



Ajuntament
de Barcelona

BARCELONA
CONTRA LA SOLEDAT ●

SOLEDAT NO DESITJADA I DETERIORAMENT COGNITIU

Elvira Lara



Autoria

Elvira Lara. Doctora en Psicologia i investigadora postdoctoral al Departament de Psiquiatria de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Tardor 2020

Projecte

Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030
Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat – Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI - Ajuntament de Barcelona

Edició

Direcció de Serveis a Infància, Joventut i Persones Grans
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI
Ajuntament de Barcelona
Passeig de Sant Joan, 75 – Barcelona



©Ajuntament de Barcelona

Es permet la reproducció de les dades i la informació que prové de fonts municipals citant la seva procedència.

L'article és responsabilitat única del seu autor



Soledat no desitjada i deteriorament cognitiu

Elvira Lara

Doctora en Psicologia i investigadora postdoctoral al Departament de Psiquiatria de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM)

La soledat no desitjada és un assumpte prioritari en l'agenda pública a causa dels efectes negatius que té sobre el nostre benestar i la nostra salut. Estudis previs han demostrat una associació entre sentir-se sol i un pitjor estat de salut. En els darrers anys, la recerca sobre la relació entre soledat no desitjada i funcionament cognitiu ha adquirit un interès destacat. D'acord amb les proves científiques, les persones que se senten soles tenen un risc més alt de presentar deteriorament cognitiu i de patir demència. Comprendre l'efecte nociu potencial de la soledat no desitjada en el deteriorament cognitiu i la demència pot contribuir a desenvolupar intervencions que permetin retardar-ne o, potser, prevenir-ne l'aparició.

El risc de sentir-se sol

La soledat no desitjada suposa la percepció subjectiva de sentir-se sol. És conseqüència de la discrepància, quantitativa o qualitativa, entre les interaccions socials que té una persona i les que voldria tenir. Tot i que la soledat no desitjada pot donar-se en qualsevol etapa de la vida, sembla que és més freqüent en [moments del cicle vital en què es produeixen canvis](#) en la manera de relacionar-nos amb les altres persones. Per això, les [persones joves i les d'edat avançada](#) podrien mostrar més risc d'experimentar aquest sentiment.

La soledat no desitjada, com a prioritat de l'agenda pública pels seus efectes negatius sobre el nostre benestar i la nostra salut. Nombroses investigacions han demostrat una associació entre sentir-se sol i [un pitjor estat de salut](#) o un risc més alt de patir determinades malalties, com [depressió](#) o [malalties coronàries](#). A llarg termini, els seus



efectes s'han relacionat, fins i tot, amb una [mort prematura](#).

Sentir-se sol afecta el nostre funcionament cognitiu

[Estudis previs](#) han suggerit que la manca de suport social, una xarxa social limitada o estar sol podrien predir el deteriorament cognitiu. Per la seva banda, l'estudi de la relació entre soledat no desitjada i funcionament cognitiu ha anat guanyant interès en la darrera dècada.

Les persones que se senten soles tendeixen a manifestar [més queixes cognitives](#) (problemes de memòria) en comparació amb les que mai o gairebé mai se senten soles. Les persones que reporten sentir-se aïllades també tendeixen a mostrar un resultat pitjor en proves cognitives relacionades amb la [memòria, l'atenció i el raonament](#), sobretot pel que fa a tasques que requereixen un processament ràpid de la informació. Igualment, la soledat no desitjada s'ha relacionat amb una disminució més important del rendiment cognitiu al llarg del temps. Així ho [afirmen](#), entre d'altres, els autors d'un estudi longitudinal representatiu de la població europea compost per més de 100.000 participants. D'acord amb els resultats trobats en una [revisió recent](#), l'impacte negatiu de la soledat no desitjada sobre el funcionament cognitiu podria estar influït pel sexe, amb un efecte nociu més gran en els homes. D'altra banda, [alguns estudis](#) afirmen que l'efecte perjudicial de la soledat no desitjada sobre la cognició és més pronunciat quan aquesta soledat és sostinguda en el temps.

Les persones que se senten soles tenen més risc de patir demència i, més especialment, la [malaltia d'Alzheimer](#). En un treball publicat a [Aging Research Reviews](#), investigadors i

investigadores de la Universitat Autònoma de Madrid van dur a terme una revisió rigorosa sobre l'associació entre soledat no desitjada i demència. Després de revisar més de 2.500 articles relacionats amb la qüestió i analitzar els resultats de vuit estudis que aplegaven més de 30.000 participants de més de 50 anys, l'estudi va concloure que la soledat no desitjada s'associava amb un risc més alt de demència. A més, aquesta associació era independent de la presència de depressió.

