



GREEN TICK GUIDELINE

**Regolamentazione e sistematizzazione dei contenuti dei social media e delle
app digitali relative a salute, dieta e sport**

Numero di progetto: 101134020



AUTORI:

Università Onyedi Eylül (Turchia),
Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES,
Italia)
Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grecia)
Università Di Siviglia (Spagna)
Sport Evolution Alliance (SEA, Portogallo)
Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Slovenia)

COORDINATORE:

Direzione provinciale di Bolu per la gioventù e lo sport (Turchia)

CITAZIONE:

GreenTick (2024). GreenTick Guideline: Regulation and systematization of social media content and digital apps related to health, diet, and sports. Project Number: 101134020. <https://greentickproject.com>

DISCLAIMER

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



INDICE

ABBREVIAZIONI	4
INTRODUZIONE	5
METODOLOGIA	7
CAPITOLO 1: App digitali e social media vs. fonti tradizionali	10
1: Accessibilità, praticità, velocità e tempestività delle informazioni	11
2: Coinvolgimento dell'utente, interattività, personalizzazione e customizzazione	13
3: Algoritmi, dimensioni psicologiche ed economia dell'informazione	14
CAPITOLO 2: Pro e contro delle applicazioni digitali per i giovani	17
1: Vantaggi delle applicazioni digitali per i giovani	17
2: Pericoli e rischi delle applicazioni digitali	19
CAPITOLO 3: Pro e contro dei social media per i giovani	23
1: Vantaggi dei social media	23
2: Impatti negativi dei social media	26
CAPITOLO 4: Strategie/Raccomandazioni per i giovani	30
1: Alfabetizzazione ai media digitali	31
CAPITOLO 5: Strategie/raccomandazioni per i creatori di contenuti	39
CAPITOLO 6: Strategie/raccomandazioni per esperti, familiari e decisori politici	45
1: Attività di sensibilizzazione	46
2: Modifica delle normative legali e consulenza politica	50
CAPITOLO 7: Conclusioni	54
1: Le finalità	54
2: Sintesi dei risultati principali	56
3: Il ruolo dell'alfabetizzazione digitale	58
4: Il "Green Tick" come soluzione	59
5: Regolamenti legali e responsabilità	60
6: Direzioni future e invito finale all'azione	61
Bibliografia	64

INTERVISTA AGLI ESPERTI

Intervista all'esperto 1:	10
Intervista all'esperto 2:	11
Intervista all'esperto 3:	19
Intervista all'esperto 4:	24
Intervista all'esperto 5:	36
Intervista all'esperto 6:	51
Intervista all'esperto 7:	55
Intervista all'esperto 8:	58



PRATICHE RIFLESSIVE

<i>Pratiche riflessive 1:</i>	16
<i>Pratiche riflessive 2:</i>	16
<i>Pratiche riflessive 3:</i>	22
<i>Pratiche riflessive 4:</i>	22
<i>Pratiche riflessive 5:</i>	30
<i>Pratiche riflessive 6:</i>	35
<i>Pratiche riflessive 7:</i>	35
<i>Pratiche riflessive 8:</i>	38
<i>Pratiche riflessive 9:</i>	45

TABELLE

<i>Tabella 1: Confronto dell'accessibilità delle piattaforme digitali e dei media tradizionali</i>	12
<i>Tabella 2: Confronto dell'adattabilità tra piattaforme digitali e media tradizionali</i>	14
<i>Tabella 3: L'impatto delle piattaforme digitali</i>	15
<i>Tabella 4: Vantaggi e svantaggi delle tecnologie digitali</i>	21
<i>Tabella 5: Pro e contro delle tecnologie digitali</i>	29
<i>Tabella 6: Criteri 10+5 per la produzione di contenuti</i>	44
<i>Tabella 7: Raccomandazioni per la sensibilizzazione</i>	46



