

Redazione | Pubblicità | Contatti

quotidianosanità.it

Studi e Analisi

 Quotidiano on line
 di informazione sanitaria
 Giovedì 22 MAGGIO 2025

QS

Home | Cronache | Governo e Parlamento | Regioni e Asl | Lavoro e Professioni | Scienza e Farmaci | Studi e Analisi | Archivio

 segui **quotidianosanità.it**

 X Post |  Condividi |  stampa

Solitudini, diversità e salute

di S. Scelsi, G. Banchieri, L. Franceschetti, A. Vannucci

Milioni di persone si sentono sole: le amicizie sono diminuite drasticamente e, tra i giovani, cresce il sentimento di vuoto e mancanza di significato. La solitudine non riguarda solo gli anziani: è una condizione trasversale che minaccia la salute fisica e mentale di tutti. Ma creare comunità inclusive richiede impegno



22 MAG - In un mondo in cui l'intelligenza artificiale crea rappresentazioni virtuali indistinguibili dalla realtà, rischiamo di perdere il contatto con la nostra umanità, il nostro scopo, il nostro senso di appartenenza. Milioni di persone si sentono sole: le amicizie sono diminuite drasticamente e, tra i giovani, cresce il sentimento di vuoto e mancanza di significato. La solitudine non riguarda solo gli anziani: è una condizione trasversale che minaccia la salute fisica e mentale di tutti.

Varie indagini, in paesi diversi, hanno mostrato che milioni di persone si sentono sole. Un terzo degli americani dichiara di sentirsi praticamente sempre solo. Le amicizie sono diminuite drasticamente negli ultimi tre decenni. Solo il 25% delle persone dichiara di avere almeno sei amici intimi. Nel 1990 erano il 47%.

In uno studio dell'Università di Harvard il 58% dei giovani adulti afferma che la propria vita non ha un senso o uno scopo. Il rapporto del *Surgeon General* degli Stati Uniti Vivek Murthy, pubblicato nel 2023, intitolato "Social Media and Youth Mental Health", ha citato diverse indagini che hanno rilevato che le persone di età compresa tra i 15 e i 24 anni trascorrono il 70% in meno del loro tempo insieme agli amici rispetto ai giovani di venti anni prima.

Vari rapporti concordano sul dato che la generazione Z ha il doppio delle probabilità di sentirsi sola rispetto alle precedenti. Tuttavia ci sono anche numerosi riscontri che la solitudine trascende i gruppi di età. Molte persone, indipendentemente dall'età o dall'etnia, sono isolate e sole, e questa combinazione minaccia di minare la nostra salute e il nostro benessere.

Il gruppo più solitario di tutti è senza dubbio quello delle persone con malattie croniche e più gravi. Sono individui con riduzione della mobilità, con un sistema immunitario fragile. Alle prese con malattie che modificano lo stile di vita e che spesso sono invisibili dall'esterno, questo gruppo è maggiormente a rischio di isolamento e solitudine, con la probabile conseguenza di un ulteriore aggravamento dello stato di benessere e di salute.

Ricerche sull'impatto della salute hanno mostrato che l'isolamento sociale può aumentare il rischio di malattie cardiache, ictus e ipertensione, può peggiorare le complicazioni del diabete, ridurre le funzioni cognitive e aumentare il rischio di demenza negli anziani. [1, 2, 3, 4 e 5]

[Robin A. Richardson](#), [Sam Harper](#), [Caterina M. Keyes](#), [Christopher L. Crowe](#) e [Esteban Calvo](#) in "Fattori che contribuiscono alle disuguaglianze legate all'età e alla solitudine tra gli anziani: un'analisi di scomposizione di 29 paesi", pubblicato di recente su "Taylor & Francis" recentemente, hanno utilizzato dati trasversali basati sulla popolazione, provenienti da 64.324 anziani (fascia di età: 50-90 anni) in 29 paesi.

