

Van egy rossz hírünk számodra, ha magányos farkasnak tartod magad

Létrehozás: 01/26/2025 - 11:44

Szerző: Aranyi Péter

 [1]

Egy friss kutatás szerint a társadalmi elszigeteltség komoly fiziológiai változásokat indít be, amelyek végső soron fogékonyabbá teszik az embereket bizonyos betegségekkel szemben.

Kapcsolódó cikkek:

[Egy kutatás szerint Közép-Európa brutálisan egészségtelen](#) [2]

[Kutatás: Az irodai és az otthoni töltés megoldása nyithatja meg az utat az elektromos autózás terjedése előtt](#) [3]

Mielőtt rátérnénk az ezzel kapcsolatos kutatás ismertetésére, érdemes egy rövid visszatekintést tenni egy korábbi munkával kapcsolatban, amely már mintha hasonló vezérfonalat képviselt volna, mint azé, amit cikkünkben részletesen be fogunk mutatni. Történetesen azért, ami szerint a magány és az elszigeteltség komoly egészségügyi problémákat okozhat.

2019-ben megdöbbentő cikk jelent meg a "New England Journal of Medicine" elnevezésű folyóiratban. Az írás, amely egy kutatás eredményeit ismertette, alapvetően hozzájárult ahhoz, hogy a szakemberek újraértelmezzék a magány hatásaival kapcsolatos elképzeléseket. A neves kutatók összesen 9, a sarkvidéken dolgozó tudós agyi változásait követték nyomon 14 hónapon keresztül, míg azok elszigetelten éldegéltek egy antarktiszi állomáson. Az adatok összegzésekor derült ki, hogy a kutóknál számos agyi struktúrális változás lépett fel, sőt egyes kulcsfontosságú agyi területeknél zsugorodás volt kimutatható - számolt be a [The New Atlas](#) [4] internetes portál.

Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a magány, illetve az elszigeteltség, valamint a rossz egészségügyi állapot közötti összefüggés már régóta ismert a kutatók előtt. Számos nagyszabású epidemiológiai vizsgálat hozta összefüggésbe a stroke, a demencia és a szív- és érrendszeri problémák megnövekedett kockázatát a különböző fokú társadalmi elszigeteltséggel. Az azonban eddig nem volt teljesen világos, hogy ezek a dolgok pontosan hogyan függenek össze.

Az erre vonatkozó kutatások sokáig olyan összefüggésekben látták a megoldást, mint például a rossz életvezetési szokások megjelenése, amiért egyértelműen a társas interakciókat tették felelőssé. Lehet, hogy valaki szimplán azért eszik többet és mozog kevesebbet, mert nem találkozik másokkal? Magyarán a kutatók szerint sokáig egyértelműen korreláció, semint ok-okozati összefüggés volt kimutatható ezek között a jelenségek között. A legújabb tanulmány azonban valami egészen másra utal.

Széleskörű vizsgálat

A legfrissebb kutatás, amelyet ezúttal a Nature Human Behaviour közölt le, a magány fizikai hatásairól rántotta le a leplet. A kutatás során mintegy 42 000 emberen vizsgálták az úgynevezett „proteomikai” szignatúrákat. Ezek lényegében a fehérjék különböző kombinációit jelentik, amelyeket a szociálisan elszigetelt vagy magányos embereknél találtak, összehasonlítva az olyan emberektől gyűjtött adatokkal, akik nem azonosulnak ezekkel a jellemzőkkel.

„Az emberi szervezetben több mint 100 000 fehérje és annak számos változata található” - jegyezte meg Jianfeng Feng, a kutatás társszerzője. A mesterséges intelligencia és a proteomika segítségével számos emberi betegség megelőzésében, diagnosztikában, kezelésében és prognózisában meghatározhatunk néhány kulcsfontosságú fehérjét, ezáltal pedig forradalmasíthatjuk az emberi egészség hagyományos szemléletét a szakember szerint.