ABBREVIAZIONI

AI: Intelligenza artificiale (tecnologia)
AIDA: Attenzione, Interesse, Desiderio, Azione (struttura di marketing)
ANCE: Athens Network of Collaborating Experts (organizzazione partner del progetto)
BMC: BioMed Central (rivista medica)
BMJ: British Medical Journal (rivista medica)
CEIPES: Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo
COVID: Malattia da Coronavirus (contesto sanitario)
DOI: Identificatore di oggetto digitale (citazioni)
EACEA: Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (programma UE)
UE: Unione Europea (contesto UE)
FZS: Federazione Fitness della Slovenia (organizzazione partner del progetto)
ICIQ: Questionario della Consultazione Internazionale sull'Incontinenza (strumento di indagine)
IMAGINE: Metodi innovativi e generazione avanzata di reti intelligenti per l'istruzione (nome del progetto)
JC: Journal Club (rivista)
JMIR : Journal of Medical Internet Research (giornale)
KM: Gestione della conoscenza (ricerca)
PA: Attività fisica (contesto sanitario)
PDF: Formato di documento portatile (formato di file)
PMC10986089: Identificatore PubMed Central 10986089 (citazione)
PMCID: Identificatore centrale di PubMed (citazione)
PMID: Identificatore PubMed (citazione)
RIFERIMENTI: Sezione Riferimenti (generale)
S2: Sezione 2 (sezione documenti)
SEA: Sport Evolution Alliance (organizzazione partner del progetto)
SIGKDD: Gruppo di interesse speciale sulla scoperta della conoscenza e l'estrazione dei dati (ricerca)
SR: Revisione sistematica (ricerca)
TESTO: Sezione testo (sezione documento)
TV: Televisione (media)
UCL: University College London (istruzione)
UK: Regno Unito (paese)
UNESCO: L'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura
US: Stati Uniti (paese)
WADA: Agenzia Mondiale Antidoping
OMS: Organizzazione Mondiale della Sanità (salute globale)



Introduzione

I contenuti digitali sono onnipresenti nella vita quotidiana. L'abbondanza di piattaforme, app e altri mezzi per raggiungere e ricevere informazioni aiuta gli utenti in vari modi. Tuttavia, solleva anche serie preoccupazioni riguardo all'autenticità e alla genuinità dei contenuti che circolano sulle piattaforme digitali. Tra le molte preoccupazioni legate ai contenuti digitali, spiccano la disinformazione e l'informazione scorretta su dieta, salute e sport, dato il ruolo pervasivo dei social media e delle tecnologie digitali nella formazione delle prospettive sull'inattività fisica, la salute e la dieta. Il danno potenziale per gli utenti potrebbe essere grave, come dimostrano alcune ricerche, tra cui gli studi di Engels et al. (2024) e Antoniou (2024). Ciò è coerente con Goodyear et al. (2023), che hanno riscontrato che molti giovani hanno modificato i comportamenti legati alla salute, all'alimentazione e allo sport a causa dell'esposizione ai contenuti dei social media.

La crescente influenza delle tecnologie sanitarie digitali è al centro degli sforzi per promuovere stili di vita sani, soprattutto tra i giovani. Goodyear e Armour (2018), tra gli altri, indicano che i giovani hanno accesso a una varietà di informazioni sulla salute da fonti sia regolamentate che no. La ricerca internazionale evidenzia il ruolo critico delle piattaforme digitali e delle campagne sui social media nel promuovere abitudini alimentari sane. Per esempio, Livingstone et al. (2024) hanno promosso l'equità digitale in materia di salute, mentre Januraga et al. (2020) hanno dimostrato che le campagne sui social media influenzano positivamente i comportamenti alimentari sani delle giovani donne indonesiane. Inoltre, gli strumenti sanitari mobili sono stati sviluppati come piattaforme efficaci per aiutare i giovani a raggiungere i loro obiettivi di fitness e salute (Carraro et al., 2023). Ciononostante, esistono diversi rischi e potenzialità, come gli effetti del consumo di media digitali sulla salute cognitiva e sulle informazioni nutrizionali (Pinto e Anakkathil, 2023; Clark et al., 2023). In altre parole, le tecnologie digitali per la salute stanno plasmando i comportamenti dei giovani offrendo sia opportunità che sfide, e pertanto gli approcci incentrati sull'utente e i processi di miglioramento continuo stanno diventando sempre più importanti in questo campo (Müsenner et al., 2020; Langlet et al., 2020; Goodyear e Armour, 2018). I giovani, in quanto nativi digitali, sono spesso considerati utenti critici.