La solitudine è stata misurata con la scala UCLA a 3 item. Hanno quantificato l'entità delle disuguaglianze legate all'età nella solitudine utilizzando indici di concentrazione e hanno stimato il contributo dei fattori demografici e sanitari alle disuguaglianze legate all'età nella solitudine utilizzando un approccio di scomposizione. La solitudine risulta generalmente più concentrata tra gli adulti più anziani del campione, sebbene negli Stati Uniti e nei Paesi Bassi fosse più concentrata tra i giovani.

I principali fattori che contribuiscono alle disuguaglianze legate all'età nella solitudine erano il celibato e il non lavoro; tuttavia, l'entità dei fattori che contribuiscono alle disuguaglianze variava notevolmente a seconda del Paese.

La CDC USA nel recente report su "Dati e statistiche sulla salute mentale dei bambini" arrivano alla considerazione che i disturbi di salute mentale possono manifestarsi nella prima infanzia e la loro prevalenza varia con l'età. Sebbene vi siano alcune eccezioni, la maggior parte dei disturbi di salute mentale diventa più comune con l'avanzare dell'età. Problemi d'ansia, disturbi del comportamento e depressione sono i disturbi

QSnewsletter
[ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER](#)

Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

QS gli speciali


Pronto l'aggiornamento dei Lea. Arrivano nuovi screening per la mammella e per la Sma, test di ultima generazione e si ampliano le esenzioni. Ecco la proposta del Ministero Salute

[tutti gli speciali](#)
i Più Letti [7 giorni] [30 giorni]

- 1 Cosmetici. Sequestrati 56mila prodotti dannosi per salute, 6 denunce
- 2 "Le Aziende sanitarie violano leggi e contratti". Parte la denuncia dell'Anao. Sul "banco degli imputati" 50 strutture

mentali più comunemente diagnosticati nei bambini.

Nel 2018-2019, tra i bambini con una condizione di salute mentale in corso, più di 1 su 3 (37%) presentava due o più condizioni.

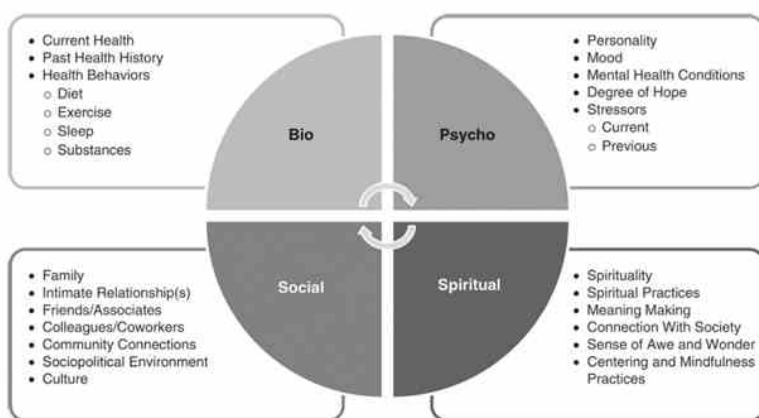
Tra gli studenti delle scuole superiori statunitensi nel 2023:

- Il 40% ha dichiarato di aver provato sentimenti persistenti di tristezza o disperazione nell'ultimo anno.
- Il 20% ha dichiarato di aver preso seriamente in considerazione l'idea di tentare il suicidio nel corso dell'ultimo anno.
- Il 16% ha dichiarato di aver pianificato il suicidio nel corso dell'ultimo anno.

Nella sua *"Ricetta di commiato per l'America"* Vivek Murthy, che ha ricoperto il ruolo di **Surgeon General degli Stati Uniti** in due distinti mandati: dal 2014 al 2017 sotto l'amministrazione Obama e dal 2021 al 2025 sotto l'amministrazione Biden, denuncia la *"trappola digitale"* che alimenta la nostra insoddisfazione, sminuisce la nostra autostima e ci rende meno capaci e meno inclini ad avviare conversazioni, a chiamare un amico o a condividere le nostre difficoltà personali.

