

28. Gennaio

I complicati rapporti tra “capitale sociale” e obesità

*Ho scoperto che c'è solo un modo per sembrare magro,
frequentare persone grasse.*
Rodney Dangerfield

Questa settimana mi sono imbattuto in uno studio interessante che suggerisce che ridurre l'isolamento sociale tra le persone obese riduce il rischio di morte prematura.

È noto che l'isolamento sociale, generalmente definito come mancanza di relazioni e di contatto umano, ha effetti significativi sulla nostra salute, con ricerche che suggeriscono che vedere frequentemente amici e familiari può ridurre il rischio di morte prematura



Le persone con obesità possono essere particolarmente vulnerabili all'isolamento sociale poiché spesso devono affrontare discriminazioni basate sul peso. Uno studio del 2019 ha rilevato che tra le persone affette da obesità, coloro che hanno subito discriminazioni o avevano maggiori pregiudizi interiorizzati riguardo al peso avevano maggiori probabilità di sentirsi soli.



Ora il team di **Jian Zhou** della *Tulane University in Louisiana* ha raccolto dati sull'isolamento sociale e sulla mortalità di quasi **400.000 persone**, di cui circa **93.000 erano obese**. Dopo aver tenuto conto di fattori quali età, sesso, livelli di attività fisica e qualsiasi altra condizione di salute di base, il team ha scoperto che **le persone con obesità che non hanno subito isolamento sociale avevano circa il 25% in meno di probabilità di morire durante il periodo di studio di 12 anni. rispetto a coloro che erano socialmente isolati.**

Zhou J et al. Improvement of Social Isolation and Loneliness and Excess Mortality Risk in People With Obesity. JAMA Netw Open. 2024 Jan 2;7(1):e2352824..

Ciò non è particolarmente sorprendente, dato che ricerche precedenti hanno collegato l'isolamento sociale a una durata di vita più breve nelle persone in generale, ma ciò che ha attirato la mia attenzione è stata la scoperta che la riduzione dell'isolamento sociale tra le persone con obesità può portare a maggiori miglioramenti nella longevità rispetto alle persone senza obesità. condizione.

I ricercatori hanno scoperto che passare dal livello più alto a quello più basso di isolamento sociale, valutato in base al fatto che vivessero da soli e alla frequenza con cui vedevano i propri cari o partecipavano ad attività sociali, **riduceva il rischio di morte durante il periodo di studio di quasi il 35%. tra le persone con obesità, rispetto a meno del 10% per quelle senza tale condizione.**

Ciò suggerirebbe che prendere di mira **l'isolamento sociale** potrebbe prolungare la vita delle persone obese. Ma prima di iniziare a raccomandare tali interventi, abbiamo bisogno di uno **studio randomizzato e controllato** per dimostrare che è proprio così. Un simile studio potrebbe far sì che un gruppo di persone con obesità partecipi ad attività sociali, come iscriversi a un club del libro o fare volontariato, mentre l'altro gruppo no, e quindi monitorare i loro successivi risultati sulla salute.

Portare a termine un esperimento come questo non sarebbe un'impresa facile. Valutare se un'abitudine di stile di vita prolunga la vita di qualcuno richiede un ampio gruppo di partecipanti e un lungo periodo di follow-up. Potrebbe anche **non essere etico** privare il secondo gruppo delle connessioni sociali se è ciò che desidera.

Quando si tratta di svelare il modo in cui l'isolamento sociale può influire sulla nostra salute, gli studi hanno collegato la solitudine **all'infiammazione** che aumenta in modo simile **nell'obesità**

Le persone con obesità possono anche avere una disabilità fisica o problemi di deambulazione che ostacolano la loro capacità di incontrare i propri cari. Potrebbe anche trattarsi di un circolo vizioso, poiché la ricerca suggerisce che l'isolamento sociale può portare a un ulteriore aumento di peso.

Anche se la riduzione dell'isolamento sociale non migliora i risultati sanitari specifici dell'obesità, incoraggiare le persone a trascorrere regolarmente del tempo con le persone a cui tengono sembra un buon consiglio, senza effetti collaterali pericolosi. E non deve essere scoraggiante. Anche brevi interazioni con conoscenti fugaci possono aiutare ad alleviare i sentimenti di solitudine-

Negli ultimi decenni, numerose ricerche hanno dimostrato che gli individui con mondi sociali più ricchi tendono ad avere un migliore benessere mentale, a ridurre lo stress e a ottenere risultati migliori sul lavoro. Perdere le nostre interazioni con amici, colleghi e persino negozianti può avere un impatto sorprendentemente potente sulla nostra salute.