Tuttavia, rimangono vulnerabili alle influenze negative, in particolare per quanto riguarda l'immagine corporea e i confronti tra pari sulle piattaforme digitali.

Il fact-checking è una pratica per filtrare i contenuti inutili, male intenzionati e dannosi e per sviluppare una prospettiva critica nell'utilizzo delle informazioni ricavate dalle piattaforme digitali. Mentre l'alfabetizzazione mediatica e digitale è un insieme olistico di competenze (Corio, 2012; Lankshear & Knobel, 2011), Barton (2019) sottolinea che il fact-checking è una disposizione completa di un cittadino responsabile. Tuttavia, la diffusione dei contenuti digitali è esponenziale, il che rende difficile affrontarla. Inoltre, sottolineano che gli attuali studiosi si impegnano in varie categorie, come l'aumento della consapevolezza e la promozione del prodotto. Di conseguenza, l'ampia gamma di letteratura e contenuti ha spinto il team del progetto "Green Tick" a sviluppare una linea guida che potesse fungere da documento unico per gli utenti, studiosi e non, delle piattaforme digitali. Di conseguenza, questa linea guida mira a fornire informazioni critiche e raccomandazioni su come utilizzare i social media e le tecnologie digitali in modo più efficace ed efficiente e su come aumentare la consapevolezza su sport, salute e nutrizione.

Questa linea guida si basa sulla questione dell'accesso incontrollato a tali tematiche, tramite social media e tecnologie digitali. Per questo motivo, il progetto "Green Tick" mira a fornire una guida e un meccanismo di controllo affidabili e verificabili in relazione alla problematica citata, proprio come la WADA, per costruire le competenze necessarie a identificare i contenuti digitali fuorvianti o dannosi. È destinato a giovani, insegnanti, educatori, genitori, decisori politici, studenti e a tutti coloro che si affidano alle risorse digitali per prendere decisioni informate su salute, alimentazione e sport. Il documento è composto dai sette capitoli seguenti: 1) Fonti tradizionali vs. fonti digitali, 2) Pro e contro delle applicazioni digitali, 3) Pro e contro dei social media, 4) Raccomandazioni/strategie per i giovani, 5) Raccomandazioni/strategie per i creatori di contenuti, 6) Raccomandazioni/strategie per gli operatori, i genitori e i decisori politici e 7) Conclusioni.



Metodologia

I partner coinvolti nello sviluppo di questa guida [Bolu Provincial Directorate of Youth and Sports (Turkey), Bandırma Onyedi Eylül University (Turkey), Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES, Italia), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grecia), Universidad De Sevilla (Spagna), Sport Evolution Alliance (SEA, Portogallo) e Fitness Zveza Slovenije (FZS, Slovenia)] hanno intrapreso una serie di attività per raccogliere il materiale adeguato allo sviluppo di questo documento.

Inizialmente, è stata condotta una revisione sistematica completa per esplorare l'impatto dei social media su sport, salute e alimentazione. Questa revisione sistematica ha esaminato la letteratura esistente sulla regolamentazione e la sistematizzazione dei contenuti dei social media e delle applicazioni digitali nei settori della salute, dell'alimentazione e dello sport. È stata eseguita una ricerca per identificare gli articoli di riviste peer-reviewed pubblicati fino al 15 giugno 2024. La ricerca ha incluso la letteratura in inglese e nelle lingue dei partner del progetto.

