



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Martedì, 7. aprile 2020

Fisicamente a distanza: socialmente connesso

A causa del coronavirus, le persone in tutto il mondo vengono invitate dai loro governi a esercitare il “distanziamento sociale”. Tuttavia, l’espressione è sbagliata. Ciò che si intende è che dovremmo mantenerci fisicamente a distanza per prevenire la diffusione del virus. Quindi l’espressione corretta per ciò che ora ci viene chiesto, sarebbe “*distanziamento fisico*”. L’espressione “distanziamento sociale” crea un’immagine distorta nella nostra mente suggerendo che dobbiamo distanziarci gli uni dagli altri come esseri umani in contatto sociale ed emotivo. Ma questo è esattamente l’opposto di ciò di cui abbiamo bisogno ora. La vicinanza sociale ed emotiva, la comunità solidale e la connessione sono più importanti che mai, soprattutto ora.

Molte persone trovano difficile mantenere la distanza fisica, e questo perché siamo esseri sociali al più alto livello. In situazioni stressanti viene rilasciata l’ossitocina “l’ormone delle coccole”, che promuove la nostra empatia, il nostro pensiero sociale, il nostro senso di appartenenza e la nostra fiducia, riducendo allo stesso tempo lo stress e l’ansia. Il contatto fisico rilascia anche ossitocina. In altre parole: la natura ci ha “costruito” in modo tale che, specialmente in situazioni difficili, sviluppiamo un sentimento di solidarietà e sentiamo di funzionare meglio insieme ad altri piuttosto che da soli. Ora dobbiamo limitare le coccole fisiche alle persone (e agli animali!) E ai nostri familiari, ma nonostante la distanza fisica possiamo sicuramente sentirci connessi ed emotivamente vicini gli uni agli altri. Questo è estremamente importante, perché la solitudine ti fa ammalare.

Il fatto che vivere in una comunità affiatata possa persino proteggerci da un infarto e da altre gravi malattie è noto in medicina come “effetto Roseto”. Il termine risale ad uno studio del Dr. Stewart Wolf dell’Università dell’Oklahoma, i cui risultati di ricerca furono pubblicati per la prima volta sul Journal of American Medical Association nel 1964. Il Dr. Wolf aveva acquistato una casa estiva vicino alla piccola città di Roseto in

Pennsylvania nei primi anni '60. Durante una conversazione, il medico locale disse al Dr. Wolf che era abbastanza sorprendente che gli attacchi di cuore fossero praticamente inesistenti a Roseto, mentre nella vicina Bangor il tasso di attacchi di cuore era in linea con la media nazionale. Va notato che questa conversazione ebbe luogo in un momento in cui il tasso d'infarto nelle società industriali occidentali era in forte aumento ed era la prima causa di morte tra gli uomini sotto i 65 anni.

Successivamente, il Dr. Wolf iniziò a studiare le ragioni della longevità dei Rosetani. Certamente non era a causa di uno stile di vita particolarmente sano. Molti abitanti di Roseto erano in sovrappeso, la maggior parte di loro fumava e non faceva esercizio fisico, il 41 per cento dell'apporto calorico giornaliero consisteva in grassi, poiché pizza, salsiccia e strutto di maiale erano regolarmente presenti nel menu. La buona salute della popolazione di Roseto non poteva nemmeno essere spiegata da peculiarità genetiche o geografiche, né da acqua potabile particolarmente buona o da eccellenti cure mediche. Piuttosto, si scoprì che era il modo in cui gli abitanti di Roseto vivevano insieme come una comunità responsabile della loro longevità e anche del fatto che a Roseto non c'erano suicidi, né alcolismo, né tossicodipendenza e quasi nessun crimine, che nessuno aveva ulcere allo stomaco e nessuno riceveva assistenza sociale. Di norma, le persone morivano semplicemente di vecchiaia.



La cittadina americana di Roseto era stata fondata da immigrati italiani dall'omonimo Roseto Valfortore, i quali mantennero il loro forte senso di famiglia e solidarietà nella loro nuova patria. Quindi, a Roseto, tre generazioni vivevano sotto lo stesso tetto, le persone si incontravano regolarmente con i vicini ed in chiesa, aiutandosi e sostenendosi a vicenda. In questo modo, i ricercatori sono stati in grado di identificare quattro fattori tipici del modo di vivere degli abitanti di Roseto e principalmente responsabili della loro buona salute:

- 1. Una vita orientata verso la famiglia:** per i Rosetani, la famiglia veniva per prima. Ormai la ricerca ha più volte dimostrato che la qualità delle nostre relazioni familiari ha un impatto significativo sulla nostra salute.
- 2. Legami spirituali o religiosi:** la domenica i residenti di Roseto andavano in chiesa. Possedevano forti valori cristiani; per loro, il comandamento di amare il prossimo era legge; le persone si sostenevano a vicenda quando potevano. Altri studi medici hanno dimostrato che la nostra salute migliora ogni volta che andiamo in chiesa.