La sua *ricetta* prevede la comunità, con la sua capacità di promuovere relazioni soddisfacenti, senso di scopo e atti di servizio, grandi e piccoli. Murthy chiede dunque un cambiamento culturale sul significato di vita soddisfacente e traccia una rotta per i cambiamenti individuali e sociali necessari a riaffermare la rilevanza delle *istituzioni comunitarie* e la fiducia nell'appartenenza a un insieme più grande.

Figura 1 -Salute e cura per WHO



La diversità è una ricchezza

La diversità è una dimensione fondamentale della nostra società. Cultura, età, identità di genere, orientamento sessuale, capacità fisiche e psichiche: ognuno porta con sé un patrimonio unico. Avere difficoltà ad osare essere sé stessi e non riuscire ad affermarlo può influenzare negativamente la salute e il benessere psichico. Tuttavia, spesso le differenze generano esclusione e stigma. Per questo serve un approccio inclusivo: solo una società che integra e valorizza ogni persona può favorire il benessere di tutti.

Ricordiamoci che ciò che ci rende *"diversi"*, è anche ciò che ci rende unici. In una società nella quale vive una moltitudine di persone con caratteristiche differenti, il rispetto della diversità è un valore fondamentale. Alcune persone vengono ancora *"classificate"* ed emarginate a causa della loro età, cultura, religione, identità di genere, orientamento sessuale o disabilità. Essere stigmatizzati o discriminati ha conseguenze negative sulla salute mentale. Per stare bene, è importante essere accettati con le proprie peculiarità.

Essere sé stessi

Essere diversi, in una società che fatica ad accettare la diversità, può significare subire esclusione, scherno, svalutazione. Le conseguenze psicologiche sono profonde: perdita di autostima, vergogna, isolamento sociale. Trovare il proprio posto richiede coraggio e sostegno. Potersi esprimere liberamente è fondamentale per la salute mentale. Essere a contatto e *"sperimentare"* la diversità nella vita quotidiana significa incontrare persone, culture, abitudini e usanze diverse. Accettare la diversità consente di beneficiare del sostegno positivo della società e della benevolenza degli altri.

Il ruolo di ciascuno

Ognuno può contribuire a contrastare discriminazioni e stereotipi. Riflettere sulle proprie impressioni, informarsi in modo critico, non restare spettatori passivi di comportamenti discriminatori sono azioni quotidiane che possono costruire una società più equa. Anche piccoli gesti di solidarietà possono avere un grande impatto. Ognuno di noi può fare la sua parte per evitare di discriminare le persone: tenendo a mente tutti i benefici di una società variegata, considerando che i comportamenti di esclusione sono spesso spinti dalla paura o dal rifiuto della differenza, guardando sempre una persona nella sua interezza, evitando le generalizzazioni o gli stereotipi.

Ma è fondamentale anche reagire se si è testimoni di un comportamento scorretto, non banalizzare gli atteggiamenti discriminatori, ma denunciarli e discuterli e sostenere le persone che si sentono stigmatizzate facendo capire loro che non hanno colpa. Quando si è vittime di discriminazione è importante avere il coraggio di parlarne e cercare aiuto.

Varie organizzazioni o gruppi di auto-aiuto possono fornire supporto a seconda delle difficoltà vissute. L'appartenenza a – o l'identificazione con – una comunità o un gruppo di persone che condividono preoccupazioni simili permette spesso di rafforzare la fiducia e l'autostima e rompere l'isolamento, con effetti positivi sul benessere.

Integrazione sociale

Partecipare alla vita sociale, sentirsi utili e riconosciuti sono elementi chiave per il benessere. L'isolamento sociale, al contrario, è un fattore di rischio per la salute mentale. Costruire legami, lavorare, dedicarsi al volontariato, rafforza il senso di appartenenza e favorisce una buona salute psicologica.

