

7. Novembre

I rendez-vous “romantici” alleviano la solitudine e sono anche antiflogosi

*Dei miei amici sono l'unico che mi è rimasto.
(Terenzio)*

Premessa: la solitudine il sintomo che il medico non può curare

Usciti fuori dai Lock -down pandemici, abbiamo dimenticato cosa sia guardarsi l'un l'altro, toccarsi, avere una vera vita di relazione, curarsi l'uno dell'altro. Non sorprende se stiamo inconsapevolmente morendo di *solitudine*.

È davvero complicata la *solitudine*: E' un misto di orgogliosa libertà e disperato sconforto. Eppure la *solitudine* può essere una tremenda condanna mentre per alcuni una meravigliosa conquista. La *solitudine* è sofferenza maledetta non quando si è soli, ma quando si ha il sentimento di contar niente per nessuno, non è vivere da soli, la solitudine ma è il non essere capaci di fare compagnia a qualcuno o a qualcosa che sta dentro di noi. Se ti senti solo quando sei da solo, sei in cattiva compagnia (Jean-Paul Sartre)

Paradossalmente a condannare un uomo alla *solitudine* non sono i suoi nemici ma i suoi “amici”
Le ultime parole che **Robin Williams** ha scritto prima di togliersi la vita:

Pensavo che la cosa peggiore nella vita fosse restare solo. No, non lo è. Ho scoperto invece che la cosa peggiore nella vita è quella di finire con persone che ti fanno sentire veramente solo.
La *solitudine* non è uno stato, è un continente. Ci sono momenti di *solitudine* che cadono all'improvviso come una maledizione, nel bel mezzo di una giornata, sono i momenti in cui l'anima non vibra più. Invecchiando mi piace sempre di più chiacchierare da solo. Mi consente di risparmiare tempo ed evitare discussioni. Non so dire quale sia la giusta proporzione, ma sto cominciando a pensare che per ogni ora passata in compagnia di un altro essere umano si ha bisogno di un numero indeterminato di ore da soli. La *solitudine* è molto bella... quando si ha vicino qualcuno a cui dirlo. La *solitudine* è ascoltare il vento e non poterlo raccontare a nessuno. (Jim Morrison)

Il **Department of Psychological Sciences, della Facoltà di Medicina dell' Università di Surrey (UK)** ha selezionato I lavori che hanno esaminato l'associazione tra *solitudine*, isolamento sociale ed *infiammazione* negli adulti di età pari o superiore a 16 anni dalla popolazione generale.



Dalla metanalisi dei **7.400** articoli iniziali sono stati ulteriormente selezionati ed analizzati **14** articoli che esaminavano la *solitudine* e **16** che esaminavano l'isolamento sociale.

Le sintesi qualitative hanno indicato risultati contrastanti, ed in particolare una qualità degli studi variabile ed una eterogeneità metodologica.

La maggior parte degli studi ha fornito associazioni per la **proteina C-reattiva CRP**, il **fibrinogeno** e **l'interleuchina-6**. I risultati sono stati sintetizzati utilizzando *meta-analisi a effetti casuali*.

Non è stata dimostrata alcuna associazione tra **solitudine** con **CRP** o **fibrinogeno**, ma c'era un'associazione significativa tra **solitudine** e **IL-6**.

C'era anche una significativa ma debole associazione tra **isolamento sociale** con **CRP** e **fibrinogeno**, che mentre non c'era associazione tra isolamento sociale con **IL-6**.

Le analisi di sensibilità hanno indicato che l'eterogeneità metodologica ha avuto un impatto sui risultati. I risultati indicano che l'isolamento sociale e la solitudine potrebbero essere collegati all'infiammazione sistemica, ma è necessaria una metodologia più solida per confermare queste associazioni e i meccanismi di "spacchettamento" analitico.

Smith KJ et al. The association between loneliness, social isolation and inflammation: A systematic review and meta-analysis. Neurosci Biobehav Rev. 2020 May;112:519-541.

Le **relazioni sociali** sono un importante fattore di salute e **l'infiammazione** è stata proposta come un meccanismo neurobiologico chiave per spiegare questo effetto.

Il team di **Tatum Jolink** del *Dipartimento di Psicologia e Neuroscienze dell'Università della Carolina del Nord*



si sono concentrati sulla qualità delle relazioni sociali per spiegare i determinanti. Di questa associazione, anche se ricerche recenti indicano che la qualità della relazione potrebbe non essere un predittore così robusto come si ipotizzava in precedenza.

In base alle teorie sulle relazioni strette, è stato analizzato il semplice **essere in presenza fisica** del proprio partner romantico.

