Assolatte: come difendersi dalle false informazioni su cibo e salute

internet-delle-cose-2fafee26

Basta un click e si apre un mondo: è questa la “formula magica” che ha fatto diventare internet la prima fonte informativa per milioni di cittadini, che vi reperiscono notizie di ogni genere, comprese le indicazioni sulla salute e sulla nutrizione. **Il web è una grande comodità, sicuramente, ma anche una grande fonte di rischio**, visto il proliferare di notizie imprecise, o manipolate o inaffidabili, e di “ **bufale**” costruite ad arte.

Il fenomeno delle “**fake news**” si è tanto diffuso da diventare un vero allarme sociale. E diventa un problema ancora più grave quando si parla di salute, sia per l’impatto che la disinformazione ha sulla vita delle persone, sia perché ormai il web è diventato la prima fonte di informazioni sul tema visto che **ben 8 italiani su 10 si rivolgono a internet per trovare risposte e cure ai loro malesseri**. Sono queste le constatazioni che hanno spinto **Assolatte** a dedicare a quest’importante argomento il nuovo numero della sua newsletter nutrizionale *L’Attendibile*, intitolato “**Latte e formaggi: internet, tra verità e bugie**”.

Ecco allora i **10 consigli** proposti da Assolatte per favorire una maggiore consapevolezza tra gli internauti e fornire strumenti pratici che consentano di **verificare l’affidabilità delle notizie e delle informazioni nutrizionali reperite su internet**:
1. Non accontentarsi dei primi risultati proposti dai motori di ricerca: i siti che compaiono in cima alla lista consigliata dai motori di ricerca non sono necessariamente i più attendibili. Sono semplicemente quelli maggiormente indicizzati perché “costruiti” meglio, ossia in modo da soddisfare i complessi algoritmi usati dai motori di ricerca.
2. Controllare le fonti: ogni affermazione presentata come scientifica deve essere corredata dalla fonte che ne garantisce l’autenticità. Quindi, se non ci sono fonti dichiarate è meglio farsi venire più di un dubbio. Se, invece, c’è una lista infinita di studi citati (e, a maggior ragione, se sono riportati o citati solo in altre lingue) è bene verificarne almeno un paio.
3. Capire quanto uno studio scientifico è significativo: anche nel mondo della ricerca le

pubblicazioni scientifiche non sono tutte uguali. Alcune sono più valide di altre e hanno una maggiore portata. Tra gli studi più basilari, come quelli che descrivono il rapporto tra un cibo e i fattori di rischio per alcune patologie, vanno presi in considerazione sono quelli che hanno analizzato un numero rilevante di soggetti (non bastano una decina di casi per trarne una regola universale). Un peso maggiore e ben diverso hanno gli studi osservazionali condotti su grandi gruppi (in genere almeno mille soggetti), soprattutto se le persone sono state seguite per un lungo periodo, come accade negli studi prospettici. Sono questi i lavori scientifici che consentono di iniziare a comprendere meglio la relazione tra il consumo di un alimento e i suoi effetti sulla salute, come ad esempio il ruolo dei latticini nella prevenzione dell'osteoporosi.

4. Verificare la data: internet non dimentica nulla e non cancella quasi niente. Il risultato è che online si trovano anche informazioni vecchie, datate e superate, soprattutto nel campo medico. Invece la ricerca va veloce e raggiunge continuamente nuove scoperte e nuove evidenze, che spesso scardinano e smantellano quelle accreditate per decenni: meglio quindi verificare a quando risalgono le informazioni reperite sul web, scartando quelle troppo datate.

5. Non fermarsi al titolo: neppure il mondo delle pubblicazioni scientifiche si sottrae alle regole del marketing. I ricercatori sanno che un articolo dal titolo accattivante o provocatorio ha più probabilità di suscitare l'interesse e di diventare più popolare. Ma non è detto che sia il più attendibile o il più significativo.

6. Valutare l'autorevolezza: chi c'è dietro agli studi? Questa è una domanda basilare per chi non vuole incorrere nelle tante "bufale" che circolano sul web. Controllare il ruolo accademico di chi firma uno studio o ne è responsabile, oppure verificarne il curriculum è un ottimo modo per decidere se vale davvero la pena di dedicare il proprio tempo a leggere lo studio.

7. Non farsi intrappolare dalla pseudo-scienza: personaggi che si presentano come guru o detentori di verità miracolose, che promuovono teorie così alternative e innovative da cancellare le migliaia di studi su cui si fondano le linee guida scientifiche adottate in tutto il mondo. Che si dichiarano "fuori dai giochi" perché le loro teorie, in quanto rivoluzionarie e alternative, vengono osteggiate dalla comunità scientifica e dalle lobby internazionali. Insomma, il copione è quello solito del complottismo: questi "esperti" citano solo gli studi favorevoli alla loro tesi e tacciono su quelli contrari, e spesso sono autoreferenziali, ossia non riportano altre ricerche se non quelle condotte da loro stessi .

8. Cercare di conoscere meglio l'argomento della ricerca: ovviamente non si tratta di prendere una laurea in medicina o seguire un corso sulla nutrizione. Ma, se si è un consumatore attento e sempre a caccia di informazioni su come nutrirsi per stare bene allora vale la pena di "masticare" meglio l'argomento. Basta un facile libro di biochimica basilare o un buon libro divulgativo, firmato da nutrizionisti autorevoli e di fama, oppure un sito internet semplice ma scientificamente inattaccabile

(come sapermangiare.mobi) per imparare i concetti di base e riuscire poi a valutare quel che si trova online.

9. Essere cauti: prendere per oro colato quello che viene dalla rete o dai media solo perché l'ha detto qualcuno di conosciuto non è sempre una buona idea. Il rischio è quello di farsi delle errate auto-diagnosi, come succede a chi, pur non avendo alcun disturbo specifico e diagnosticato, rinuncia ad alcuni alimenti (come latticini o cereali con glutine) perché pensa che così starà meglio, senza rendersi conto dei danni nutrizionali causati dalle diete "fai da te".

10. Rivolgersi al proprio medico di fiducia. E' l'ultimo consiglio ma dovrebbe essere il primo della lista. Il proprio medico, conoscendo lo stato di salute e il vissuto di ogni paziente, è il primo esperto a cui rivolgersi e non solo in caso di disturbi o malesseri, ma anche per avere risposte e indicazioni riguardo le scelte alimentari e lo stile da vita da adottare. Sarà, nel caso, il medico a prescrivere eventuali test, esami o visite specialistici.