- 3 Condannato il 'Guru delle diete' Adriano Panzironi: 2 anni e 8 mesi per esercizio abusivo di professione medica. La soddisfazione di Omceo Roma
- 4 Ma Meloni, Schlein e giornalisti quanto ne sanno di sanità? Prendiamo il premier time di martedì scorso
- 5 Responsabilità Professionale Sanitaria: le novità della Commissione d'Ippolito: il Webinar gratuito
- 6 Campania. Allarme Smi: "Medici di famiglia con oltre 2000 assistiti"
- 7 Medicina. Ecco il testo del primo Dlgs attuativo che dà il via alla riforma con il "semestre filtro"
- 8 Medici di famiglia? Sia dipendenti che convenzionati. Ecco cosa bolle in pentola
- 9 Meloni/Schlein, da destra a sinistra il medico non è un soggetto reale, ma una variabile di sistema
- 10 Anelli (Fnomceo): "I medici chiedono di essere ascoltati, no a riforme o modelli organizzativi calati dall'alto"

La salute mentale è influenzata dalla complessa interazione di diversi fattori, inclusi l'ambiente e le condizioni di vita. Partecipare alla vita sociale conferisce un senso di appartenenza che, a sua volta, favorisce il benessere e la salute mentale. Al contrario, avere la sensazione di non essere accettati dalla comunità, di essere esclusi e di non riuscire a trovare il proprio posto, possono incidere in maniera negativa sul benessere psicologico.

Una società inclusiva

Una società inclusiva è una società dove ogni individuo partecipa alla vita collettiva senza subire discriminazioni. Ciò significa che ognuno partecipa alla vita della comunità in tutti gli ambiti sociali (lavoro, formazione, tempo libero, spazio pubblico, ecc.), con la libertà di scegliere in quale modo partecipare, senza discriminazioni e indipendentemente dall'età, dall'aspetto fisico, dall'orientamento sessuale, dall'identità di genere, dall'identità culturale o dalla presenza o meno di una disabilità. Promuovere rispetto, solidarietà e benevolenza nelle relazioni quotidiane significa favorire l'integrazione sociale e migliorare il benessere di tutti.

Favorire l'integrazione sociale

Secondo SantéPsy.CH una società che rispetta tutti i suoi componenti, si concentra sui punti di forza e sulle capacità di ogni persona. Si può contribuire al bene comune, generando effetti positivi sulla qualità della vita e sul benessere degli altri e di sé stessi, ad esempio:

- *nelle relazioni con gli altri*: l'aiuto, l'auto-aiuto e la solidarietà, ad esempio il sostegno dei propri familiari, i rapporti con amici o vicini, favoriscono il sentimento di utilità e il mantenimento di relazioni solide;
- *tramite il volontariato* che permette di incontrare nuove persone e di trasmettere esperienze, favorendo al contempo una causa che sta a cuore. Diverse organizzazioni esistono grazie all'impegno dei volontari, e sono regolarmente alla ricerca di nuove persone.
- *con l'impegno in una nuova attività*, anche se non è sempre semplice e potrebbe volerci tempo per trovare ciò che fa al caso proprio. Parlarne con altre persone può aiutare a identificare l'attività più adatta a sé;
- *unendosi a un gruppo o a un'associazione di persone che condividono le stesse difficoltà o preoccupazioni*; questo può aiutare a sentirsi meno soli in una determinata situazione e a sentirsi più accettati.

La partecipazione e l'accettazione di ognuno non solo favoriscono una migliore salute mentale individuale, ma creano anche una società più accogliente.

Vulnerabilità e salute

La salute mentale è dinamica e può convivere con la fragilità. È possibile sentirsi in buona salute nonostante la presenza di un disturbo o una fragilità perché, come ricorda WHO, si tratta di un concetto ampio, ossia di *“uno stato di benessere in cui una persona può realizzare il proprio potenziale, far fronte ai normali stress della vita, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità”*.