Nello specifico, è stato testato l'ipotesi che trascorrere più tempo insieme a un partner amato nella vita di tutti i giorni potrebbe essere associato ai livelli di **proteina C-reattiva (CRP)** più bassa.

Tre volte nel corso di un mese, **159 persone** ($N = 159$, fascia di età = 18-55) che avevano una "relazione romantica" per almeno sei mesi sono stati reclutati dalla grande area di Chapel Hill, nella Carolina del Nord, per uno studio che esamina "Comportamento sociale quotidiano e salute", condotto nel periodo ottobre – dicembre 2017. Il reclutamento e l'iscrizione sono stati condotti

online tramite e-mail informativa al personale e agli studenti di UNC-Chapel I partecipanti interessati hanno completato uno screening online

I partecipanti allo studio in relazioni sentimentali hanno riferito quanto tempo hanno trascorso nello stesso spazio fisico del loro partner nelle 24 ore precedenti, in minuti, e hanno fornito un campione di sangue per il **test CRP** (numero osservazioni = 296).

I risultati hanno mostrato che quando uno ha riferito di trascorrere più tempo in presenza fisica del proprio partner ha avuto una **PCR inferiore**, un effetto indipendente dalle spiegazioni sulla qualità delle relazioni sociali della letteratura precedente, inclusa la qualità delle relazioni romantiche, l'ostilità e la solitudine .

Questi risultati superano le valutazioni globali **dell'isolamento sociale** per considerare un nuovo comportamento quotidiano che è di grande interesse nella letteratura sugli animali non umani - passare del tempo insieme - come un potenziale meccanismo che collega relazioni di alta qualità e salute fisica negli esseri umani adulti.

I risultati indicano che le persone con relazioni di alta qualità tendono a trascorrere del tempo piacevole e affettuoso l'una con l'altra

Jolink TA et al. Everyday co-presence with a romantic partner is associated with lower C-reactive protein. Brain Behav Immun. 2022 Sep 17;107:132-139.



Lo studio ha esaminato la questione di come il tempo trascorso insieme a un partner romantico sia correlato all'infiammazione sistemica, ed alla **CRP**. Nello specifico, per la prima volta, è stato dimostrato che il semplice trascorrere più tempo in presenza fisica di un partner amato era associato a livelli più bassi di **CRP** il giorno successivo.

L'aumento dell'**infiammazione** nella **solitudine sociale** è stato associato a una maggiore motivazione auto-riferita ad avvicinarsi a un altro vicino specifico e a una maggiore sensibilità neurale a “segnali sociali” positivi. Tuttavia, ad oggi, nessuno studio noto ha esaminato l'associazione tra **l'infiammazione** in risposta a una sfida infiammatoria e il **comportamento sociale** negli esseri umani, né ricerche passate hanno esaminato specificamente come l'approccio e il comportamento possano differire a seconda che l'obiettivo sia un altro vicino o un estraneo. Per affrontare questo problema, il team di **Tuna** ha esaminato **31 partecipanti** (di età compresa tra 18 e 24 anni) che avevano ricevuto il **vaccino antinfluenzale** per suscitare una risposta infiammatoria di basso grado.

La mattina prima e circa **24 ore dopo il vaccino**, i partecipanti hanno fornito un campione di sangue e completato un'attività al computer valutando l'approccio automatico (implicito) e il comportamento di astinenza nei confronti di una figura di supporto sociale e di estranei.

Maggiori aumenti della citochina infiammatoria **interleuchina-6 (IL-6)** in risposta al vaccino sono stati associati a un aumento dell'accuratezza nell'evitare gli estranei e a una diminuzione dell'accuratezza nell'avvicinarsi a loro.

Gli aumenti di **IL-6** erano anche associati a una diminuzione del tempo di reazione per avvicinarsi a una figura di supporto, ma solo quando si controllavano i livelli di **IL-6** di base. Non c'erano associazioni tra il cambiamento di **IL-6** e i cambiamenti nella motivazione auto-riferita a impegnarsi in un comportamento sociale con altri intimi o estranei.

Insieme, questi risultati rivelano che l'aumento dell'infiammazione in seguito al vaccino antinfluenzale è associato a un comportamento sociale automatico, in particolare un comportamento che suggerisce di evitare obiettivi sociali sconosciuti e facilità nell'avvicinarsi a una figura di supporto.

Questi dati si aggiungono alla crescente letteratura suggerendo che l'associazione tra **infiammazione** e **comportamento sociale** include sia il ritiro sociale che l'approccio sociale, a seconda dell'obiettivo specifico.

Jolink TA et al Inflammatory reactivity to the influenza vaccine is associated with changes in automatic social behavior. Brain Behav Immun. 2022 Jan;99:339-349.

E' utile consultare anche:

Soc. Sci. Med.

