



FAKE NEWS: NON FATEVI CONTAGIARE

CROCE ROSSA ITALIANA & THE FOOL

Diete e detox | Settembre 2023

*Osservatorio online su disinformazione e Fake news su tematiche sanitarie.*

Tool di analisi utilizzati: Brandwatch, Buzzsumo e Audiense.



Croce Rossa Italiana



# Indice

Introduzione.....	3
Le top Fake News sulle diete.....	4
Disinformazione online su diete e detox.....	5
Focus Twitter: la vicenda dell'influencer diventa propaganda.....	6
Profili demografico e valoriale dei diffusori di disinformazione social.....	7
Panorama sulle interazioni social generate dalle news sulle diete .....	8
TikTok tra fact-checking e diete miracolose.....	9
Conclusioni .....	10

# 1. Introduzione

Nell'era dell'informazione digitale, l'**accesso alle notizie** è diventato più diretto e **immediato** che mai.

Tuttavia, è vitale riconoscere che non tutte le informazioni con cui entriamo in contatto sono affidabili, motivo per il quale diventa essenziale **consultare fonti affidabili** quando si tratta di questioni come la salute e il benessere.

Le **fake news**, rappresentano un **fenomeno dilagante** che richiede un intervento concreto: questo genere di informazioni ingannevoli possono riguardare, infatti, qualsiasi argomento e le conseguenze possono **influenzare negativamente** sia le nostre **scelte** che i nostri **comportamenti**.

La **consapevolezza** assume un ruolo cruciale per poter **prendere decisioni informate**, proteggere il nostro benessere e massimizzare il piacere, in questo caso, delle nostre vacanze.

A tal proposito, il focus di questa edizione dell'Osservatorio VERA SALUTE verterà sulla disinformazione online su "detox" o diete specifiche per "pulire" l'organismo dopo il periodo estivo.

## 2. Le top Fake News sulle diete

Questa edizione del mese di settembre, mese per eccellenza per le ripartenze, raccoglie tutte quelle conversazioni online che ruotano attorno a falsi miti, Fake News e luoghi comuni rispetto alle diete, in particolare quelle detox.

Questo documento esamina alcune delle più comuni:

- **Diete detox:** Non esiste alcuna prova scientifica che tali diete migliorino l'eliminazione delle tossine dal corpo. Il nostro organismo, grazie a organi come fegato e reni, è perfettamente in grado di gestire questo processo da solo.
- **Diete miracolose o estreme:** Queste diete promettono una perdita di peso rapida, ma spesso il peso perso è principalmente liquido, non grasso. Inoltre, possono causare carenze nutrizionali, dato che spesso escludono interi gruppi di alimenti.
- **Saltare i pasti aiuta a perdere peso:** Non è corretto. Saltare i pasti può portare a un aumento dell'appetito e, quindi, a un consumo eccessivo di cibo nel pasto successivo.
- **Tutti i carboidrati fanno ingrassare:** Non è vero. I carboidrati complessi, presenti in frutta, verdura e cereali integrali, sono essenziali per una dieta equilibrata. Al contrario, i carboidrati raffinati, presenti in alimenti come dolci e snack, possono contribuire all'aumento di peso.
- **Gli integratori sono sempre sicuri perché naturali:** Nonostante molti integratori siano a base di ingredienti naturali, possono comunque avere effetti collaterali e interagire negativamente con altri farmaci.
- **Eliminare completamente lo zucchero dalla dieta:** Non è necessario, invece è importante limitare il consumo di zuccheri aggiunti. Il nostro corpo ha bisogno di una certa quantità di zuccheri naturali per funzionare correttamente.
- **Bere acqua calda ogni mattina migliora il metabolismo:** Non esistono prove scientifiche che bere acqua calda al mattino migliori il metabolismo.





