



Науковці з'ясували, що подолання соціальної ізоляції та самотності у людей з ожирінням може знизити ризик смертності. Результати відповідного дослідження були опубліковані у журналі JAMA Network.

У ВООЗ зазначають, що всупереч думці, що склалася, що ізоляція і самотність – це доля передусім літніх людей у країнах з високим рівнем доходу, з ними та їхніми негативними наслідками для здоров'я та благополуччя стикаються представники всіх вікових груп у всьому світі. Так, із соціальною ізоляцією стикається кожна четверта людина похилого віку у світі, і цей показник загалом однаковий у всіх регіонах. За даними досліджень, самотність відчувають 5-15% підлітків. При цьому реальні цифри, найімовірніше, набагато вищі.

Загалом дослідження охопило 93 357 учасників Британського біобанку з ожирінням та

305 615 – без ожиріння.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (2018 р.), понад 1,9 млрд дорослих у всьому світі мали надлишкову масу тіла, причому понад 650 млн – ожиріння. Дедалі більше даних свідчать, що люди з ожирінням стикаються з помітно вищим рівнем соціальної ізоляції та самотності, ніж люди без ожиріння.

До дослідження були включені люди, які на етапі його старту не страждали на рак або серцево-судинні захворювання (ССЗ). Спостереження розпочалося в березні 2006 року і закінчилося в листопаді 2021 року. За цей час понад 22 тисячі учасників померли, найчастіше їхні смерті були пов'язані з раком та серцево-судинними захворюваннями.

Індекси соціальної ізоляції та самотності учасників дослідження оцінювалися за заповненими анкетами із запитаннями.

«У цьому груповому дослідженні ми виявили, що подолання соціальної ізоляції та самотності було пов'язане з нижчим ризиком смертності від усіх причин у людей з ожирінням. Соціальна ізоляція була важливішою для оцінки ризику смертності від усіх причин, ніж самотність, депресія, тривога та фактори ризику, пов'язані зі способом життя, включаючи алкоголь, фізичну активність та здорове харчування. Наші результати показали, що контроль над соціальною ізоляцією та самотністю може знизити пов'язаний з ожирінням надмірний ризик смертності від усіх причин», – зазначили дослідники.

Отже, розв'язання проблеми соціальної ізоляції та самотності у людей з ожирінням потенційно може допомогти скорегувати спосіб життя, забезпечити кращу психологічну підтримку та спонукати людей із групи високого ризику звертатися по медичну допомогу, коли це необхідно.

За інформацією ЦГЗ