

# CONFUSO DALLE NOTIZIE SU NUTRIZIONE?

Consigli per identificare informazioni affidabili online (parte 1)

In che tipo di pubblicazione è apparso l'articolo su nutrizione?

Credibilità può variare:



Scegliendo una fonte credibile, possiamo ridurre al minimo il rischio di cadere nella trappola delle notizie false!

L'autore è qualificato?



1

CHI È L'AUTORE?

Controllate le **credenziali dell'autore**. C'è un link al profilo dell'autore? Se nessun autore è elencato, è spesso ragionevole essere sospettosi.

2

QUALI QUALIFICHE HANNO?

Hanno una laurea o esperienza professionale rilevanti per l'argomento?



Ricordate, molti sostengono di essere esperti di nutrizione, ma molti non sono qualificati.

Se un titolo sembra troppo buono per essere vero, probabilmente lo è!

*Mangiare il cioccolato dimezza il rischio di malattie cardiache*



**RISCHIO RELATIVO VS. RISCHIO ASSOLUTO**

Presentare i rischi come **relativi** piuttosto che **assoluti** può far apparire gli effetti più grandi di quanto non siano in realtà.

[www.eufic.org/en/understanding-science/article/absolute-vs.-relative-risk-infographic](http://www.eufic.org/en/understanding-science/article/absolute-vs.-relative-risk-infographic)

*Ho perso 10 kg in due settimane grazie a una dieta a basso contenuto di carboidrati!*



**ANEDDOTI NON SONO LE PROVE**

L'esperienza di una **singola persona** non fornisce un quadro oggettivo. Siamo tutti molto diversi, ciò che ha funzionato per una persona non funzionerà per tutti!

# CONFUSO DALLE NOTIZIE SU NUTRIZIONE?

Consigli per identificare informazioni affidabili online (parte 2)

## L'articolo individua un alimento specifico?

*Un litro di **olio d'oliva**  
a settimana riduce il  
rischio di cancro al seno*



*Come ridurre il  
rischio di cancro?  
Mangiate più **patate***



Ricordate, non ci sono cibi miracolosi! Alimenti diversi forniscono diversi tipi di sostanze nutritive, quindi la chiave è una dieta equilibrata e varia.

## C'è un link allo studio originale?



Un link allo studio scientifico può aiutarci a giudicare la qualità della scienza dietro i titoli. Se un articolo non cita studi scientifici, può essere difficile dire se le affermazioni sono supportate da prove.

# CONFUSO DALLE NOTIZIE SU NUTRIZIONE?

## Consigli per individuare solide basi scientifiche

### Forza delle prove: (dalle più forti alle più deboli)



1

#### REVISIONI SISTEMATICHE/META-ANALISI

Raccogliete e sintetizzate tutti gli studi rilevanti su un particolare argomento, riducendo così il rischio di distorsione. Questa è la prova più forte disponibile.



3

#### STUDIO OSSERVAZIONALE

Questi studi sono usati per identificare correlazioni e sviluppare ipotesi per ulteriori test, essi non possono dimostrare causa ed effetto!



2

#### STUDIO DI INTERVENTO

Ad esempio, in uno studio controllato randomizzato, i partecipanti allo studio sono divisi in due gruppi casuali. 1 gruppo è esposto ad un trattamento (intervento), 1 gruppo non è esposto (controllo). Questi studi possono dimostrare la causalità, ma ricordate di non generalizzare troppo facilmente!



4

#### STUDIO IN LABORATORIO

Ricordate che, mentre i risultati degli studi sugli animali o sulle cellule possono fornire un'indicazione circa i possibili effetti, non possono essere applicati direttamente a noi!  
- Non siamo topi!  
- Le cellule isolate in un laboratorio si comportano diversamente da quelle nel nostro corpo.

### Campione

1

#### QUANTO GRANDE ERA LO STUDIO?

Più persone sono coinvolte in uno studio, più affidabili e rappresentativi saranno i risultati della popolazione.

2

#### LA POPOLAZIONE DELLO STUDIO È GENERALIZZABILE?

Se uno studio è stato condotto solo su un gruppo specifico di persone (ad esempio, le donne di mezza età affette da diabete), lo studio potrebbe non essere applicabile a una popolazione più ampia.

3

#### COME SONO STATI SCELTI I PARTECIPANTI ALLO STUDIO?

Campionamento casuale evita i problemi di parzialità. Con questo metodo tutti in una popolazione hanno le stesse possibilità di essere selezionati, questo assicura un insieme di risultati.



#### Durata

##### QUANTO È DURATO LO STUDIO?

Gli studi a breve termine potrebbero non essere rappresentativi degli effetti a lungo termine delle abitudini alimentari e dei cambiamenti. Gli studi più lunghi forniranno dati più realistici.



#### Potenziali confondenti

##### LO STUDIO È STATO AGGIUSTATO PER POTENZIALI EFFETTI DI CONFONDIMENTO?

I risultati dello studio potrebbero essere influenzati da fattori nascosti che i ricercatori non hanno previsto. Pertanto, l'effetto dello studio potrebbe essere attribuito a fattori/cause errati.



trattato

#### Gruppo di controllo

##### LO STUDIO AVEVA UN GRUPPO DI CONTROLLO?

L'effetto di un intervento viene determinato confrontando i risultati del gruppo sperimentale (trattato) con il gruppo di controllo (non trattato). Senza un gruppo di controllo, non possiamo dire che cosa ha causato l'effetto.



non trattato

A

#### Correlazione non equivale a causalità!



B

Solo perché esiste un legame tra le due variabili, non significa che l'una sia causata dall'altra. Pensateci due volte quando vedete i titoli che affermano che "mangiare carote provoca il cancro nei fumatori". È più probabile che sia dovuto al fumo stesso!

NON È VERO



#### Fonti di potenziali distorsioni

I dati riferiti dai soggetti, ad esempio, attraverso l'uso di questionari di frequenza di assunzione degli alimenti, possono introdurre distorsioni delle risposte. La persone tendono a riferire troppe o troppo poche informazioni, o semplicemente a dimenticare.

Leggete la sezione il "conflitto di interessi" verso la fine del documento per giudicare se ci fosse alcuna distorsione potenziale.