

Solitudine vs. contatto fisico durante la pandemia Covid-19: effetti su salute fisica e psicologica

La ricerca odierna si è inevitabilmente interrogata sugli effetti che la **privazione di contatto** (soprattutto fisico) fra le persone, richiesta dalle norme più o meno stringenti che siamo e siamo stati chiamati a rispettare durante il contrasto alla diffusione del virus COVID-19, ha sulla **salute fisica e psicologica della popolazione**.

La comprensione degli **effetti negativi di tale privazione** parte necessariamente dalle evidenze inverse, ovvero dagli effetti benefici che il “tocco” ha per e sulle persone. I potenziali benefici del contatto fisico sono stati studiati in molti campi, dagli studi sugli animali agli studi neuropsicologici sugli esseri umani.

In **ambito sociale**, il contatto fisico sembra possedere un valore edonistico positivo e promuove comportamenti affiliativi e pro sociali, sebbene chiaramente questo valore sia contesto-specifico, esso infatti può non essere sempre gradito o piacevole. È stato dimostrato che il contatto fisico nelle interazioni sociali aumenta la simpatia di una persona, così come la generosità e la conformità. D'altra parte, il contatto sociale serve anche come forma di legame e come rafforzamento delle alleanze.

Da un punto di vista evolutivo, anche nei mammiferi non umani come i primati, il grooming è tipicamente osservato all'interno di conspecifici stretti, come nel comportamento materno, con neurotrasmettitori coinvolti nel legame sociale (ad esempio l'ossitocina) che mediano tali effetti. Negli esseri umani, il tocco è essenziale per la crescita e lo sviluppo nell'infanzia e per il benessere e il legame nell'età adulta. Il tatto riduce attivamente lo stress infantile aumentando l'affetto positivo e calmando i bambini dal dolore e dal disagio. Nel contesto della teoria dell'attaccamento, gli studi supportano il ruolo facilitatore del contatto fisico nello stabilire il legame sociale tra il bambino e chi si prende cura di lui.

Il **contatto fisico è più diffuso nelle relazioni strette** e ha anche un effetto permanente sul legame umano. Infatti, ad esempio, uno studio recente suggerisce che nelle coppie romantiche i segnali di accudimento reciproco sono correlate positivamente con la qualità della relazione e con le precedenti esperienze di affetto familiare.

Il **contatto fisico** può includere l'abbracciarsi, il tenersi in braccio, il salutare con una pacca sulla schiena o altri contatti fisici ravvicinati, ed è stato collegato anche a molteplici effetti fisiologici come pressione sanguigna e frequenza cardiaca più basse e livelli più alti di ossitocina. Il contatto con i conspecifici ha anche effetti analgesici e antistress mediati da processi neurobiologici coinvolti nel legame sociale, svolgendo un ruolo regolatore nelle risposte del corpo, tra cui il cortisolo. Molti di questi effetti fisiologici sono stati correlati a livelli più bassi di infiammazione, suggerendo che anche il contatto fisico può essere considerato **antinfiammatorio**.

Inoltre, anche il contatto da parte di persone che non sono familiari o amici stretti può essere positivo, come evidenziato dall'impatto della vicinanza fisica da parte degli infermieri sul miglioramento del sonno, della pressione sanguigna, della frequenza respiratoria e del dolore nei pazienti. Anche il rapido tocco su una spalla da parte di uno sperimentatore sembra correlato ad una minore ansia per la morte.

Date queste premesse che attestano il ruolo fondamentale dei **diversi tipi di contatto**

fisico umano, risulta evidente come le normative sul distanziamento durante la pandemia di COVID-19 abbiano probabilmente compromesso drasticamente la nostra capacità di fornire e ricevere questo tipo di supporto. Da qui emerge come le relazioni sociali costituiscano nel periodo attuale un'arma a doppio taglio: da un lato, infatti, queste sono protettive per la nostra salute, dall'altro aumentano il rischio di trasmissione del virus COVID-19, con effetti potenzialmente fatali, in particolare tra gli anziani.

È a partire da queste premesse che due importanti ricerche si sono interrogate sull'importanza di misurare l'impatto che questa riduzione del contatto fisico ha avuto sulle persone sia da un punto di vista fisico, sia da un punto di vista psicologico.

Il primo studio recensito, condotto da Mariana von Mohr, Louise P. Kirsch e Aikaterini Fotopoulou (Dipartimento di Psicologia e University College di Londra, Università Iberoamericana del México e Sorbonne di Parigi), ha chiesto a 1746 partecipanti di completare un sondaggio online per esaminare le esperienze di contatto fisico avute durante la pandemia da COVID-19 per comprendere se queste fossero associate al benessere psicologico dell'individuo (in particolar modo sono stati indagati ansia, sentimenti di solitudine, salute mentale e tolleranza per l'isolamento). Nello specifico, l'obiettivo dello studio era comprendere se la quantità di contatto fisico sperimentato nell'ultima settimana (cioè durante il periodo di restrizioni sociali legate al COVID-19) da fonti intime, amichevoli o professionali, avesse influenzato in modo diverso le suddette misure di benessere psicologico.