A kutatás kezdetben alig 200 olyan fehérjét vizsgált, amelyek összefüggésbe hozhatók a társadalmi elszigeteltséggel és a magánnyal. A társadalmi elszigeteltség - amelyet objektív tényezőkkel, többek között a társas kapcsolatok mennyiségével és az élethelyzetekkel mértek - szignifikánsan nagyobb hatással volt a fehérjékkel való összefüggésekre, mint a magány. Utóbbi egy szubjektív fogalom, amelyet a kutatók a résztvevők megkérdezésével mértek, például azzal, hogyan érzik magukat éppen.

A kutatás a Mendel-féle véletlenszerűségnek nevezett modellezési eljárás segítségével öt olyan konkrét fehérjét azonosított, amelyek közvetlen ok-okozati kapcsolatban állnak a magánnyal vagy a társadalmi elszigeteltséggel. Vagyis a kutatók úgy vélik, hogy ezeknek a fehérjéknek a megemelkedett szintjét közvetlenül a magány okozza. Ennél is rémszítőbb, hogy minden olyan fehérje, amely szignifikáns ok-okozati összefüggést mutatott a magányossággal, korrelált a szív- és érrendszeri betegségekkel, valamint a 2-es típusú diabéteszsel, továbbá a stroke kockázatának növekedésével.

Valóban jelentkezhethet agyi térfogat csökkenés?

A dolgok még érdekesebbé váltak, amikor a kutatók elkezdték vizsgálni az agyi régiók térfogata és az egyes fehérjék közötti kapcsolatot, utalva a cikkünk elején hivatkozott kutatásra. Az egyik ADM nevű fehérje különösen magas szintet mutatott. Erről ismert, hogy fontos szerepet játszik a szimpatikus idegrendszer, valamint a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese (HPA), ismertebb nevén a "stresszkezelő rendszer" működésében. Ez a két rendszer befolyásolja a szisztémás stressz- és gyulladásos válaszokat. A magas ADM-szint a test közérzetét szabályozó, kulcsfontosságú agyi régiók térfogatának csökkenésével is összefüggésbe hozhatók.

A kutatás eredményei felhívják a figyelmet a társadalmi kapcsolatok alapvető fontosságára. Az agyméret és a magányosság közötti közvetlen kapcsolat pedig meggyőző súlyt ad az emberi evolúció bizonyos elméleteinek. Robin Dunbar evolúciós antropológus által az 1990-es évek végén felvetett szociális agy hipotézis szerint a főemlősöknél az egyre összetettebb társas viselkedésük miatt alakult ki a nagy agy. Az új tanulmány társszerzője, Barbara Sahakian, a Cambridge-i Egyetem munkatársa szerint az eredmények meggyőző biológiai alapot nyújtanak a társadalmi elszigeteltség és az egészségügyi problémák közötti ismert összefüggések megismeréséhez. Szerinte a személyes interakciók létfontosságú elemei az egészséges emberi működésnek.

A kutatás arra is felhívja a figyelmet, hogy minden korosztályban egyre többen számolnak be arról, hogy magányosnak érzik magukat. Éppen emiatt az Egészségügyi Világszervezet a társadalmi elszigeteltséget és a magányt globális közegészségügyi problémának nevezte. A kutatók szerint fontos, hogy az emberiség megtalálja a módját annak, hogyan kezelje ezt a növekvő problémát.

Tags:

[magány](#) [5]

[kutatás](#) [6]

Színes:

[Egészség](#) [7]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/van_egy_rossz_hirunk_szamodra_ha_maganyos_farkasnak_tartod_magad

Hivatkozások

[1] <https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/christchurch.jpg>

[2] https://www.melano.hu/egy_kutatas_szerint_kozep_europa_brutalisan_egeszsegtelen

[3] https://www.melano.hu/kutatas_az_irodai_es_az_otthoni_toltes_megoldasa_nyithatja_meg_az_utat_az_elektromos_auto_zas

[4] <https://newatlas.com/health-wellbeing/social-contact-loneliness-brain-health-proteins/>

[5] <https://www.melano.hu/tags/magany>

[6] <https://www.melano.hu/tags/kutatas>

[7] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>