Anche in presenza di una diagnosi o di condizioni difficili, è possibile vivere esperienze di benessere. Prendersi cura di sé, mobilitare risorse personali e chiedere aiuto sono strategie fondamentali, soprattutto nei momenti di vulnerabilità. Una persona che vive con una diagnosi psichiatrica o che si trova in una situazione di vulnerabilità, può provare una sensazione di benessere emotivo, essere in grado di affrontare le sfide della vita e avere buone relazioni all'interno della propria comunità.

Ciò significa che la presenza di una difficoltà non esclude una buona salute. Allo stesso modo, può accadere che una persona pur senza diagnosi psichiatrica provi una sensazione di malessere, si senta isolata o sopraffatta dagli eventi della vita. È importante ricordare che ogni situazione può evolvere e che è possibile agire per migliorare il proprio benessere.

La salute mentale è infatti una componente dinamica della salute, che evolve nel corso della vita ed è influenzata da fattori genetici e biologici, così come dall'educazione, dall'accudimento ricevuto, dalla propria storia di vita, dalla presenza di una malattia o da fattori ambientali, come l'ambiente sociale e professionale, la situazione economica, l'alloggio, la rete di contatti, le situazioni con cui ci si è confrontati.

Abitudini di vita

Se su alcuni fattori il proprio influsso è limitato (ad esempio i fattori biologici o alcuni eventi della vita), su altri invece è possibile intervenire. Prendersi cura di sé, rispettare i propri ritmi e limiti, saper mobilitare le proprie risorse, capacità e creatività, sono abitudini importanti da coltivare quotidianamente, per quanto possibile.

Ma è proprio nelle situazioni di vulnerabilità che è più difficile mettere in atto dei cambiamenti per migliorare la propria salute mentale.

Per mancanza di energia, motivazione, fiducia in sé stessi o disponibilità di competenze o, a volte, perché l'isolamento è troppo forte. In tali circostanze, trovare il coraggio di chiedere aiuto potrebbe essere davvero decisivo. La solitudine scelta può essere rigenerante, quella imposta, invece, è dolorosa e dannosa. Non è mai troppo tardi per riallacciare legami o crearne di nuovi. Anche brevi interazioni quotidiane possono aiutare a ridurre la sensazione di isolamento. Gruppi di auto-aiuto e attività condivise sono strumenti preziosi per ritrovare connessione.

Figura 2. Condizioni di vita. Quando siamo soddisfatti?





La pressione della performance

Sempre secondo SantéPsy.CH la società odierna esalta la performance: fare di più, meglio e più velocemente. Questa pressione può logorare la salute mentale. Accettare i propri limiti, rallentare, dedicarsi ad attività gratificanti e coltivare l'equilibrio tra vita privata e lavorativa sono passi importanti per proteggere il proprio benessere.

In media, il mondo del lavoro e talvolta anche le persone della propria cerchia invitano a eccellere costantemente, a diventare la *"versione migliore di sé stessi"*, ad avere successo. In generale, l'eccellenza è molto valorizzata.

La regola del "sempre di più" nella sfera professionale

La regola del "sempre di più" è presente sempre più spesso nel mondo del lavoro, in particolare laddove le aziende sono sempre più competitive. Il personale è sottoposto a molteplici pressioni per produrre di più e fornire prestazioni migliori.

Per non parlare dei numerosi cambiamenti (riorganizzazioni, nuove tecnologie) che richiedono di adattarsi rapidamente. Carichi di lavoro importanti e scadenze (troppo) brevi che possono complicare la situazione. Un'accelerazione generale dei ritmi che provoca stress e può portare, nei casi più gravi, al burnout.

Che si tratti del mondo del lavoro o di altri ambiti, è impossibile essere sempre performanti. Quando, per un motivo o per l'altro, non si riesce più a far fronte alle richieste che vengono fatte, non è raro che ci si senta in colpa o che si dubiti delle proprie capacità. In questi casi, il benessere e l'autostima vengono influenzati negativamente.