# 5. Profili demografico e valoriale dei diffusori di disinformazione social

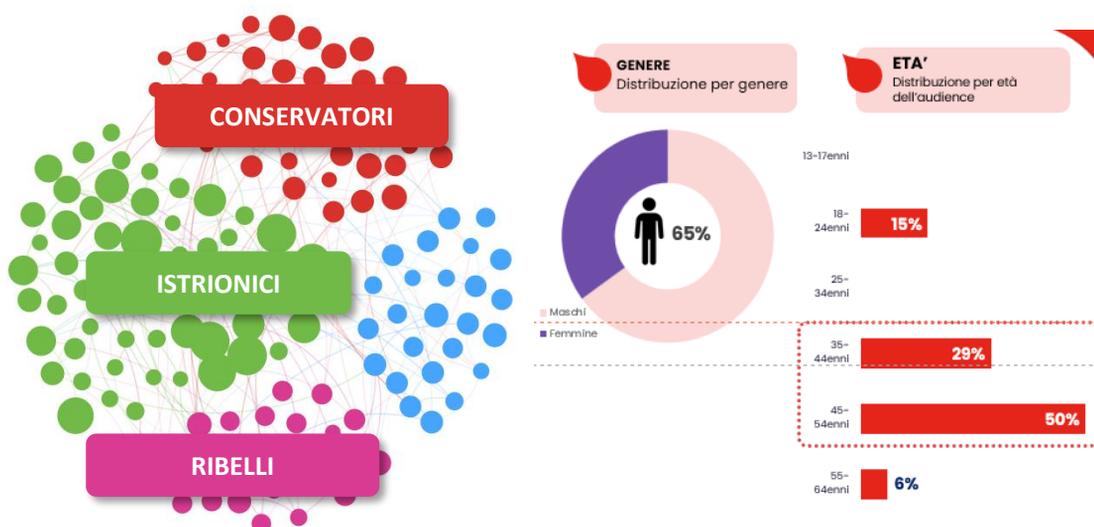
L'analisi condotta utilizzando la **piattaforma Audiense** sui profili Twitter che hanno diffuso disinformazione sulla vicenda di **Zhanna Samsonova** evidenzia tre principali profili:

- **CONSERVATORI:** Questo complesso di individui considera le tradizioni come guida fondamentale per gran parte di ciò che fanno. Rispettano profondamente i gruppi di cui fanno parte e ne seguono le indicazioni senza esitazione.
- **ISTRIONICI:** gruppo composto da persone amanti dell'arte, estrosi e comunicatori, vedono la realtà con un occhio non convenzionale.
- **RIBELLI:** questi soggetti sono indifferenti sia alla tradizione che all'indipendenza. Si preoccupano di tracciare la propria strada e accolgono favorevolmente quando gli altri dirigono le loro attività per loro.

Dal punto di **vista demografico**, l'analisi dei diffusori di fake news e disinformazione sulla donazione del sangue fornisce i seguenti risultati:

Per quanto riguarda il **genere**, la distribuzione registra la maggior presenza uomini (65%) rispetto alle donne (35%).

La suddivisione per **fasce di età** evidenzia una decisa prevalenza nella fascia **45-54 anni** (50%), seguita dalla fascia 35-44 anni (29%). La percentuale di persone che ha condiviso contenuti fake nella fascia 25-34 è sotto l'1%.



**Nota Metodologica:** l'analisi della topic wheel realizzata tramite Audiense mostra i dati degli utenti Twitter che hanno ritwittato la disinformazione su Zhanna Samsonova

## 6. Panorama sulle interazioni social generate dalle news sulle diete

Nell'arco dell'ultimo anno, il **numero di articoli che includono la parola "dieta" nel titolo ha superato i 10.000**, generando più di **650.000 interazioni sui social media**.

Tuttavia, tra i cinque articoli più interagiti su social media, **solo due promuovono uno stile di vita sano**. Gli altri tre articoli si focalizzano su temi più sensazionalisti: la dieta comprensiva di Coca Cola giornaliera di Warren Buffet, una dieta del riso che promette una perdita di peso fino a 10 kg in un mese e un articolo dal titolo clickbait riguardante l'influencer russa che è "morta di fame a soli 40 anni". **Solo questi articoli hanno generato oltre 23.000 interazioni sui social media**.

**Questi dati evidenziano una discrepanza tra l'abbondanza di informazioni disponibili sulla dieta e la qualità dell'informazione che raggiunge il pubblico attraverso le interazioni sui social media.**

Select Page	FACEBOOK ENGAGEMENT	X SHARES (TWITTER)	PINTEREST SHARES	REDDIT ENGAGEMENT	NUMBER OF LINKS	EVERGREEN SCORE	TOTAL ENGAGEMENT
<input type="checkbox"/> <b>Dieta del riso, 3 giorni e 9 giorni - Perdi fino a 10 chili in un mese</b> By <a href="#">Dieta E Ricette</a> Oct 13, 2022 dietaericette.it	7.8K	0	2K	0	-	0	9.8K
<input type="checkbox"/> <b>Hot dog, patatine e cinque Coca-cola al giorno: la <b>dieta</b> del...</b> Dec 30, 2022 repubblica.it	8.9K	2	0	0	-	3	8.9K
<input type="checkbox"/> <b>Canosa Sannita festeggia i 100 anni di zì Gino: "<b>Dieta</b> mediterranea e ...</b> Jan 17, 2023 chietitoday.it	8.8K	0	0	0	-	0	8.8K
<input type="checkbox"/> <b>Dieta vegana, influencer muore "di fame" a 40 anni</b> By <a href="#">Tgcom24</a> Aug 1, 2023 mediaset.it	8.5K	35	0	0	4	0	8.5K
<input type="checkbox"/> <b>La <b>dieta</b> «pulita» e l'allenamento Calisthenics di Lorella Cuccharini p...</b> By <a href="#">Francesca Martinengo</a> <a href="#">Journalist</a> Feb 12, 2023 vanityfair.it	7.9K	9	7	0	1	0	7.9K

**Nota Metodologica:** la classifica degli articoli social con più interazioni nell'ultimo anno è stata realizzata attraverso il tool di analisi Buzzsumo.