In totale, sono stati inizialmente identificati 8.278 documenti in sette database. Dopo aver rimosso 3.567 duplicati, sono stati vagliati i titoli e gli abstract dei restanti 4.711 documenti, che hanno portato all'esclusione di 4.404 di questi. Durante la fase di inclusione, il testo completo di 307 articoli è stato esaminato meticolosamente per valutarne l'ammissibilità. Infine, sono stati sintetizzati 29 studi che rispondevano ai criteri di inclusione. Questa revisione sistematica è attualmente all'esame di un'importante rivista sportiva ed è in attesa di pubblicazione.

Questa revisione sistematica è stata seguita da 103 interviste strutturate con esperti di sei diversi paesi, che hanno sottolineato i rischi e i potenziali benefici associati ai social media e alle tecnologie digitali nel campo della salute, dell'alimentazione e dello sport. Infine, le informazioni basate sull'evidenza sono state unite alla competenza e all'esperienza dei partner per stabilire questa prima linea guida a livello europeo. Di conseguenza, il documento ha dato origine ai sette capitoli seguenti:



Capitolo 1 - App digitali e social media contro fonti tradizionali:

Sebbene le app digitali e le piattaforme dei social media abbiano il potenziale per migliorare la qualità della vita degli utenti fornendo un accesso rapido alle informazioni su salute, dieta e sport, queste fonti spesso differiscono in modo significativo dalle fonti tradizionali. Mentre le fonti tradizionali forniscono informazioni basate sull'evidenza e rigorosamente controllate per verificarne l'accuratezza scientifica, l'affidabilità dei contenuti delle piattaforme digitali è spesso messa in discussione. Questo capitolo analizza criticamente le differenze e le analogie tra le fonti digitali e quelle tradizionali.

Capitolo 2 e 3 - Pro e contro delle applicazioni digitali e dei social media per i giovani:

Se da un lato le app digitali possono aiutare i giovani a sviluppare abitudini, dall'altro presentano alcuni rischi. Pericoli come la diffusione di informazioni non verificate, la percezione negativa del corpo e la sicurezza dei dati personali possono rappresentare seri rischi per i giovani. La nostra revisione sistematica rivela che sono necessari regolamenti e programmi educativi efficaci per massimizzare i benefici e minimizzare i potenziali danni delle tecnologie digitali, compresi i social media. Questo capitolo affronta tutti gli aspetti di queste piattaforme in questo contesto.

Capitolo 4 - Strategie/raccomandazioni per i giovani:

Dopo aver discusso gli argomenti nei capitoli precedenti, abbiamo cercato di fornire suggerimenti e consigli pratici, basati sull'evidenza, separatamente per i giovani, i produttori di contenuti, i professionisti, i genitori e i responsabili politici. In primo luogo, l'alfabetizzazione mediatica digitale è fondamentale per i giovani per valutare criticamente le informazioni provenienti dai social media e dalle applicazioni digitali. Le competenze acquisite attraverso questa linea guida possono consentire ai giovani di analizzare l'accuratezza e l'affidabilità dei contenuti online, rafforzando le loro difese contro la disinformazione e aiutandoli a prendere decisioni informate sulla salute, sullo sport, sull'alimentazione e sul benessere.



Capitolo 5 - Strategie/raccomandazioni per i produttori di contenuti:

Sosteniamo che le persone o le organizzazioni che producono contenuti digitali nel campo della salute, dello sport e della nutrizione siano responsabili dell'accuratezza e dell'affidabilità delle informazioni che pubblicano. Questo perché informazioni fuorvianti o inaccurate possono influire negativamente sulla salute degli utenti, ma anche esporre i creatori di contenuti a responsabilità legali. Pertanto, il nostro progetto e questa linea guida mirano anche a sostenere i produttori di contenuti nella creazione di contenuti, preparandoli al contempo a potenziali sanzioni legali.