Satya Padella, CEO di Microsoft teme che l'abuso delle interazioni digitali possa bruciare il nostro personale **"capitale sociale"** accumulato nel corso degli anni con una conseguente evaporazione dei legami sociali.

Il **capitale sociale** descrive e definisce la nostra interconnessione con gli altri e i benefici di questi legami. Il termine include i collegamenti con le persone a noi più vicine, i nostri amici e la nostra famiglia, così come relazioni più distanti con colleghi e conoscenti più vaghi che possono estendersi oltre la nostra sfera sociale immediata, come persone provenienti da contesti culturali diversi.

Avere un elevato **capitale sociale** non è però solo questione di essere popolari e benvenuti. Oltre ad avere una fitta rete di connessioni che include amici intimi e conoscenti più lontani, le persone con più capitale sociale tendono ad essere più coinvolte nella costruzione della propria comunità.

Esistono vari modi per misurare il **capitale sociale**. Gli scienziati possono chiedere alle persone di stimare il numero e la forza dei collegamenti nella loro rete sociale, contare la loro partecipazione diretta a eventi della comunità o utilizzare questionari che esaminano il loro sentimento generale di fiducia nelle persone che li circondano.

Negli ultimi 20 anni, numerosi studi hanno confermato che il **capitale sociale** fa un'enorme differenza per la qualità della nostra vita. Le persone con un elevato **capitale sociale** possono sia ottenere risultati migliori sul lavoro sia trovare più facile ottenere un nuovo lavoro, ad esempio, grazie alla maggiore possibilità di collaborazioni costruttive.

Il **capitale sociale** può anche alleviare il nostro stress e aiutarci a vivere in modo più sano, riducendo il rischio di malattie mentali e fisiche e allungando la durata della vita.





Una famosa meta-analisi, condotta da **Julianne Holt-Lunstad** della Brigham Young University

*The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness:
Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors*

ha scoperto che la mancanza di connessione sociale presenta un rischio per la nostra salute tanto grande quanto l'obesità p il fumo fino a sigarette al giorno

Non c'è dubbio che la tecnologia abbia contribuito a preservare alcuni di questi collegamenti essenziali durante la pandemia. Non è che i nostri legami sociali siano scomparsi a causa del covid-19, Ma uno sguardo attento alla letteratura psicologica suggerisce che **potrebbero esserci tre modi distinti in cui il nostro capitale sociale viene comunque disperso.**



Il primo è la perdita di “esperienza condivisa”.

Sebbene le semplici conversazioni individuali possano essere il nostro mezzo principale per mantenere un'amicizia, gran parte del nostro tempo lo trascorriamo anche in attività comuni come cucinare e mangiare, giocare a calcio o a golf.

Gli psicologi del *Department of Experimental Psychology, University of Oxford*, ritengono che l'atto di fare le stesse cose nello stesso momento sembra creare un legame indipendente dalle parole pronunciate

Wolf W et al *Joint attention, shared goals, and social bonding. Br J Psychol. 2016 May;107(2):322-37.*

Samuel Roberts della John Moores University di Liverpool e Robin Dunbar dell'Università di Oxford, entrambi nel Regno Unito, hanno seguito un gruppo di studenti durante l'ultimo anno di scuola e il primo anno di università e hanno interrogato i loro sentimenti di vicinanza emotiva verso i diversi membri della loro rete sociale durante questo periodo. Hanno scoperto che la frequenza della comunicazione – conversazioni faccia a faccia o telefonate ed e-mail – era più importante per mantenere vive le amicizie femminili. Ma per gli uomini, è stata la continuazione delle attività condivise a predire meglio i sentimenti di vicinanza emotiva durante la transizione. Molte delle nostre interazioni attuali – chiamate Zoom e Skype – sono esperienze condivise relativamente deboli e potrebbero non riuscire a preservare un profondo senso di connessione a lungo termine. Considerando le scoperte di Roberts e Dunbar, è possibile che gli uomini trovino particolarmente difficile mantenere le loro relazioni sociali durante il lockdown.

Nel dicembre 2019, Zoom contava 10 milioni di partecipanti alle riunioni giornaliere. Ad aprile 2020 ne contava circa 300 milioni !