En conjunt, aquestes troballes són importants perquè la recerca actual està centrant els seus esforços a identificar factors de risc modificables que puguin retardar o, fins i tot, prevenir l'aparició de deteriorament cognitiu i de demència. Malgrat això, la majoria d'aquests treballs de recerca s'han dut a terme amb participants adults o adults grans i hi ha una escassetat notòria d'estudis en població més jove.

Quins mecanismes podrien explicar la relació entre soledat no desitjada i deteriorament cognitiu?

Els mecanismes a través dels quals la soledat no desitjada podria contribuir al deteriorament cognitiu encara són desconeguts. Tanmateix, s'han proposat múltiples vies d'actuació.

La soledat no desitjada, especialment si és persistent, pot donar lloc a canvis en el nostre sistema nerviós, cardiovascular i immune que són similars als de les persones que pateixen un estrès crònic. Aquesta reactivitat més gran a l'estrès provoca l'activació prolongada de l'eix hipotalàmic-pituïtari-suprarenal i el sistema simpàticoadrenal, la resistència als glucocorticoides i la sobreexpressió de gens proinflamatoris. Al seu torn, aquesta [resposta cerebral alterada](#) conduiria a [l'atròfia de l'hipocamp o a anomalies frontostriatals](#), unes



àrees que són fonamentals per a les funcions d'aprenentatge i memòria i que influeixen en el desenvolupament de les malalties neurodegeneratives. De manera indirecta, també contribuiria al desenvolupament de determinades afeccions cardiovasculars (per exemple, pressió arterial elevada) i altres malalties cròniques comunes, com la diabetis, que són actors reconeguts del deteriorament cognitiu.

[Treballs recents](#) també assenyalen el paper que podria tenir el son en aquesta relació. La privació de son i una qualitat pobre de descans condueixen a un cicle de separació social i retraïment. D'altra banda, altres estudis han descrit una associació entre la manca de son i la [disminució del rendiment cognitiu](#), una atròfia cerebral accelerada i [l'acumulació de plaques amiloides](#) (amiloides β i proteïna tau), les quals estan relacionades directament amb el desenvolupament de demència. D'altra banda, les persones que reporten sentir-se soles tenen unes conductes i uns hàbits menys saludables, com ara una [activitat física limitada](#) o una alimentació inadequada, cosa que, al seu torn, s'associa amb més probabilitat de desenvolupar malalties cardiometabòliques. La influència de la participació social també pot estar relacionada amb la manera en què la soledat no desitjada augmenta el risc de deteriorament cognitiu o de demència. Les persones que indiquen que senten soles presenten menys probabilitat d'experimentar l'estimulació sensorial i cognitiva conseqüència de la participació social, la qual cosa podria comportar el declivi cognitiu

consegüent. A més, la soledat no desitjada pot aparèixer com a resposta al deteriorament cognitiu mateix. En aquest sentit, [estudis previs](#) han indicat que l'aïllament social o una percepció distorsionada sobre els contactes socials són freqüents entre les persones amb demència lleu. Això podria estar causat per les alteracions del comportament pròpies d'aquesta malaltia, que condueixen, en última instància, a un desajust de l'entorn social.

El desafiament de la soledat no desitjada

L'ésser humà és un ésser social que necessita els altres per poder sobreviure. A causa de la situació actual, en què hem de mantenir les distàncies físiques i es redueixen les nostres interaccions socials, les persones de més edat constitueixen un grup especialment vulnerable davant de la soledat no desitjada i els seus efectes. Tot això posa de manifest la necessitat de col·locar en primera línia l'atenció centrada en les persones.

Mantenir unes relacions socials satisfactòries pot ser determinant per protegir el nostre cervell de l'impacte negatiu de la soledat no desitjada. Així ho demostren les troballes d'un [estudi](#) compost per més de 10.000 participants en edat adulta d'Anglaterra, en el qual s'indica que les interaccions socials freqüents tenen un efecte protector contra la demència. La participació social també és clau. El compromís social conrea la pertinença al grup i promou relacions basades en el suport i la reciprocitat, i això ajuda les persones a afrontar d'una manera més efectiva l'estrès derivat de la soledat no desitjada.



Ajuntament
de Barcelona

**BARCELONA
CONTRA
LA SOLEDAT**

barcelona.cat/soledat