## 7. TikTok tra factchecking e diete miracolose

Sulla piattaforma di social media **TikTok**, molto popolare tra la generazione Z, **coesistono informazioni accurate e disinformazione riguardanti la dieta e l'alimentazione.**

Medici specialisti come il **Dr. Lorenzo Caressa** o **Alessio Di Gennaro** producono contenuti di fact-checking sulla corretta nutrizione con un tono ironico, **generando rispettivamente 14,5 milioni e 13 milioni di like.**

Tuttavia, **coesistono anche contenuti di disinformazione.** Un esempio è un video riguardante l'**ipnodieta**, un presunto metodo che utilizza l'ipnosi per indurre a mangiare di meno, che ha raggiunto **oltre un milione di visualizzazioni.** Inoltre, ci sono **centinaia di video in lingua italiana** che promuovono, senza fondamento scientifico, **i presunti benefici metabolici del bere acqua calda ogni mattina, che hanno superato la quota di 4 milioni di visualizzazioni.**

**Questo fenomeno evidenzia l'importanza di specialisti e associazioni che possano raccontare su questo social diete e nutrizione in modo corretto e informato.**



98K like  
1155 commenti  
3,6Mn visualizzazioni



847 like  
183 commenti  
25.8K visualizzazioni



56K like  
638 commenti  
1Mn visualizzazioni

**Nota Metodologica:** i contenuti analizzati su TikTok sono emersi tramite ricerca manuale.

## 8. Conclusioni

Il fenomeno della **disinformazione online intorno alle diete e al detox ha visto una crescita di conversazioni nell'ultimo anno**. La quantità di discussioni rilevanti su questo tema è cresciuta del 24% rispetto all'anno precedente, con oltre 4.000 nuove discussioni. A ciò si accompagna una predominanza di argomenti relativi agli "**integratori naturali**", utilizzati anche come strumento di disinformazione da gruppi anti-vaccinazione, con particolare riferimento al contesto della **pandemia di Covid-19**.

È diventato particolarmente evidente, in questo lasso di tempo, l'uso strumentale della disinformazione, come dimostrato dal caso dell'**influencer russa Zhanna Samsonova**. La sua morte a seguito di una dieta estrema crudista **è stata erroneamente legata alla dieta vegana** da alcune testate. Questo errore ha generato ulteriore confusione, evidenziando l'importanza di una corretta informazione e classificazione delle diete.

L'analisi dei **profili Twitter** che hanno diffuso disinformazione sulla vicenda di Samsonova ha evidenziato la presenza di tre principali profili: **conservatori, istrionici e ribelli**. Questi dati sottolineano l'eterogeneità delle fonti di disinformazione, che spesso non può essere ricondotta a un unico gruppo o profilo di utenti.

La presente ricerca ha inoltre dimostrato come vi sia **una netta discrepanza tra l'abbondanza di informazioni disponibili sulla dieta e la qualità dell'informazione** che raggiunge il pubblico attraverso le interazioni sui social media. In particolare, **su TikTok**, piattaforma molto popolare tra la generazione Z, **coesistono contenuti accurati e disinformazione riguardanti la dieta e l'alimentazione**.

In sintesi, i risultati di questo studio sottolineano l'importanza e l'urgenza di interventi mirati per contrastare la diffusione di disinformazione online riguardante le diete e la nutrizione. **È necessario che sempre più specialisti, come i dottori Caressa e Di Gennaio, ma anche le Associazioni nazionali in ambito medico intervengano ancora più attivamente nei social media per promuovere la corretta informazione**. La lotta alla disinformazione è un impegno collettivo che coinvolge istituzioni, esperti del settore e cittadini. Il ruolo dei professionisti della salute, dei ricercatori e dei comunicatori scientifici è cruciale per garantire che l'informazione di qualità sia accessibile e comprensibile a tutti.

In un'era in cui le informazioni sono accessibili a un click di distanza, **la responsabilità di fornire e promuovere informazioni corrette e basate su evidenze scientifiche non può essere sottovalutata**.



Croce Rossa Italiana

