

Iniziativa speciale

Educare all'informazione in ambito alimentare

Promossa in collaborazione con **Ferrero**

SCHEMA 1

Il ruolo dell'informazione nell'ambito alimentare e del benessere

Chiavi di lettura utili ai non addetti ai lavori per individuare contenuti affidabili e verificati scientificamente.

di Emanuele Cabini⁽¹⁾

"L'informazione nell'ambito alimentare e del benessere per NON addetti ai lavori"

Alimentazione e benessere sono argomenti di grande interesse e fanno sempre notizia, soprattutto in Italia, patria della dieta mediterranea e del vivere bene. L'appetito del grande pubblico per questo tipo di informazioni è quasi insaziabile, infatti è difficile che un avvenimento legato al cibo non salga alla ribalta della cronaca, l'abbiamo visto recentemente anche con l'esposizione universale Milano Expo 2015, "Nutrire il Pianeta. Energia per la Vita!". Questo perché mangiare è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento fisiologico, infatti, ciò che mangiamo e beviamo riguarda da vicino ognuno di noi e condiziona la nostra vita.

I cittadini europei sono costantemente bombardati da messaggi sull'alimentazione e benessere ma, ancora troppo poco si conosce in merito al loro reale impatto, soprattutto sulle nuove generazioni, che hanno ormai un accesso illimitato alle informazioni, che in casi estremi diventano vere e proprie nuove dipendenze (*information overload*), negativamente simili a quelle alimentari. L'assorbimento quotidiano di informazioni è paragonabile a una dieta che deve essere equilibrata e nutriente. Consumare notizie è come consumare il cibo; ogni abuso diventa dannoso. Il problema è che l'attuale sovraccarico di informazioni rende difficile o impedisce la corretta selezione e un buon uso delle stesse.

Per questo motivo anche negli istituti scolastici sono sempre più intense e standardizzate le attività di educazione alimentare con lo scopo di promuovere nuovi stili di vita, sani e sostenibili. In questa missione di miglioramento continuo della salute pubblica tramite una corretta informazione/formazione anche i docenti sono protagonisti a fianco degli esperti; questi ultimi, infatti, possono portare un contributo positivo e rimarcare quotidianamente il parere apportato solo saltuariamente a scuola dagli interventi diretti di medici, dietisti, ricercatori, tecnici.

Per i docenti, trovare e portare contributi verificati nelle classi può essere difficile, ma esistono dei sistemi per selezionare e valutare se le informazioni fornite sono basate su fatti scientifici. Rimane, però, una rilevante differenza tra fornire informazioni e creare conoscenza.

Sebbene la famiglia, gli amici e i libri siano importanti nel darci suggerimenti a riguardo, oggi le principali fonti di informazione sulla nutrizione sono i "nuovi media". Le centinaia di riviste, giornali, programmi televisivi e radiofonici e l'enorme varietà di siti web dedicati ad alimentazione

This document must be disclosed only to authorized individuals. Any reproduction and/or disclosure must be subject to Information Owner prior consent.

e salute, forniscono informazioni in sovrabbondanza. In rete, com'è possibile trovare facilmente fonti di informazioni affidabili in un clic, allo stesso tempo si trovano anche informazioni inesatte, troppo semplificate, decontestualizzate e persino del tutto false, spesso tendenziose, questo anche perché gli algoritmi dei motori di ricerca non sono basati sull'attendibilità delle notizie. Per l'enciclopedia Treccani (2016), la "bufala mediatica" è un'affermazione falsa e inverosimile.

Come difendersi? Accendendo il cervello, perché alcune di queste false notizie che diventano virali nella rete, sono facili da individuare, altre sono semplici burle, altre ancora palesi assurdità. Spesso promosse come segreti inconfessabili, "scoop" che nessuno ha mai svelato, cure e diete miracolose che il governo nasconde, tra complottismo e dietrologia. Ma, in molti casi, le falsità diffuse in maniera irresponsabile da persone poco informate (o spesso in mala fede) possono diventare pericolose e mettere a rischio la salute umana. Quando si parla di argomenti tecnici e scientifici, come alimentazione, benessere e medicina, scovare i falsi diventa molto più difficile. La verifica incrociata delle fonti continua a essere il metodo più efficace per valutare l'affidabilità delle notizie.