S.J. Wilson *et al.*

[When couples' hearts beat together: Synchrony in heart rate variability during conflict predicts heightened inflammation throughout the day](#)

Psychoneuroendocrinology

K.J. Smith *et al.*

[The association between loneliness, social isolation and inflammation: a systematic review and meta-analysis](#)

Neurosci. Biobehav. Rev.

K.M. Ross *et al.*

[Close relationship qualities and maternal peripheral inflammation during pregnancy](#)

Psychoneuroendocrinology

T.F. Robles *et al.*

[The physiology of marriage: Pathways to health](#)

Brain Behav. Immun.

N.C. Overall *et al.*

[What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?](#)

Curr. Opinion Psychol.

M.-F. O'Connor *et al.*

[To assess, to control, to exclude: Effects of biobehavioral factors on circulating inflammatory markers](#)

Horm. Behav.

D.S. Lee *et al.*

[Perceived social support and chronic inflammation: The moderating role of self-esteem](#)

Un anno fa... Baedeker/Replay del 7. Novembre

Emerald Robinson: a very big bitch!

Questa settimana Emerald Robinson, corrispondente di Newsmax alla Casa Bianca, è stata accusata di aver diffuso tra i suoi 437.000 follower su Twitter alcune delle più selvagge disinformazione sul vaccino contro il COVID-19 viste sul pianeta Terra. Robinson avrebbe potuto semplicemente affermare che i vaccini contro il coronavirus altamente testati, sicuri ed efficaci contengono microchip che il governo usa per tracciare le persone. Sarebbe stata una sciocchezza, ma non molto lontana da una linea anti-vaxxer standard. Ma l'avvenente Emerald ha fatto un'affermazione più bizzarra: ha insinuato che i vaccini contengono qualcosa di ancora più diabolico dei microchip. Il diavolo in persona.

"Cari cristiani, i vaccini contengono un marker bioluminescente chiamato LUCIFERASE in modo da poter essere rintracciati. Leggi l'ultimo libro del Nuovo Testamento per vedere come va a finire..., Luciferin è un composto organico coinvolto nella bioluminescenza; aiuta il processo attraverso il quale, ad esempio, i fulmini fanno le loro luci lampeggianti." Lasciando da parte lo "strano mondo" delle sostanze chimiche che inizia con un nome secondario per Satana, Robinson ha recentemente emesso una serie di altri tweet che diffondono disinformazione o disinformazione relativa alla pandemia o ai vaccini. In uno, sembrava insinuare, senza prove, come alcuni ingenui organi di stampa descrivono l'atto di mentire, che un giocatore della squadra di calcio dell'FC Barcelona, Sergio Aguero, soffrisse di una malattia cardiaca causata da un vaccino COVID-19. Ha ritwittato un tweet augurando bene al giocatore dopo essere stato ricoverato in ospedale, dicendo: "Un mese fa questo giocatore di calcio stellato stava incoraggiando i bambini a farsi vaccinare" in un altro tweet, ha accusato le agenzie di intelligence statunitensi di aver avviato la pandemia.

"Le nostre agenzie di spionaggio non possono scoprire le origini di COVID perché sono responsabili delle origini di COVID!" ha twittato il 30 ottobre, collegandosi a un articolo di Reuters su una revisione inconcludente delle origini della pandemia da parte delle agenzie di intelligence statunitensi. In un altro tweet, questo il 1 novembre, Robinson ha scritto: "Caro @DARPA: se il COVID è stato una tale sorpresa per il mondo, allora come sei riuscito a finanziare i biochip impiantabili per distribuire il vaccino di Moderna l'anno scorso" sottintendendo, senza prove, che l'Agenzia per i progetti di ricerca avanzata della difesa degli Stati Uniti (DARPA), l'ala di ricerca e sviluppo delle forze armate statunitensi, conosceva in anticipo la pandemia e ha creato biochip impiantabili per i vaccini COVID-19, un'affermazione che è usare il tecnico, scientifico termine: pazzo. Il tweet è stato infine rimosso da Robinson, ma non ha ancora risposto a una richiesta di commento inviata al suo account LinkedIn. Fernando Pessoa sosteneva che nella vita attuale il mondo appartiene solo agli stupidi, agli insensibili e agli agitati. Il diritto a vivere e trionfare oggi si conquista quasi con gli stessi requisiti con cui si ottiene il ricovero in manicomio: l'incapacità di pensare, l'amoralità e l'iper eccitazione, e i NO-vax ne sono la triste conferma. Le "stronzate" di Emerald e dei maitre à penser dei NO-vax privilegiano certe orecchie, vanno come le mosche alle latrine. Niente è più bello dell'ascoltare un cretino che tace.(Helmut Qualtinger)