Impatto dei social network

Se è vero che l'essere umano si confronta con gli altri sin dalla notte dei tempi, è altrettanto vero che da quando viviamo connessi in rete i confronti avvengono a un ritmo senza precedenti. La maggior parte dei contenuti pubblicati mostrano un'immagine *"sublimata"* di chi scrive e della realtà di cui si circonda, con l'obiettivo di ottenere un riconoscimento sociale [6].

Il rischio è quello di avere l'impressione che gli altri se la *"passino meglio"*, cosa che può influenzare negativamente la propria autostima e salute mentale aggravando sofferenza e disagio.

I social network possono intensificare questo sentimento, dando la falsa impressione che tutti, tranne noi, siano perfetti in ogni ambito. I social media offrono opportunità di connessione ma anche rischi: creano confronti irrealistici e amplificano il senso di inadeguatezza [7]. Usare internet in modo critico, stabilire pause digitali e coltivare relazioni autentiche è essenziale per tutelare la propria salute mentale. Reale e virtuale sono ormai intrecciati nella nostra esistenza. Più che distinguerli, dobbiamo imparare a governarli, per non soccombere a una distopia in cui l'uomo dimentica sé stesso.

Solitudine e isolamento

L'essere umano è per natura sociale: sapere di essere amati e sentirsi parte di una rete è un bisogno essenziale. I legami regolari con la comunità, la famiglia, gli amici proteggono il nostro benessere. La solitudine voluta può essere rigenerante, aiutare a ritrovarsi. Ma quella subita, specie se accompagnata da isolamento affettivo, genera sofferenza, stress, ansia, peggiora la salute fisica e mentale.

Non è mai troppo tardi per ricostruire legami. A volte basta riprendere contatti dimenticati o intraprendere nuove attività per incontrare persone con interessi comuni. Quando la fatica o il senso di esclusione bloccano, i gruppi di auto-aiuto possono offrire ascolto e sostegno.

Alcuni spunti per ridurre la sensazione di solitudine

Ammettere di trovarsi in una situazione di solitudine può richiedere tempo. Per affrontarla, può essere utile iniziare chiedendosi quali siano le proprie esigenze: ordinare per priorità mancanze e bisogni aiuta a concepire la solitudine non come un blocco unico e schiacciante, ma come un insieme di aspetti su cui lavorare uno alla volta. Allo stesso modo, è importante dare valore a tutte le interazioni quotidiane, anche le più brevi o casuali, come quelle con colleghi, vicini o negozianti, perché ogni relazione può contribuire a ridurre il senso di isolamento. Prendersi cura di sé è un altro passo fondamentale: trattarsi con gentilezza, curare il proprio aspetto, dedicarsi ad attività fisiche o artistiche aiuta a rafforzare l'autostima e il benessere emotivo. Vedi articolo su <https://www.ipsico.it/news/solitudine-la-sofferenza-della-disconnessione-sociale/>

Altrettanto prezioso è dedicarsi agli altri: sentirsi utili, ad esempio facendo la spesa per un vicino o occupandosi della propria famiglia o degli animali, permette di trovare un proprio ruolo e di mantenere un buon equilibrio psicologico. Anche il sonno gioca un ruolo chiave, poiché la sua mancanza può influenzare negativamente l'umore e la gestione delle emozioni. Chiedere aiuto quando ci si sente soli, rifiutati o esclusi non è facile, ma parlarne è sempre importante. Non c'è nulla di cui vergognarsi nell'affrontare la solitudine: tutti, prima o poi, si confrontano con questo sentimento. Se la situazione persiste o diventa troppo difficile da gestire, è fondamentale rivolgersi a un professionista, che potrà offrire un sostegno prezioso nel percorso verso una maggiore serenità.