Capitolo 6 - Strategie/raccomandazioni per operatori, genitori e responsabili politici:

Questo documento evidenzia che gli insegnanti, gli operatori dello sport, della salute e dell'alimentazione, i genitori, i media e i politici non hanno una chiara comprensione di quali siano esattamente le norme legali per i contenuti dei media digitali o quali siano le conseguenze (Goodyear, Armor, & Wood, 2018). Questo capitolo offre consigli pratici per aumentare la consapevolezza e raccomanda modifiche alle norme giuridiche, sottolineando la "responsabilità della piattaforma" attraverso strategie come l'etichetta "Green Tick" che abbiamo sviluppato.

Capitolo 7 - Conclusione:

Questa sezione delinea i risultati di questa linea guida, rivede i risultati della revisione sistematica e delle interviste agli esperti in una prospettiva più ampia e discute le direzioni future.



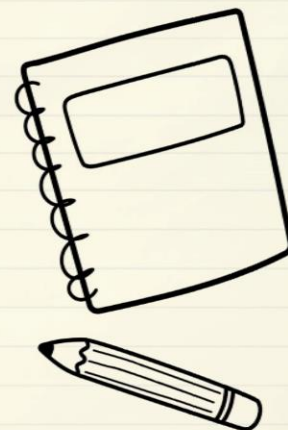
CAPITOLO 1: App digitali e social media rispetto alle fonti tradizionali

I social media e le piattaforme digitali hanno trasformato radicalmente il modo in cui le persone consumano le informazioni. Come sottolineano Emamjome et al. (2013), i social media hanno ridefinito le modalità di condivisione delle informazioni, consentendo un'ampia accessibilità, immediatezza e interattività che in precedenza non erano disponibili con i media tradizionali. L'integrazione dei media digitali nella vita quotidiana offre opportunità di maggiore coinvolgimento e personalizzazione, ma solleva anche interrogativi sulla qualità e l'affidabilità delle informazioni fornite (Rabaa'i et al., 2013). Per questo motivo, questo capitolo esplora i vantaggi e gli svantaggi delle app digitali e dei social media rispetto alle fonti tradizionali, concentrandosi su aspetti quali l'accessibilità, la velocità, il coinvolgimento degli utenti, la credibilità, la personalizzazione e altri fattori critici che influenzano il consumo dei media moderni.

Punti di vista degli esperti 1: Intervista a un esperto sloveno nel campo dell'alimentazione

IL PARERE DI UN ESPERTO

Al giorno d'oggi possiamo facilmente trovare risposte a molte domande su alimentazione, salute e sport. Ci sono molti articoli, post e risultati su Internet e alla maggior parte di essi è possibile accedere con un semplice clic. Penso che questa situazione sia buona ed efficace, perché le informazioni sono facilmente accessibili a tutti.



(Intervista 93 a un dietista sloveno)



1. Accessibilità, convenienza, velocità e tempestività delle informazioni

Le applicazioni digitali e i social media hanno rivoluzionato il nostro modo di accedere alle informazioni. Emamjome et al. (2013) notano che piattaforme come Facebook, LinkedIn e Twitter hanno ampliato a livello globale l'accessibilità alle informazioni, consentendo agli utenti di accedere ai dati in qualsiasi momento e ovunque. Questa comodità è ulteriormente rafforzata da applicazioni mobili come MyFitnessPal e Cronometer, come sottolineano Al-Shamaileh e Sutcliffe (2023) che ne evidenziano la facilità d'uso per accedere alle informazioni sulla salute. Al contrario, i media tradizionali come i giornali e la televisione dipendono dalla disponibilità fisica e da orari prestabiliti, e spesso richiedono l'accesso in orari e luoghi specifici, rispetto ai media digitali, che consentono l'accesso alle ultime notizie e agli aggiornamenti in tempo reale (Rabaa'i et al., 2013).

