

A 60 anni dalla trasmissione «Non è mai troppo tardi» sarebbe opportuno un corso di istruzione popolare per il recupero dell'adulto «analfabeta digitale»

LA SOLITUDINE «SENZA SMARTPHONE»



di **Claudio Mencacci***

La solitudine dei pazienti, degli adolescenti e degli anziani è esplosa dirompente nel mondo attraversato dalla sindemia innescata dal Covid 19.

L'impatto della solitudine è stato uno dei fattori più negativi per gli esiti infausti della pandemia su tante persone anziane, così come l'esplosione delle comorbidity cardiovascolari, oncologiche (meno diagnosi meno possibilità di cure) e l'effetto devastante della depressione, da considerare ormai tra i fattori precipitanti per esiti negativi su molte malattie somatiche.

L'isolamento sociale, la riduzione dei contatti con amici e parenti non sono solo associati ad un aumento della solitudine, ma anche all'ipertensione e ad altri effetti mediati dal sistema immunologico

neuromonale: aumentano i fattori pro infiammatori e pesano come fattore di rischio quanto il fumo di 15 sigarette al giorno, oltre a essere causa di depressione in 1 caso ogni 5. Solitudine che nasce da una discrepanza tra il livello di connessione sociale desiderata e quella effettiva, essa stessa correlata a povertà, disoccupazione, ad un incremento di mancanza di persone con cui confidarsi.

Noi siamo un «popolo di santi, poeti, navigatori», di anziani, ma anche di persone sole visto che quasi il 12 per cento (Eurostat) non ha nessuno con cui parlare. Per fortuna ci aiuta il titolo di studio tanto che si può dire che la povertà ci rende soli, ma la cultura no.

Ogni assistenza sanitaria nel post Covid dovrà tenere conto dell'isolamento sociale e della solitudine e avviare programmi di tutoraggio tra persone dello stesso ambiente, tra residenti nella stessa area, per mantenere legami sociali, attivare caregiver essenziali, per ridurre l'isolamento e riuscire a utilizzare



In questo periodo tablet&C, con i loro limiti, hanno permesso di mantenere le relazioni. Ma molti anziani soli non hanno nemmeno questa chance

tutti i supporti sociali al fine di stimolare relazioni e supporti di comunità, ma soprattutto organizzare luoghi dove le persone soprattutto anziane possano accedere e utilizzare internet per connettersi, per acquistare farmaci, prenotare visite mediche, aver accesso al cibo e alle proprie necessità.

In Italia tra le persone con più di 75 anni quasi il 40 per cento non hanno parenti o amici cui riferirsi in caso di bisogno (Istat). Esperienze in tutto il mondo da Leeds a New York a Chicago tendono ad avvicinare a internet gli anziani avviando campagne di alfabetizzazione tecnologica e digitale e tracciano l'isolamento e la solitudine.

Nel nostro Paese a 60 anni da «non è mai troppo tardi» dovrebbe avviarsi nel post Covid un corso di istruzione popolare per il recupero dell'adulto anziano «analfabeta digitale».

* *Direttore Salute Mentale-Dipendenze-Neuroscienze Osp. Fatebenefratelli-Sacco, Milano*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