Il potere di agire

Sentirsi protagonisti della propria vita – capaci di scegliere, decidere, influenzare – è essenziale per il benessere. L'autodeterminazione significa potersi orientare secondo i propri valori, senza subire pressioni esterne, assumendosi la responsabilità delle proprie azioni. Libertà di scelta, partecipazione attiva e capacità di incidere sull'ambiente circostante rafforzano l'autostima e la fiducia in sé stessi. Al contrario, sentirsi impotenti genera disagio e frustrazione. Per coltivare il proprio potere d'azione è utile restare coinvolti nella comprensione dei problemi e nella ricerca delle soluzioni, identificare i piccoli passi possibili considerando il proprio contesto e le proprie risorse, e passare poi all'azione concreta, anche con il supporto di persone fidate.

Anche quando l'autonomia è limitata, il diritto di scegliere e di agire deve essere tutelato. Nonostante la rigidità di alcuni contesti, soprattutto quelli professionali, la maggior parte delle volte è comunque possibile agire almeno su piccole cose.

Se le proprie risorse sono limitate, non disponibili o temporaneamente ridotte, è utile cercare sostegno e farsi accompagnare. Vedi https://universityresearch.ericson.it/wp-content/uploads/2024/08/EBOOK_L-inclusione-non-si-ferma-Cammina-sempre_590-4136-8.pdf

Ognuno è l'esperto della propria situazione e sa cosa è bene per sé. In caso di difficoltà è importante:

- *restare coinvolti nel processo di identificazione e definizione del "problema" e partecipare attivamente alla ricerca di soluzioni.* Nonostante il coinvolgimento di terzi, è infatti importante non delegare completamente questo processo all'entourage o a professionisti;
- *identificare cosa è possibile fare e in che modo si può agire,* tenendo conto del proprio contesto di vita, del proprio ambiente, delle proprie risorse e delle peculiarità della situazione specifica che si vuole affrontare;
- *agire, ossia passare all'azione.* È bene che tale azione si svolga in condizioni realistiche e con il supporto di persone fidate, se necessario.

Il controllo sulla propria vita, costruito attraverso scelte ed esperienze, è la chiave per affrontare gli alti e bassi dell'esistenza. Tutti noi siamo chiamati a scegliere continuamente, e poterlo fare secondo i propri desideri e valori è essenziale per stare bene. Quando invece si ha la sensazione di subire decisioni altrui, può essere utile cercare ascolto e sostegno, trovando nel confronto nuove strade di autodeterminazione.

Figura 3. Quali sono le cause delle disuguaglianze di salute?



La comunità come cura delle solitudini

La comunità può essere un potente antidoto contro la solitudine, perché soddisfa il bisogno di appartenenza, favorisce la relazione e promuove la solidarietà. Essere parte di una comunità aiuta a costruire identità, a superare il senso di isolamento e a condividere risorse ed esperienze di vita. La comunità accoglie, protegge, prepara al futuro. Dove c'è cooperazione, nasce la cura reciproca, capace di contrastare anche l'isolamento più profondo, vedi l'articolo su Quotidiano sanità *"Le comunità come rimedio alla solitudine"* https://www.quotidianosanità.it/studi-e-analisi/articolo.php?articolo_id=128223.

Ma creare comunità inclusive richiede impegno. Si tratta di promuovere coesione e connessione, fornire informazioni corrette, coltivare l'amicizia sociale, diffondere una cultura della cura e non dimenticare chi è più fragile o solo. Ogni territorio ha una ricchezza di storie, identità e risorse che possono diventare linfa per una comunità più accogliente.

Il coinvolgimento delle comunità nella progettazione dei servizi sanitari è una scelta strategica per costruire un sistema più equo, efficace e sostenibile. Nonostante gli ostacoli, i benefici sono evidenti: maggiore accessibilità, fiducia, qualità delle cure. Per questo le istituzioni devono investire in strumenti che favoriscano il dialogo con i cittadini e puntare su una sanità davvero centrata sulle persone.

Un movimento ampio – fatto di operatori sanitari e sociali, comunità locali, terzo settore e volontariato – può essere decisivo per dare concretezza agli obiettivi del PNRR e rafforzare le istituzioni dei territori. Universalismo, equità, appropriatezza, efficacia, efficienza, inclusione, solidarietà e socialità: valori ambiziosi, ma indispensabili. Tuttavia, molte esperienze restano oggi isolate e poco condivise.