Un docente può provare a fare il giornalista ogni volta che riporta una notizia ai propri studenti. In seguito saranno forniti alcuni importanti accorgimenti, che possono aiutare docenti e studenti a verificare l'attendibilità dei risultati di una ricerca sul web. Lo scopo è acquisire un metodo e una maggiore dimestichezza e consapevolezza nell'uso delle informazioni disponibili nella rete.

1. IL FACT CHECKING – Il controllo incrociato delle fonti

Quello che conta sono solo i fatti. Meglio puntare su contributi imparziali, accurati e chiari, senza mai abbassare la guardia durante una ricerca. Non conta la quantità, ma la sostanza: le informazioni offerte agli studenti devono essere vere, aggiornate e contestualizzate. Prima di decidere di credere a una notizia, anche se venduta da "esperti" del settore, è meglio controllare quanto sia attendibile. "Attendibile" significa che merita di essere presa in considerazione e degna di essere creduta (Treccani, 2016).

Una fonte attendibile diffonde la conoscenza nel modo giusto, mostra un'intrinseca qualità dei contenuti e il valore di chi li scrive. Un sito web attendibile è aggiornato con regolarità. È sempre opportuno, inoltre, verificare che l'informazione di nostro interesse sia presente almeno su altri due o tre siti per accertarne la veridicità. Date fiducia solo a quei mezzi e a quelle fonti che vi abbiamo dimostrato di meritarsela. Meglio scegliere sempre una fonte originaria. In quelle secondarie, riportate da qualcuno, è possibile riscontrare errori che minano non solo l'attendibilità del contenuto, ma anche la credibilità dell'autore stesso.

Uno dei leitmotiv di Wikipedia: "A volte è meglio non avere un'informazione che avere un'informazione senza una fonte". Infatti, nella stessa enciclopedia aperta e gestita da editori volontari, sono ritenuti più utili e attendibili i link alle fonti bibliografiche che i contenuti stessi, queste sono riconosciute autorevoli dalla comunità accademica, perché citano le case editrici più prestigiose, i siti web ufficiali e le testate giornalistiche di fama mondiale.

2. EVITARE CONSIGLI E INFORMAZIONI CHE SI BASANO SOLO SU UN UNICO STUDIO

Bisogna informarsi da più fonti, sia generiche e sia specialistiche. Occorre valutare non solo i contributi imparziali, ma anche quelli schierati, per capire le opinioni divergenti, cercando sempre anche notizie e commenti con i quali non siamo d'accordo. Potrebbe essere utile analizzare quello in cui credono gli altri per scoprire quali sono le loro diverse fonti di informazione. Fondamentale, scavalcare le frontiere nazionali per consultare anche fonti "straniere", così da rendersi conto dei

diversi approcci propri di ciascuna nazionalità e cultura, soprattutto nel settore alimentazione e benessere. È opportuno ricordarsi che la ricerca nel campo scientifico è in continua evoluzione, anche se i consigli della scienza su come adottare uno stile di vita sano, a differenza delle mode, non cambiano da un giorno all'altro. Essi devono necessariamente basarsi su un numero cospicuo di studi scientifici, condotti in modo rigoroso, ripetuti nel tempo su campioni diversi e, infine, esaminati, discussi e pubblicati in rete da scienziati.

3. L'AUTOREVOLEZZA DELL'AUTORE

“Fate attenzione a chi sono i vostri fornitori, che siano di cibo, bevande o informazioni” (P. Laufer, 2011). L'autore deve essere sempre esplicito e riconoscibile. Chi ci mette la faccia tende a ponderare e verificare ciò che scrive, perché ne va di mezzo la sua reputazione. Inoltre, deve avere un grado elevato di conoscenza e un'accertabile esperienza nell'ambito in cui scrive. Non deve convincere, ma informare in modo imparziale. Occorre farsi sempre delle domande in riferimento a chi si auto definisce “esperto” o sembra un “tuttologo”. Oggi, ci sono strumenti molto semplici per verificare l'attendibilità di un autore (es. Google e LinkedIn). E' importante sapere per chi lavora l'autore e se ha dei pregiudizi o delle rigide posizioni sull'argomento trattato.

