

# Szukaj towarzystwa dla zdrowia



**Samotność nie tylko jest mało przyjemna, ale też osłabia układ odpornościowy. Osoby samotne częściej doświadczają aktywacji wirusów będących w stadium ukrycia (prowirusów) niż osoby otoczone bliskimi. Ich organizmy produkują też więcej substancji chemicznych w odpowiedzi na stres.**

– Oba z wymienionych czynników sprawiają natomiast, że układ odpornościowy jest osłabiony – tłumaczy Lisa Jaremka z Ohio State University. Jaremka i jej współpracownicy byli zainteresowani tym jaki jest związek odporności z samotnością. Do swoich badań zaprosili kobiety, które przeżyły nowotwór piersi i osoby otyłe. W pierwszym badaniu analizowali skład krwi kobiet pod kątem obecności cytomegalowirusa, który może żyć w organizmie człowieka nie dając objawów choroby, ale sprawiając, że układ odpornościowy produkuje przeciwciała (ochronne białka pomagające zwalczać chorobę). Badane wypełniały też ankiety dotyczące więzi społecznych i samotności. Okazało się, że im bardziej pacjentkom doskwierała samotność, tym więcej przeciwciał zaobserwowano w ich krwi. – Z jakiegoś powodu układ immunologiczny jest zagrożony, kiedy czujemy się samotni. Nie jesteśmy w stanie wtedy kontrolować wirusa – komentuje Jaremka.

W drugim eksperymencie badanych wystawiano na sytuacje stresujące jakimi było wygłoszenie mowy bez przygotowania i rozwiązanie zadań matematycznych przed publicznością ubraną w lekarskie kitle. Pobierano im również krew do badań. Im bardziej samotna w życiu czuła się osoba badana, tym wyższy poziom cytokin (interleukinów-6) obserwowano w jej krwi po stresującym przemówieniu. Cytokiny te są ważnymi komórkami pomagającymi w gojeniu się komórek w krótkim czasie, ale też powodującymi stany zapalne (nawracające stany zapalne związane są z chorobami układu sercowo – naczyniowego, artretyzmem, cukrzycą typu 2, a nawet próbami samobójczymi).

Badacze nie od dziś wiedzą, że chroniczny stres sprzyja stanom zapalnym i utrudnia działanie układu immunologicznego. Samotność może być zatem rodzajem przedłużającego się stresu – uważa Jaremka. Osoby samotne mają też tendencję do przeżywania negatywnych wydarzeń w życiu – mówi autorka. Jeśli samotność sprawia, że codzienność jest bardziej stresująca, to pośrednio również może mieć wpływ na odporność organizmu. - Kiedy z całą pewnością ustalimy jak samotność wpływa na zdrowie, może będziemy umieli znaleźć lekarstwo, które przynajmniej uśmierzy fizyczny ból, który jej towarzyszy - mówi autorka.

*oprac. marga na pdost. [www.live science.com](http://www.live science.com)*