Da qui nasce il progetto *"Comunità, solitudini e salute"*, che coinvolge ASL, aziende ospedaliere, enti del terzo settore, cooperative sociali, società scientifiche, associazioni professionali, con il supporto di WHO e WONCA, Università *"Sapienza"* e ASIQUAS. Il 19 giugno si terrà a Roma il primo incontro nazionale: un'occasione per confrontarsi, validare le esperienze, diffonderle nei territori e costruire insieme raccomandazioni concrete per chi vuole impegnarsi in questo cammino.

Riferimenti

1. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review." *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
2. Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). "Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies." *Heart*, 102(13), 1009-1016.
3. Hackett, R. A., Hudson, J. L., & Chilcot, J. (2020). "Loneliness and type 2 diabetes: a systematic review." *Diabetologia*, 63(3), 445-459.
4. Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., & Smidt, N. (2016). "Social relationships and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies." *Ageing Research Reviews*, 22, 39-57.
5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2020). "Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System." Washington, DC: The National Academies Press.

6. Franceschetti L. (2020)

"Identità e dipendenze digitali: nuovi stili di vita o nuove emergenze sociali?", in Pennella A. R. (a cura di) *Nello smartphone di Narciso. Identità, pensiero e narcisismo nell'epoca del web*, Milano: Mimesis Edizioni, pp. 19-48.

7. Dhombres, B., Kovacic, M., Schnepf, S.V. And Blaskó, Z., (2024)

"Loneliness and social media use in the European Union", European Commission, JRC135806.

Silvia Scelsi, *Presidente Nazionale ASQUAS, Presidente ANIARTI, Responsabile Professioni Sanitarie Istituto "Gaslini", Genova,*

Giorgio Banchieri, *Segretario Nazionale ASQUAS, Docente DiSSE, Università "Sapienza", Roma*

Laura Franceschetti, *Professoressa, Dipartimento di Scienze Sociali ed Economiche della Università "Sapienza" di Roma,*

Andrea Vannucci, *Membro CTS ASQUAS, Docente DiSM, Università Siena, Membro CD Accademia di Medicina, Genova.*

22 maggio 2025

© Riproduzione riservata

Altri articoli in Studi e Analisi



La salute degli italiani è a un bivio: vivono più a lungo, ma peggio. E cresce ancora chi rinuncia alle cure a cause di lunghe liste d'attesa e difficoltà economiche: ormai è uno su 10



Il "sovranismo" pandemico rischia di isolare l'Italia



La sanità privata cresce. Ocse: in aumento finanziarizzazione dei servizi ambulatoriali, in testa private equity



Long Covid. La pandemia invisibile che continua a colpire. Ocse: 1 paziente su 14 ne soffre ancora. E l'Italia è tra quelli messi peggio



Screening oncologici. Gimbe: "Nel 2023 non individuati oltre 50mila tumori e lesioni pre-cancerose per scarsa adesione dei cittadini"



Droga. Report su adolescenti Ue: meno sostanze ma più sigarette elettroniche, abuso di farmaci e impennata del gaming

Quotidianosanità.it

Quotidiano online
d'informazione sanitaria.
QS Edizioni srl
P.I. 12298601001

Sede legale e operativa:
Via della Stelletta, 23
00186 - Roma

Direttore responsabile

Luciano Fassari

Direttore editoriale

Francesco Maria Avitto

Tel. (+39) 06.89.27.28.41

info@qsedizioni.it

redazione@qsedizioni.it

Coordinamento Pubblicità
commerciale@qsedizioni.it

Copyright 2013 © QS Edizioni srl.

Tutti i diritti sono riservati

- P.I. 12298601001

- iscrizione al ROC n. 23387

- iscrizione Tribunale di Roma n.
115/3013 del 22/05/2013

Riproduzione riservata.
[Policy privacy](#)