Tra i rischi è facile imbattersi in chi sa solo gestire bene la propria immagine e confondersi tra i veri esperti contaminando il settore con contenuti poco affidabili. L'autorevolezza, ad esempio, si può scoprire nelle pagine “chi sono” e “biografia” dello stesso scrittore. Un autore dovrebbe indicare con precisione da dove ha ricavato le informazioni, per risalire con facilità alle fonti e poterne verificare l'attendibilità. Ma è comunque importante ricordare che non sempre l'autorevolezza dell'autore garantisce l'attendibilità della fonte, quindi è necessario controllare la validità di una tesi attraverso riconoscimenti e altre verifiche. Importante è verificare se nella pagina è presente un indirizzo e-mail, per chiedere direttamente all'autore ulteriori informazioni.

4. DIFFIDARE DALLE PROMESSE RAPIDE E GRATUITE.

Importante è dare a una notizia il tempo di solidificarsi; nella maggior parte dei casi quando c'è un'emergenza di tipo sanitario e/o alimentare i primi resoconti sono sempre sbagliati, perché estrapolati da informazioni parziali, proveniente da fonti limitate, spesso non ufficiali.

Le informazioni costano sempre tempo e denaro, perciò è altrettanto utile chiedersi perché un'informazione è disponibile gratuitamente. Se da un lato esistono siti contenenti buone informazioni scientifiche, altri sono semplici strumenti pubblicitari che hanno lo scopo di vendere prodotti o promuovere programmi di gruppi politici e ideologici. Se un'informazione non costa nulla, forse è il caso di pensare che non valga nulla. Tendenzialmente le riviste specialistiche sono a pagamento. Infatti, i giornalisti qualificati o gli esperti del settore non possono lavorare senza essere retribuiti. Se si è interessati a un'informazione di qualità e specifica, bisogna valutare di pagarla o in alternativa di sostenere chi cerca di diffonderla gratuitamente, ma perché vuole valorizzare la propria indipendenza (es. “il fatto alimentare”).

5. AVVERTIMENTI ALLARMISTICI.

Come per le testate giornalistiche di cronaca, dove il sangue e la violenza sono sempre i contenuti che fanno *sharing*, lo stesso vale anche per le testate inerenti la salute e il benessere, nelle quali le emergenze (es. intossicazioni, epidemie), le mode del momento o le affermazioni che sembrano

troppo belle per essere vere finiscono sempre in prima pagina. Una buona dose di scetticismo, un po' di buon senso e il parere delle autorità competenti sono il miglior approccio per orientarsi tra le notizie riguardanti l'alimentazione e la nutrizione, soprattutto se non confermate da istituzioni o da organizzazioni scientifiche autorevoli. A livello internazionale sono l'Organizzazione Mondiale della Sanità (**OMS**), l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (**FAO**), l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (**EFSA**). A livello nazionale il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità (**ISS**). Controllare le notizie è diventato sempre più difficile, in quanto c'è anche chi si permette di trasformare le menzogne in un vero business. Pertanto, occorre bilanciare la magia del digitale e del pronto all'uso anche con media tradizionali che non hanno bisogno di batterie e che richiedono più tempo.

6. IGNORARE LE CONCLUSIONI SEMPLICISTICHE TRATTE DA UNO STUDIO COMPLESSO.

Semplificare nel processo di insegnamento è fondamentale, soprattutto per spiegare agli studenti processi naturali e biologici complessi. Il testo deve essere chiaro, il linguaggio comprensibile ed è meglio evitare tutto quello che è semplicistico e superficiale, come classificare gli alimenti solo in "buoni" e "cattivi". Scrittori e giornalisti devono semplificare le informazioni per poterle inserire nel contesto limitato di un racconto o di un articolo. Questa semplificazione può però, a volte, fare in modo che alcune informazioni importanti siano tralasciate. È rilevante, pertanto, tenere conto di come sono stati condotti gli studi e su quale tipologia di popolazione (razza, nazionalità ed età). Occorre, inoltre, tenere in considerazione il numero di persone coinvolte nello studio: generalmente, più numeroso è il campione, più sono affidabili i risultati. Infine, è opportuno controllare se i risultati coincidono con quelli di altri studi pubblicati. I numeri e le percentuali, come le proiezioni nel tempo hanno il loro indiscutibile fascino e spesso sono loro a veicolare l'attenzione del lettore. Per accertare l'attendibilità dei dati, è necessario anche conoscere come sono stati raccolti. Se si riferiscono a un campione, bisogna verificare che non difettino di un "errore della stima". Dettagli utili sono il periodo di rilevazione, chi l'ha effettuata e con quale strumento (questionario postale o digitale, intervista telefonica, etc.). Può essere utile informarsi anche sulle domande, sul numero di persone contattate che hanno risposto e, se possibile, sulle caratteristiche dei non rispondenti. È anche vero che numeri e statistiche alimentano l'interesse del lettore, ma devono essere in grado di dimostrare una tesi, altrimenti è preferibile esprimere con chiarezza i dubbi sulle fonti, senza puntare su titoli sensazionalistici.