I risultati di questa **indagine confermano ed estendono la letteratura precedente** sull'importante ruolo del contatto fisico, in particolare da parte di altri intimi, in tempi di allontanamento sociale, disagio psicologico e dolore. La ricerca ha dimostrato che la privazione del contatto intimo durante il COVID-19 è associata ad un peggior benessere psicologico. Oltre a questi effetti sul benessere, durante il COVID-19, le persone sembrano desiderare di più il contatto intimo con un partner romantico o un familiare stretto, più che il contatto fisico amicale o con colleghi di lavoro, con tali effetti che sono più evidenti quanti più sono i giorni in cui hanno praticato il distanziamento sociale. Tuttavia, il desiderio di contatto fisico durante il COVID-19 dipende anche dalle differenze individuali nello stile di attaccamento, nonché negli atteggiamenti e nelle esperienze avute in passato.

Secondo un altro studio condotto da Patricia A. Thomas e Seoyoun Kim dei Dipartimenti di Sociologia dell'Università dell'Indiana e del Texas, gran parte della letteratura fino ad oggi si è concentrata sugli effetti del contatto fisico sulla salute a breve termine, meno sappiamo invece sugli effetti a lungo termine. Gli autori americani hanno invece analizzato i dati longitudinali rappresentativi a livello nazionale sugli anziani, per esaminare l'impatto a lungo termine del contatto fisico sulla successiva salute fisica in termini di infiammazione cronica a 5 anni di distanza. L'analisi si è concentrata sulle persone di età superiore ai 60 anni che hanno fornito campioni di sangue per rilevare la proteina C-reattiva (CRP) in entrambe le ondate della pandemia. Il contatto fisico è stato misurato valutando la frequenza dell'interazione (ad es. abbraccio, bacio, pacca sulla spalla) con un partner romantico e altri adulti (familiari, vicini e amici) negli ultimi 12 mesi.

I risultati indicano che il **contatto fisico più frequente** da parte di un partner romantico, della famiglia, degli amici e dei vicini era correlato ad una minore probabilità di infiammazione cronica elevata dopo 5 anni, suggerendo un impatto a lungo termine del contatto fisico per la salute.

I ricercatori concludono considerando che, dal momento che circa il **71% degli anziani** americani convive con familiari (o non familiari), in quelle situazioni in cui non fossero presenti elevati rischi legati al COVID-19, forse sarebbe opportuno incoraggiare un contatto fisico positivo tra i membri della famiglia che costituirebbe un fattore protettivo per la salute, per i livelli di stress e, più in generale, per il benessere degli anziani. È importante considerare che, dall'altro lato, questo dato presuppone che circa il 26% degli adulti americani di età pari o superiore a 65 anni, viva invece da solo, con tutte le ormai conosciute implicazioni negative sulla salute.

L'assenza di questo tipo di contatto, infine, assume un **peculiare peso nell'ambito della relazione fra curante e assistito**. Oltre a quello con partner, familiari, amici e colleghi, infatti, il contatto umano fra personale sanitario e persone malate ha un significato e una funzione importantissima, che il COVID-19 ha fatto profondamente vacillare. Shireen N Heidari, medico di famiglia e palliativista alla Stanford School of Medicine di Palo Alto, in un articolo per Lancet ci dice che la comunicazione di cattive notizie è sempre stato estremamente difficile, anche quando era più facile sedersi faccia a faccia con un paziente ma, nel bel mezzo di una pandemia, la sicurezza impone abiti, guanti, protezioni per gli occhi e maschere che oscurano quasi ogni parte del corpo, rendendo la relazione quasi impossibile.

Viene avvertita da parte dei curanti la perdita dei più familiari strumenti di comunicazione non verbali, tanto che alcuni medici hanno iniziato a stampare foto dei loro volti e ad attaccarle ai loro abiti protettivi in modo che le persone possano vedere come sono senza tutta l'attrezzatura. Secondo la riflessione di questa professionista, una conseguenza della riduzione al minimo del contatto fisico per la sicurezza è che gli unici punti di contatto di alcuni pazienti siano una serie di esami fisici, come un prelievo di laboratorio e la misurazione di alcuni segni vitali. Nell'attuale situazione, quando il contatto fisico da parte dei propri cari è limitato o non è affatto presente, il personale sanitario cerca di fornirlo attraverso strati di dispositivi di protezione individuale. Stringere la mano del paziente, afferrare il tablet per consentire la videochiamata, spiegare ai familiari cosa sta succedendo, diventano forme di comunicazione essenziale.

Per saperne di più:

Von Mohr, Mariana, Louise P. Kirsch, and Aikaterini Fotopoulou. 2021. [Social Touch Deprivation During COVID-19: Effects on Psychological Wellbeing, Tolerating Isolation and Craving Interpersonal Touch](#). PsyArXiv. February 18.

Thomas, P. A., & Kim, S. (2021). [Lost Touch? Implications of Physical Touch for Physical Health](#). The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 76(3), e111–e115.

Heidari Shireen N. 2021. [Touch, and the absence of it](#). The Lancet Respiratory Medicine, published: January 22, 2021