Il secondo è la nostra comunicazione non verbale

Vari studi in particolare quello del



Department of Neuroscience and Biomedical Engineering, School of Science, Aalto University, Finland coordinato da Lauri Nummenmaa

Nummenmaa L met al
Social touch modulates endogenous μ -opioid system activity in humans.
Neuroimage. 2016 Sep;138:242-247.

hanno dimostrato che scoperto che **il contatto fisico non sessuale** ad esempio strofinare il braccio di qualcuno se è triste, innesca profondi cambiamenti neurologici e fisiologici, compreso il rilascio di endorfine. Queste **molecole antidolorifiche** possono produrre uno sbalzo naturale che aiuta a creare un senso di bonarietà e buona volontà



Il contatto sociale sembra anche tamponare le nostre risposte allo stress, *riducendo il rilascio di cortisolo* e calmando la *frequenza cardiaca* dopo un'esperienza spiacevole come parlare in pubblico. È interessante notare che non sembra che otteniamo questi benefici da altri tipi di supporto. Le persone che ascoltano parole gentili e incoraggianti, ad esempio, si riprendono dallo stress più lentamente di quelle che ricevono un abbraccio dal proprio partner, suggerendo che il senso. La vicinanza fisica può essere uno dei modi più importanti in cui il capitale sociale apporta benefici alla salute



In terzo luogo il rischio di perdere i nostri "legami deboli".

Si tratta di conoscenze vaghe e di interazioni fugaci, diciamo con un barista o con il collega lontano in fila accanto a noi alla macchinetta del caffè.



Giulia Sandstrom dell'Università dell'Essex nel Regno Unito ritiene che queste interazioni non devono essere sottovalutate e li definisce come "spuntini sociali" che creano un senso di connessione relativamente superficiale senza necessariamente fornire il nutrimento di cui abbiamo bisogno. *"Puoi continuare a fare spuntini, ma a un certo punto ti sentirai insoddisfatto se non mangi mai un pasto completo", dice.*

Allora cosa dovremmo fare invece?

Data l'importanza delle esperienze condivise, potremmo cambiare il modo in cui interagiamo con i nostri amici esistenti. Sia che ci incontriamo virtualmente o fisicamente, dobbiamo trasformarlo in un'attività congiunta che aiuterà a cementare i nostri legami. Se andavate insieme al cinema, ad esempio, potreste organizzare la visione dello stesso film nello stesso momento e poi ritrovarvi tramite videochat.

In una serie di studi pubblicati sei anni fa, Sandstrom ed Elizabeth Dunn dell'Università della British Columbia in Canada hanno chiesto agli studenti di contare il numero di interazioni con legami forti e legami deboli nel corso della loro giornata. Hanno scoperto che entrambi erano importanti predittori indipendenti del benessere soggettivo e del senso di appartenenza. In altre parole, qualcuno con molti amici intimi sarebbe ancora più felice se avesse molte conoscenze vaghe. E anche un piccolo sforzo per sfruttare queste interazioni può dare grandi dividendi. Quando i partecipanti sono stati incoraggiati a fare chiacchiere con uno sconosciuto, ad esempio, hanno riportato un aumento del 17% della misura della felicità .

Questi legami apparentemente insignificanti possono anche essere essenziali per collaborazioni di successo.



Mariana von Mohr ricercatore presso il *Lab of Action and Body, Royal Holloway University of London (RHUL)* studia la modulazione **sociale dell'interocezione del tatto (affettivo) e il dolore cutaneo** utilizzando tecniche comportamentali, psicofisiche e di neuroimaging. Un suo studio in corso ha dimostrato che semplicemente guardare video di persone che si tengono per mano o accarezzano cani e gatti ha contribuito a ridurre l'ansia di alcune persone durante un crisi.



Anche se potremmo non essere in grado di creare facilmente nuovi legami deboli, potremmo tentare di sfruttare al massimo gli incontri casuali che abbiamo, sia avviare una conversazione con qualcuno che vediamo regolarmente al parco, contattare un collega di cui hai il lavoro ammirato da lontano o magari mandando un invito aperto per una videoconferenza con persone che lavorano nello stesso campo.

Anche se potresti essere nervoso per la loro reazione, la ricerca di **Sandstrom** suggerisce che la maggior parte delle persone risponde molto bene al tentativo di costruire nuovi ponti e dopo ti sentirai molto meglio.

Dai nostri amici più cari ai nostri conoscenti più lontani, non c'è mai stato motivo più valido per riconoscere l'importanza delle persone che ci circondano e il nostro bisogno di apprezzare quelle relazioni, e questa è una lezione che varrà la pena ricordare adesso che la minaccia di covid-19 è passata.

Nella comunicazione remota mancano alcuni degli elementi essenziali che portano a un senso di connessione più profondo (vedi storia principale) e ciò potrebbe essere problematico quando si negoziano accordi o si stabilisce una nuova collaborazione.

