

Lo studio

Buon vicinato? Fa bene al cuore

I buoni rapporti con i vicini di casa fanno bene al cuore. In senso letterale. Relazioni positive con le persone del nostro vicinato riducono notevolmente, anche del 67%, il rischio di crisi cardiache: una riduzione che può essere pari a quella che separa fumatori da non fumatori. Lo studio è stato pubblicato sul "Journal of Epidemiology and Community Health", rivista del gruppo British Medical Journal. I ricercatori hanno studiato per 4 anni oltre 5mila anziani con un'età media di 70 anni, in maggioranza donne e che non avevano problemi cardiaci all'inizio dello studio. Ai volontari è stato chiesto di valutare, su una scala in sette punti, i loro sentimenti di appartenenza alla comunità, la

presenza di vicini disponibili a fornire aiuto in caso di necessità, la fiducia negli abitanti del quartiere e la percezione di socievolezza generale. Analizzando i dati delle 148 persone morte di crisi cardiaca durante gli anni dello studio, comparati con quelli degli altri volontari, è emerso che chi aveva migliori rapporti con i vicini presentava un rischio cardiaco ridotto del 67%. I risultati hanno tenuto conto anche dei principali fattori di rischio: età, sesso, stato civile, stile di vita, peso, diabete, ipertensione. I ricercatori sottolineano che lo studio è solo osservazionale, e avrebbe dovuto tener conto di altri fattori per offrire indicazioni definitive. Ma, in ogni caso ribadiscono come buone relazioni sociali possano ridurre lo stress.

