

Solidão compromete o funcionamento do sistema imunológico

Henri Lacordaire, religioso dominicano e poeta, uma vez disse que a solidão inspira os poetas, cria os artistas e anima os gênios. No meio de tantos significados e interpretações, sobretudo artísticos, o isolamento tem conquistado o interesse do mundo científico também. Lisa Jaremka estudou de que modo a solidão pode afetar o organismo. O resultado da pesquisa realizada no Institute for Behavioral Medicine Research, da Universidade Ohio State, acaba de ser publicado no periódico científico *Psyneuroendocrinology*. Lisa concluiu que os solitários têm maior número de problemas associados ao sistema imunológico.

“A dor, a depressão e um conjunto de sintomas de fadiga despertam uma preocupação importante para a saúde. A solidão é um fator de risco comum a esses sintomas. Mas pouco se sabe sobre os mecanismos fisiológicos que podem ligar a solidão a esses sintomas. A desregulação do sistema imunológico é um candidato promissor”, diz a pesquisadora. Ela tomou como base estudos anteriores que sinalizavam para o mesmo caminho. “Uma pesquisa de 1984 nos EUA descobriu que estudantes de medicina e psiquiatras hospitalares que se sentiam mais sozinhos tinham menos atividades das células assassinas naturais, que são importantes para a defesa antiviral e antitumoral, do que aqueles que se sentiam socialmente conectados.”

Outro estudo, de 2005, também americano, concluiu que solitários vacinados contra o vírus da gripe tinham menos respostas de anticorpos que os imunizados com vida social ativa. Também usada como base, uma pesquisa realizada na Universidade de Virginia e divulgada no ano passado detectou uma relação entre resistência a dores físicas e os contatos interpessoais. “Descobriram que pessoas que se sentiam socialmente desconectadas eram capazes de tolerar menos dores físicas do que aquelas que se sentiam socialmente satisfeitas, sugerindo que se sentir desconectado pode aumentar a sensibilidade à dor”, acrescenta a pesquisadora.

AMOSTRAS COMPARADAS

Na primeira etapa do estudo da Universidade Ohio State foram analisadas 200 mulheres com idade média de 51 anos e que haviam sobrevivido ao câncer de mama. Em amostras de sangue das voluntárias procurou-se a presença de anticorpos contra o vírus Epstein-Barr e o citomegalovírus, muito comuns entre os norte-americanos. De acordo com pesquisadores, porém, metade dessas infecções não produzem doenças, mas, quando a pessoa é infectada, o vírus fica no organismo e, mesmo dormente, pode ser reativado. Isso resulta em uma maior produção de anticorpos. Outras pesquisas já sugeriram que o estresse pode promover essa reativação, resultando na elevação da produção de anticorpos. A cientista Lisa acredita que o mesmo processo envolvido no estresse e na reativação desses vírus é provavelmente relevante para as descobertas sobre a solidão. “A solidão é pensada, em diferentes maneiras, como um estressor crônico - uma dolorosa situação social que pode durar muito tempo”, explica.

A segunda etapa do estudo foi composta por 144 mulheres das 200 da fase inicial e 134 adultos sem problemas de saúde graves. Os participantes foram submetidos a situações de estresse, como discursar durante cinco minutos e resolver um problema aritmético diante de uma câmera e de três pessoas, e tiveram amostras de sangue coletadas. A intenção era encontrar indícios da citocina pró-inflamatória chamada de interleukin-6, ou IL-6. A produção maior dessa molécula indica uma resposta do organismo ao estresse agudo.

Por fim, eles tiveram o sistema imunológico estimulado com lipopolysaccharide, um componente encontrado na parede da bactéria celular conhecido por disparar uma resposta imunológica no organismo. O nível de IL-6 também foi medido e descobriu-se que, nos dois grupos estudados por Lisa, aqueles que eram mais solitários produziram mais IL-6 se comparados aos participantes que se sentiam mais sociáveis.

Quando os cientistas controlaram a qualidade do sono dos participantes e outros problemas gerais relacionados à saúde, os resultados foram os mesmos para os solitários, comprovando assim que, mesmo tendo uma qualidade de vida considerada adequada, a solidão afeta de forma negativa o organismo dos participantes. “Vimos consistência no resultado que apontou que as pessoas mais solitárias, nos dois grupos (das mulheres que superaram o câncer e das pessoas que não tinham problemas sérios de saúde), tiveram mais inflamação do que as pessoas menos solitárias”, afirma Lisa. “As pessoas que se sentiam mais conectadas socialmente experimentaram resultados mais positivos também”, completa.

PIOR PARA DEPRIMIDOS

Segundo Paulo Mattos, professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pesquisador do Instituto D’Or de Pesquisa e Ensino, o estudo de Lisa Jaremka é interessante porque usa uma metodologia diferente para demonstrar o que estudos anteriores haviam sugerido. “A solidão associa-se não apenas ao sofrimento psíquico, mas a inúmeras alterações biológicas no organismo.” Mattos salienta que há estudos com amostras de pacientes com depressão demonstrando que eles têm a imunidade mais baixa. “Isso foi verificado com pacientes portadoras de câncer de mama e pacientes com HIV com e sem depressão. Os deprimidos apresentavam pior prognóstico com o passar do tempo – chamamos isso de seguimento.”

O pesquisador brasileiro ressalta ainda que o problema pode se agravar nos mais velhos. Idosos que mantêm um círculo social apresentam menos sinais de demência quando comparados àqueles mais solitários. “Nesse último caso, não está em jogo apenas a imunidade, como no caso dos pacientes do estudo e dos pacientes com câncer e HIV, mas um outro mecanismo ainda desconhecido pelos pesquisadores”, pondera.

Fonte: Estado de Minas