Sebbene i media tradizionali offrano un flusso di informazioni più curato e coerente, spesso non riescono a tenere il passo con i cicli di informazione veloci delle piattaforme digitali (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Questo ritardo può essere uno svantaggio in contesti in cui la velocità è una priorità, come durante le emergenze pubbliche o le fluttuazioni del mercato (Emamjome et al., 2013). Tuttavia, questa differenza non solo conferisce alle piattaforme digitali un vantaggio in termini di convenienza, ma pone anche sfide come il sovraccarico di informazioni (Agarwal & Yiliyasi, 2010) e problemi di credibilità.

IL PARERE DI UN ESPERTO

Sarebbe giusto condividere i miei commenti su alcuni siti in cui mi sono imbattuto, perché non seguo applicazioni se non quelle che hanno dimostrato la loro competenza nel loro campo e gli account verificati. Tuttavia, l'idea di "dare alle persone ciò che vogliono sentire" lascia la porta aperta agli abusi, distorto ciò che è reale. Contenuti come "Puoi perdere 30 chili in 5 giorni" vengono prodotti per ottenere più follower, più click o più download dell'applicazione che hanno prodotto. Alcuni scelgono queste scorciatoie per aumentare la propria visibilità e altri per aumentare i propri guadagni.



(Intervista 42 con un esperto di sport turco)

Punti di vista degli esperti 2: Intervista a un esperto turco nel campo dello sport

11



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Come sottolineano Agarwal e Yiliyasi (2010), le basse barriere alla pubblicazione di contenuti sulle piattaforme dei social media hanno contribuito alla diffusione della disinformazione, generando una crescente preoccupazione, soprattutto in settori come la salute e la politica, dove le informazioni inesatte possono avere conseguenze significative. La mancanza di una rigorosa supervisione editoriale sulle tecnologie digitali, a differenza dei media tradizionali, aggrava questo problema, rendendo difficile per gli utenti distinguere tra fonti credibili e inaffidabili. L'affidabilità e l'attendibilità dei media tradizionali, tra cui giornali, riviste accademiche e trasmissioni televisive, derivano dalla loro aderenza a standard rigorosi e universalmente riconosciuti, offrendo vantaggi significativi rispetto alle piattaforme digitali (Lavie e Tractinsky, 2004; Emamjome et al., 2013). In conclusione, i punti di forza e di debolezza delle due fonti di informazione sopra citate sono riassunti nella tabella seguente.

Tipo	Esempi chiave	Caratteristiche di accesso	Vantaggi	Sfide
Piattaforme digitali	Social media, applicazioni digitali, siti web, ecc.	• Accessibile in qualsiasi momento, • Accessibile ovunque, • Da rivedere • Registrabile	• Veloce, • Accesso globale, • Elevata convenienza, • Personalizzazione, • Personalizzazione, • Innovativo	• Disinformazione, • Sovraccarico, • Promozione del prodotto, • responsabilità legali, • Algoritmo delle piattaforme digitali
Media tradizionali	Giornali, televisione, radio	• Richiede orari e luoghi specifici, • Disponibile solo in vita	• Lento, • A cura di, • Più credibile • Più coerente, • Più affidabile, • Contenuti strutturati • Responsabilità legali	• Inflexibilità negli aggiornamenti, • Tradizionale, • Portata limitata, • Promozione del prodotto • Pregiudizi e politiche dei media tradizionali

Tabella 1: Confronto dell'accessibilità delle piattaforme digitali e dei media tradizionali



