

Ensomhet kan gi tidlig død

En større metastudie viser at ensomme mennesker står i fare for å dø tidligere enn de med et godt kontaktnett rundt seg.

Forskere fra Brigham Young University i Utah, USA, har gjennomført en metastudie som inneholder 70 forskningsartikler i tidsrommet 1980 og 2014, med totalt over tre millioner deltakere. Forskerne er ikke i tvil om konklusjonen: Ensomhet og sosial isolasjon er sammenlignbart med andre risikofaktorer for tidlig død, som fedme, liten fysisk aktivitet og stoffmisbruk for å nevne noen. Dette er første gang man har gjennomført en metastudie hvor man spesielt har sett på effekten av sosial isolasjon og dødelighet.

– Vi må begynne å ta våre sosiale relasjoner mer på alvor, sier førsteforfatter av studien, Julianne Holt-Lunstad, i en artikkel på nettstedet medicalnewstoday.com.

Medforfatter Tim Smith er enda mer bekymret: – Antallet mennesker som lever isolert og alene øker i hele USA, vi står i fare for å utvikle en ensomhetsepidemi hvis dette fortsetter, sier han.

En enkeltstudie gjennomført ved Universitetet i Chicago i 2014 går enda mer detaljert til verks for å si noe om hvordan ensomhet blant eldre kan påvirke dødeligheten: Ekstrem ensomhet kan øke risikoen for prematur død blant eldre med 14 prosent.

Kilder: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691614568352>
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/272705.php>