Tuttavia, il relativo successo di nuove modalità di lavoro durante la pandemia suggerirebbe sicuramente che possiamo cavarcela con meno tempo a disposizione, anche se non sarebbe saggio eliminarlo del tutto.

A volte ci vuole **una crisi** per spingerci verso un cambiamento radicale.

La **parola crisi**, scritta in cinese, è composta di due caratteri. Uno rappresenta il pericolo e l'altro rappresenta l'opportunità.

危機

Provaci ancora, Sam !



Ogni anno l'opulenta élite mondiale mondiale si riunisce al tanto pubblicizzato evento del WEF, dove discutono amichevolmente sul miglior percorso da seguire per il capitalismo globale. L'evento è progettato per offrire ai partecipanti, che sono principalmente miliardari, imprenditori e lobbisti, la possibilità di "mettere a punto" iniziative specifiche che, più o meno, riguardano tutte come fare soldi in modo più efficiente.

È logico che la sostenibilità del settore dell'intelligenza artificiale, che ha generato enormi quantità di investimenti finanziari nell'ultimo anno, sia al centro della conferenza di quest'anno. **Sam Altman**, il mega-milionario che gestisce **OpenAI**. Ha avuto molto da dire sul futuro del suo settore, in particolare sostenendo che l'intelligenza artificiale ha bisogno di una sorta di spostamento dell'asse, una "*svolta copernicana*" quando si tratta di innovazione energetica. "*Non c'è modo di arrivarci senza una svolta*", ha detto Altman, durante un'intervista, come riportato martedì da Reuters. "*Ci motiva a investire di più nella fusione*".

Non è un segreto che l'industria dell'intelligenza artificiale richieda una quantità di energia mozzafiato. In effetti, l'impatto ecologico di questo business è sufficiente a spingere gli ambientalisti più seri a scappare a gambe levate. Negli ultimi mesi, le aziende tecnologiche sono state alla ricerca di fonti di energia alternative che siano più rispettose dell'ambiente e, soprattutto, forniscano quantità sempre maggiori di energia per soddisfare le modalità di risucchio dei dati dell'intelligenza artificiale.

Lo *stesso Altman* ha investito centinaia di milioni di dollari in progetti di fusione energetica, tra cui Helion Energy, una startup di fusione che ora è di proprietà di Microsoft, uno speciale partner commerciale di OpenAI. Molti esperti sostengono che l'energia nucleare, se gestita correttamente, potrebbe essere una buona cosa per l'America. Detto questo, se il miglior utilizzo di quell'energia nucleare sarebbe quello di creare chatbot e generatori di contenuti più veloci è una questione completamente diversa.

Complessivamente a Davos **Altman** ha dichiarato:

Di non essere troppo preoccupato per l'impatto che la sua tecnologia avrà sulle elezioni presidenziali americane del 2024.

Gli esperti sostengono che l'impatto che la disinformazione alimentata dall'intelligenza artificiale potrebbe avere sulle imminenti elezioni presidenziali è piuttosto ampio, ma Altman non sembra vederla in questo modo. Durante un'intervista con Bloomberg, Altman ha affermato di non essere particolarmente preoccupato per l'impatto che l'intelligenza artificiale avrebbe sugli elettori. "*Credo che l'America andrà bene, qualunque cosa accada in queste elezioni. Credo che l'intelligenza artificiale andrà bene, qualunque cosa accada dopo queste elezioni*", ha offerto ottimisticamente Altman.

OpenAI ha recentemente pubblicato nuove linee guida che pongono limiti al modo in cui i suoi prodotti possono essere utilizzati in politica.

Che non dovremmo preoccuparci troppo che l'IA possa rubarci il lavoro.

Altman è apparso per reprimere le preoccupazioni sulle capacità dell'intelligenza artificiale di rubare posti di lavoro in un evento che ha visto la partecipazione di lui e del CEO di Microsoft Satya Nadella.

"Le persone andranno avanti con la loro vita", ha detto. "Stiamo creando uno strumento impressionante, ma gli esseri umani faranno le loro cose umane." Ha aggiunto: "Troviamo sempre nuove cose da fare, eppure sembra un po' diverso se l'intelligenza artificiale può, ad esempio, avere più potere cognitivo di chiunque di noi", ha detto. "Non abbiamo idea di cosa succederà dopo."

Si è dichiarato "sconcertato" dal fatto che il New York Times stia facendo causa a OpenAI.

Altman ha affermato che la sua azienda non ha bisogno del tipo di dati sulla formazione che potrebbero essere forniti da grandi editori di media come il New York Times. Il giornale sta attualmente facendo causa a OpenAI per violazione del copyright .



Domani vedremo perché l'energia è
il tallone di Achille di AI