2. Coinvolgimento dell'utente, interattività, personalizzazione e customizzazione

I social media e le piattaforme digitali sono spesso progettati per essere interattivi, incoraggiando la partecipazione degli utenti attraverso commenti, condivisioni e reazioni. Questo livello di coinvolgimento è una svolta importante rispetto ai media tradizionali, dove le informazioni vengono consumate passivamente. Secondo Rabaa'i et al. (2013), questa interattività non solo aumenta il coinvolgimento degli utenti, ma porta anche a contenuti più personalizzati, creando un'esperienza altamente individualizzata. Al contrario, i media tradizionali forniscono un flusso di informazioni unidirezionale con limitate opportunità di interazione e non adattano i contenuti alle preferenze individuali, limitando così il livello di coinvolgimento che possono favorire (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Sebbene i media tradizionali offrano una prospettiva più completa, esponendo gli utenti a contenuti che potrebbero non cercare attivamente su piattaforme personalizzate (Emamjome et al. 2013), le tecnologie digitali innovative come i social media e le app utilizzano algoritmi per fornire agli utenti consigli personalizzati sulla salute, piani alimentari e raccomandazioni per il fitness. Queste piattaforme raccolgono dati dal comportamento e dalle preferenze degli utenti per adattare le informazioni alle esigenze individuali, offrendo un'esperienza altamente personalizzata che i media tradizionali non possono eguagliare (Rabaa'i et al., 2013).

Tipo di media	Interattività e coinvolgimento	Personalizzazione e personalizzazione	Vantaggi	Sfide
Piattaforme di social media	• Altamente interattivo, • Interazione bidirezionale incoraggia la partecipazione degli utenti	• Personalizzazione e personalizzazione attraverso algoritmi e feedback degli utenti	• Innovativo • Preferenze individuali • Partecipativo • Coinvolgimento in tempo reale	• L'algoritmo restringe il campo di interesse
Media tradizionali	• Principalmente passivo con interazione	• Personalizzazione e personalizzazione attraverso le vie tradizionali	• Si rivolge a un'ampia gamma di interessi	• Per interesse personale



	limitata e unidirezionale		• Meccanismo di controllo	• Mancanza di impegno personale
--	------------------------------	--	---	---

Tabella 2: Confronto dell'adattabilità tra piattaforme digitali e media tradizionali

3. Algoritmi, dimensioni psicologiche ed economia dell'informazione

Uno dei vantaggi principali delle piattaforme digitali è la possibilità di utilizzare algoritmi per curare, adattare e personalizzare i contenuti per i singoli utenti. Questa caratteristica è un'arma a doppio taglio. Se da un lato offre agli utenti un'esperienza altamente personalizzata, dall'altro crea delle bolle di filtraggio, limitando l'esposizione a punti di vista diversi (Emamjome et al., 2013). Rabaa'i et al. (2013) notano che la dipendenza dagli algoritmi può portare a camere dell'eco, in cui gli utenti sono esposti solo a informazioni che rafforzano le loro convinzioni esistenti, riducendo l'ampiezza delle informazioni che incontrano. Ciò contrasta con i media tradizionali, che di solito offrono una gamma più ampia di prospettive nella loro copertura, nonostante i loro limiti nella personalizzazione (Agarwal & Yiliyasi, 2010).

L'impatto psicologico del consumo di informazioni sui social media è un'altra differenza fondamentale tra le piattaforme digitali e quelle tradizionali. Le piattaforme dei social media sono progettate per generare coinvolgimento attraverso i "mi piace", le condivisioni e i commenti, che creano un ciclo di feedback costante che può influenzare significativamente il benessere emotivo degli utenti (Rabaa'i et al., 2013). Pertanto, la convalida istantanea che gli utenti ricevono dalle interazioni può portare a una maggiore risposta emotiva,

sia positivo che negativo, rispetto al consumo passivo dei media tradizionali. Tuttavia, i contenuti curati e spesso idealizzati che si trovano sui social media possono portare a sentimenti di inadeguatezza o di ansia, soprattutto tra gli utenti più giovani. Al contrario, i media tradizionali offrono in genere un'esperienza più neutra e meno carica di emozioni, poiché i contenuti sono pensati per un pubblico ampio e non si basano sul feedback immediato degli utenti (Emamjome et al., 2013).



