

# Gli effetti dell'isolamento e distanziamento sociale sugli over 60

ae [altraeta.it/over-60-effetti-isolamento/](https://altraeta.it/over-60-effetti-isolamento/)

February 10, 2021



Stanchezza mentale, senso di solitudine, stress. Sono solo alcuni dei sintomi a cui si può andare incontro con l'avanzare dell'età. E oggi più che mai, a quasi un anno dalla comparsa della **pandemia da Covid-19**, gli effetti delle misure di distanziamento e isolamento sociale per contenere il contagio hanno avuto un forte impatto sulla salute mentale delle persone, in particolare degli anziani. Gli **over 60**, infatti, sono una delle categorie che più di tutte ha dovuto fare i conti con la pericolosità del virus e con le misure restrittive. Da una parte, la possibilità di poter uscire ma con il rischio di ammalarsi. Dall'altra la scelta consapevole di rimanere isolati in casa, lontani dagli affetti di figli e nipoti, senza poter incontrare amici. Con il rischio che il peso della solitudine e quindi della disconnessione sociale generi tutti quei disturbi legati all'ansia e allo stress.

## Coronavirus: gli effetti dell'isolamento sugli over 60

A confermare questa teoria è un articolo intitolato "COVID-19 e le conseguenze dell'isolamento degli anziani". Pubblicato a marzo 2020 sulla rivista scientifica inglese *The Lancet*, nell'articolo l'**isolamento sociale** tra le persone anziane è definito un "grave problema di salute pubblica"<sup>[1]</sup> a causa del loro elevato rischio di problemi cardiovascolari, neuro-cognitivi e di salute mentale.

Ancora più dettagliato, invece, è il quadro emerso dal sondaggio condotto da **Senior Italia FederAnziani**. Portato avanti su un campione di 645 over 65, lo scopo del sondaggio era analizzare le paure e le difficoltà che la popolazione anziana italiana sta incontrando in questo lungo periodo di pandemia. Più dell'80% del campione è terrorizzato dal Covid, di cui un intervistato su quattro teme di poter morire (19,8%).

La paura più diffusa è quella di infettare le persone care o essere infettati dai propri familiari (38,6% del campione). Seguono la paura di essere intubato (36,4%) e di finire in ospedale (34,7%). La possibilità di morire da solo senza i propri familiari accanto spaventa un terzo degli intervistati (30,1%). Uno su cinque soffre una generica incertezza riguardo il proprio futuro (21,9%), teme lo sconvolgimento delle abitudini di vita (21,4%), e per la stessa percentuale lo spettro peggiore è quello della solitudine. La pandemia ha quindi accentuato i problemi collegati alla paura, all'ansia, all'insonnia e alla depressione di cui soffre il 42% del campione. Uno su cinque ha dichiarato di soffrire più del solito di uno di questi disturbi.

## **SAMe, la molecola regolatrice del tono dell'umore**

---

Al di là della situazione e delle condizioni che le persone anziane stanno vivendo oggi, il legame tra età e benessere psicofisico sembra sia correlato ad una molecola chiamata S-Adenosil-L-metionina (SAMe).

«La SAMe – spiega il **Professor Antonino Minervino, Psichiatra Presidente della SIMP (Società Italiana di Medicina Psicosomatica) e Responsabile Scientifico ASILS (Alta Scuola Italiana per la Lotta allo Stigma)** – è un composto presente per natura nell'organismo umano che interviene nella sintesi di neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale, in particolar modo nella formazione di serotonina, noradrenalina e dopamina.»

Lo dimostra uno studio intitolato “Il ruolo dell'S-Adenosil-L-metionina nella modulazione dello stress ossidativo legato alla neuro degenerazione”. Condotta dalla Dott.ssa Rosaria A. Cavallaro e il suo team e pubblicato nel 2016 su International Journal of Clinical Nutrition & Dietetics, ha evidenziato che la SAMe non è solo un donatore di metile, ma anche un regolatore delle diverse vie metaboliche coinvolte nella risposta antiossidante nei disturbi cerebrali e che il livello di questa molecola nell'organismo diminuisce con l'avanzare dell'età[2].

## **I benefici della SAMe**

---

«Ciò significa – continua il Professor Minervino – che l'apporto della SAMe nella riduzione delle **alterazioni del tono dell'umore** è di particolare importanza diventando un modulatore positivo del benessere psico-fisico in soggetti anziani e nelle donne in menopausa. Il ruolo della SAMe sulle alterazioni del tono dell'umore è comprovato da un utilizzo ormai consolidato nel tempo, associato a un elevato profilo di tollerabilità, soprattutto rispetto all'interazione con i medicinali di uso più comune».

Ad amplificare gli effetti benefici della molecola SAME, intervengono composti, quali **Acido folico e Vitamina B12**, che sono importanti per il mantenimento della normale funzione psicologica e per la riduzione dei livelli di stanchezza e affaticamento. In particolare, la Vitamina B12 contribuisce anche alla buona salute del sistema nervoso e del metabolismo energetico. Ne emerge, quindi, che **la SAME è una dei custodi dell'invecchiamento sano ed equilibrato**, grazie all'apporto dell'Acido folico e della Vitamina B12, fondamentali per la produzione della molecola.

[www.samefast.it/samefast-advance](http://www.samefast.it/samefast-advance)

## **NON PERDERTI I NOSTRI ARTICOLI!**

---

Per entrare a far parte della nostra community e rimanere aggiornato, iscriviti alla newsletter di Altraetà! Clicca il link qui sotto, inserisci nome, cognome e email, accetta la Privacy Policy e seleziona "Iscriviti alla nostra newsletter". Una volta alla settimana riceverai sulla tua mail una selezione delle migliori notizie sul mondo over 50! È gratis, comodo e veloce. E in ogni momento puoi scegliere di disiscriverti! **CLICCA QUI**

## **LEAVE A REPLY**

---

Please enter your comment!

Please enter your name here

You have entered an incorrect email address!

Please enter your email address here