7. ELUDERE I SUGGERIMENTI MIRATI SOLO ALLA PROMOZIONE DI UN PRODOTTO

Il consumatore dovrebbe ricordarsi di decidere da solo, cosa mangiare e sapere, senza essere troppo influenzato. Purtroppo, spesso le notizie sono solo il mezzo editoriale per attrarre l'attenzione del consumatore su altro, esche per generare click sulle inserzioni pubblicitarie (*click baiting*). La grafica dei siti web, infatti, non è sempre legata alla qualità dei contenuti e anche le fotografie possono influenzare l'interpretazione di una notizia.

8. NON CONSIDERARE GLI STUDI PUBBLICATI SENZA UNA REVISIONE SCIENTIFICA

Una buona fonte non deve contenere contraddizioni o errori (ortografici, cronologici, ecc.) e deve poter essere in grado di citare riferimenti ad altre fonti attendibili. Per questo motivo, i link devono sempre funzionare e l'accesso alla fonte deve essere semplice e veloce. Rilevante è

This document must be disclosed only to authorized individuals. Any reproduction and/or disclosure must be subject to Information Owner prior consent.

conoscere alcuni dettagli, come sapere che il riferimento alla fonte riporta l'autore e il titolo (del libro, dell'articolo, del documento, ecc.) e che una citazione bibliografica comprende anche editore e anno. Preferibili i contributi scientifici con metodo di revisione paritaria (*peer review*) cioè verificati da esperti anonimi di pari livello.

Un buon esercizio personale, da far svolgere anche agli studenti, è scegliere un argomento che si conosce bene (o si crede di conoscere bene) o un evento a cui si è partecipato direttamente (es. dopo una gita scolastica) e provare a capire come viene raccontato e interpretato dai diversi media (quotidiani, televisione, radio, blog, social network). Una volta capito qual è la sorgente più accurata e che soddisfa maggiormente il personale fabbisogno di informazione, molto probabilmente quella sarà la candidata ideale a diventare una fonte primaria per il futuro. Peter Laufer (2011) afferma che "dobbiamo mangiare per sopravvivere, ma un'informazione accurata è un ulteriore requisito per la nostra sopravvivenza". Prima di dedicare tempo a una notizia, bisogna capirne l'importanza nell'ambito della nostra vita e soprattutto nella vita degli studenti.

Bibliografia

P. Laufer (2011), *Slow news – Manifesto per un consumo critico dell'informazione*. Milano: Sironi Editore.

D. Bressanini (2013), *Pane e bugie – I pregiudizi, gli interessi, i miti, le paure*. Milano: Chiarelettere.

D. Bressanini (2014) – *Le bugie nel carrello – Le leggende e i trucchi del marketing sul cibo che compriamo*.

Sitografia

Treccani (2016) <http://www.treccani.it/>

European Food Information Council (EUFIC) - <http://www.eufic.org>

European Journalism Centre (EJC), *The Verification Handbook (Versione ITA)* - http://verificationhandbook.com/downloads/verification.handbook_it.pdf

Milano Expo 2015 - <http://www.expo2015.org>

WHO (World Health Organization) - <http://www.who.int/en/>

FAO (Food and Agriculture Organization) - <http://www.fao.org/home/en/>

EFSA (European Food Safety Authority) - <http://www.efsa.europa.eu/it/>

Ministero della Salute - <http://www.salute.gov.it>

Istituto Superiore di Sanità - <http://www.iss.it>

(1) Docente presso Alta Scuola per l'Ambiente – Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano - <http://asa.unicatt.it>