Per què la soledat perjudica la teua salut

written by Carla Jarque | 20 de July de 2025



Solem imaginar la soledat com un inconvenient silenciós propi de la vellesa, però la ciència oferix una imatge molt distinta. La soledat està emergint com un greu **problema de salut pública**, amb efectes comparables al tabaquisme, l'obesitat o el sedentarisme. I, lluny d'afectar només les persones majors, impacta especialment entre els adults jóvens: el 79 % dels jóvens d'entre 18 i 24 anys afirmen sentir-se sols, enfront del 41 % de les persones majors de 66 anys. També afecta de manera desproporcionada a comunitats marginades, la qual cosa qüestiona les idees que tradicionalment s'han tingut sobre este fenomen.

Un reportatge publicat en Nature explica per què la soledat resulta tan nociva i, el que és més important, com podem transformar el nostre entorn i les nostres conductes per a contrarestar-la. La soledat crònica no sols produïx malestar: modifica físicament el cervell i el cos. Les investigacions la relacionen amb un major **risc de malalties** cardiovasculars, demència, depressió, afebliment del sistema immunitari i fins i tot mort prematura. Estudis de neuroimatgeria han demostrat canvis en àrees del cervell associades amb la motivació, la recompensa i la memòria. Una troballa especialment cridanera és que la resposta del cervell a la privació social s'assembla molt a la seua resposta a la fam, la qual cosa indica una **necessitat**

biològica no satisfeta de connexió social.

No obstant això, **la soledat també distorsiona la percepció**: fa que les interaccions socials es perceben com més amenaçadores o menys gratificants, atrapant a les persones en un cicle difícil de trencar. Esta càrrega recau amb més força sobre jóvens adults, minories racials i persones amb baixos ingressos, fet que posa de manifest que la soledat **no és només un problema individual**, sinó també social i estructural.

La bona notícia és que **és possible canviar esta realitat**. Caminar només uns pocs quilòmetres ha demostrat millorar l'estat d'ànim, interrompre patrons de pensament negatiu i ajudar a reactivar els circuits socials del cervell. Iniciatives com *Walk with a Doc*, que combina **activitat física** amb **interacció social**, demostren que fins i tot intervencions modestes poden trencar el cicle. De forma més àmplia, les ciutats i les institucions poden fomentar la connexió creant espais compartits, donant suport a programes inclusius i garantint que els grups més vulnerables tinguen un accés equitatiu a oportunitats socials. Alguns exemples d'accions comunitàries basades en l'evidència, com les tertúlies literàries dialògiques realitzades en col·laboració amb servicis de salut –que promouen l'**amistat** i les relacions **solidàries** per a combatre la soledat– ja han sigut publicats en **este diari**.

El que estes investigacions deixen clar és que **la soledat no és ni inevitable ni insuperable**. Si la reconeixem com una condició greu amb efectes biològics profunds, i redissenyem els nostres entorns per a facilitar i enriquir la connexió entre persones, podrem transformar una crisi silenciosa en un motor de comunitats més sanes i resilients.

[Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 13 de juliol de 2025]

⇒Consulta ací tots els nostres articles sobre salut mental.

[Imatge: Freepik]