

محققان هشدار دادند؛ «تنهایی» و «انزوای اجتماعی» تهدیدی بزرگتر از چاقی

طبق گزارش محققان، تنهایی و انزوای اجتماعی به مراتب بیش از چاقی برای سلامت عمومی خطرناک بوده و تاثیر آن همچنان در حال افزایش است.



طبق گزارش محققان، تنهایی و انزوای اجتماعی به مراتب بیش از چاقی برای سلامت عمومی خطرناک بوده و تاثیر آن همچنان در حال افزایش است. داشتن ارتباط اجتماعی با دیگران یک نیاز انسانی بسیار مهم و اساسی تلقی می شود که برای سلامت و بقاء ضروری است. جولیان هولت لونسِتاد، سرپرست تیم مطالعه در دانشگاه بریگام یانگ، در این باره می گوید: «نتایج مطالعات ما نشان می دهد نسبت بزرگی از جمعیت آمریکا انزوای اجتماعی را تجربه می کنند.» مطالعات نشان می دهد حدود ۴۲.۶ میلیون فرد بزرگسال بالای ۴۵ سال در ایالات متحده آمریکا از تنهایی مزمن رنج می برند. بعلاوه طبق جدیدترین داده های آماری، بیش از یک چهارم جمعیت تنها زندگی می کنند، بیش از نیمی از جمعیت مجرد هستند، و نرخ ازدواج و تعداد فرزندآوری کاهش یافته است. به گفته هولت لونسِتاد، «این روند نشان می دهد که جمعیت آمریکا ارتباط اجتماعی بسیار کمتری داشته و تنهایی بیشتری را تجربه می کند.» در این مطالعه ابتدا داده های ۱۴۸ مطالعه مربوط به بیش از ۳۰۰ هزار شرکت کننده بررسی شد و مشخص شد ارتباط اجتماعی بیشتر با ۵۰ درصد کاهش ریسک مرگ زودهنگام مرتبط است. سپس در مطالعه ای دیگر، نتایج ۷۰ تحقیق شامل بیش از ۳.۴ میلیون نفر از سراسر دنیا بررسی شد و تاثیر سه فاکتور انزوای اجتماعی، تنهایی یا تنها زندگی کردن بر نرخ مرگ و میر مورد بررسی قرار گرفت. محققان دریافتند هر سه فاکتور تاثیر مساوی و چشمگیری بر ریسک مرگ زودهنگام داشتند و حتی تاثیرشان به اندازه چاقی یا حتی فراتر از آن بود.