3. Una forte comunità: i Rosetani si consideravano tutti “fratelli” e “sorelle” nella loro comunità locale. Le persone si aiutavano a vicenda.

4. Basso stress: gli abitanti di Roseto hanno dichiarato di non essere preoccupati per il futuro. Si fidavano di Dio, della loro famiglia e della comunità locale in caso di preoccupazioni o problemi. È noto nella ricerca medica che lo stress è responsabile di una varietà di malattie.

Tuttavia, la storia di Roseto non finisce qui. Gli scienziati hanno studiato Roseto per circa cinquant'anni. All'inizio degli anni '70, gli abitanti di Roseto riuscirono a fare ciò per cui originariamente erano emigrati. Per se stessi e soprattutto per i loro figli, avevano guadagnato uno standard di vita che garantiva una relativa prosperità. Di conseguenza, molti giovani abitanti si erano trasferiti da Roseto, acquistando case unifamiliari, e la chiacchierata serale con il vicino o la cena prolungata con la famiglia avevano lasciato il posto alla maratona televisiva quotidiana. Nella stessa misura in cui il valore della famiglia e della comunità diminuì e aumentarono la mentalità materialistica e l'atteggiamento di “ogni uomo per se stesso”, aumentarono anche i casi di malattia dei Rosetani. Negli anni '70, Roseto non era più diversa dai villaggi circostanti e anche il tasso di infarto era salito a livello nazionale. Il dott. Stewart Wolf ha concluso nelle sue ricerche che le sfide della vita quotidiana possono sopraffare una persona che vive isolata, portando a stress e malattie. Tuttavia, coloro che sono integrati in una comunità solidale si sentono sicuri, protetti e rilassati, il che ha anche un effetto sul corpo fisico e quindi previene le malattie e talvolta può persino portare al recupero da una malattia.

Tuttavia, la storia di Roseto non finisce qui. Gli scienziati hanno studiato Roseto per circa cinquant'anni. All'inizio degli anni '70, gli abitanti di Roseto riuscirono a fare ciò per cui originariamente erano emigrati. Per se stessi e soprattutto per i loro figli, avevano guadagnato uno standard di vita che garantiva una relativa prosperità. Di conseguenza, molti giovani abitanti si erano trasferiti da Roseto, acquistando case unifamiliari, e la chiacchierata serale con il vicino o la cena prolungata con la famiglia avevano lasciato il posto alla maratona televisiva quotidiana. Nella stessa misura in cui il valore della famiglia e della comunità diminuì e aumentarono la mentalità materialistica e l'atteggiamento di “ogni uomo per se stesso”, aumentarono anche i casi di malattia dei Rosetani. Negli anni '70, Roseto non era più diversa dai villaggi circostanti e anche il tasso di infarto era salito a livello nazionale. Il dott. Stewart Wolf ha concluso nelle sue ricerche che le sfide della vita quotidiana possono sopraffare una persona che vive isolata, portando a stress e malattie. Tuttavia, coloro che sono integrati in una comunità solidale si sentono sicuri, protetti e rilassati, il che ha anche un effetto sul corpo fisico e quindi previene le malattie e talvolta può persino portare al recupero da una malattia.

L'esempio di Roseto mostra quanto sia importante la comunità per noi umani e come la distanza sociale ci faccia ammalare. Quindi, nonostante il coronavirus, prendiamoci cura gli uni degli altri, cerchiamo di indagare sul benessere dell'altra persona, aiutiamo secondo le nostre possibilità, prendiamoci cura gli uni degli altri e prendiamoci cura di noi stessi. In questo momento di addio al concetto sbagliato di "distanziamento sociale". Per motivi di necessità, pratichiamo il "distanziamento fisico", fino a che non potremo abbracciarci di nuovo!

Ulteriori letture:

Ricerche del Dott. Stewart Wolf

Publicato il Martedì, 7. aprile 2020 nelle categorie Corona virus, Salute

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/04/fisicamente-a-distanza-socialmente-connesso/>