I modelli di monetizzazione delle piattaforme di social media hanno un impatto diretto sulla qualità delle informazioni che promuovono. Come osservato da Emamjome et al. (2013), le piattaforme digitali spesso danno priorità ai contenuti che stimolano il coinvolgimento degli utenti, sia attraverso i clic, i "mi piace" o le condivisioni, portando a una prevalenza di contenuti sensazionali o emotivamente carichi. Questo modello orientato al coinvolgimento crea un ambiente in cui l'accuratezza e la qualità possono essere sacrificate per attirare più utenti. I media tradizionali, pur dipendendo anch'essi dagli introiti pubblicitari, tendono a porre maggiore enfasi sulla credibilità a lungo termine, poiché i modelli di abbonamento e le partnership pubblicitarie dipendono dal mantenimento di una reputazione affidabile (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Questa differenza di modelli economici contribuisce al netto contrasto nella qualità dei contenuti tra piattaforme digitali e tradizionali, con queste ultime che mantengono standard editoriali più severi.

Sezione	Punti chiave
Algoritmi e IA	Le piattaforme digitali utilizzano algoritmi per personalizzare i contenuti, creando bolle di filtraggio. I media tradizionali offrono prospettive più ampie.
Effetti psicologici	I social media influenzano il benessere psicologico grazie al feedback istantaneo e ai contenuti idealizzati. I media tradizionali offrono un'esperienza neutra.
Economia dell'informazione	I social media privilegiano il coinvolgimento, che può compromettere la qualità dei contenuti. I media tradizionali danno importanza alla credibilità, mantenendo standard editoriali più elevati.

Tabella 3: L'impatto delle piattaforme digitali

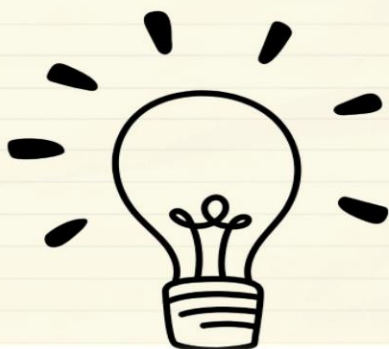
In sintesi, le app digitali e i social media offrono vantaggi significativi rispetto ai media tradizionali, tra cui una maggiore accessibilità, velocità, coinvolgimento degli utenti e personalizzazione. Queste piattaforme consentono agli utenti di accedere alle informazioni in tempo reale, interagire con i contenuti e ricevere un'esperienza personalizzata. Tuttavia, la convenienza dei media digitali è controbilanciata da problemi quali la disinformazione, il sovraccarico di informazioni e l'impatto psicologico del feedback costante. I media tradizionali, invece, pur essendo più lenti e meno interattivi, rimangono una fonte affidabile grazie a rigorosi



standard editoriali e al fact-checking. La scelta tra media digitali e tradizionali dipende in ultima analisi dal fatto che l'utente dia la priorità all'immediatezza e al coinvolgimento o all'affidabilità e all'accuratezza.

Pratiche riflessive 1:

PRATICA 1



Durante la pandemia COVID-19, i social media sono diventati una fonte primaria di informazioni per milioni di persone in tutto il mondo.

Sfida: Riflettere criticamente sul modo in cui le informazioni sulla Covid-19 vengono condivise sui social media.

Pratiche riflessive 2:



PRATICA 2



Durante le Olimpiadi di Parigi 2024, diversi media si sono concentrati sulle controversie di genere, sui test di genere e sulle regole di qualificazione di una donna pugile algerina.

Valutare criticamente come le informazioni sul sesso e sulla medaglia di questa atleta siano circolate sui social media e sui media tradizionali.



CAPITOLO 2. Pro e contro delle applicazioni digitali per i giovani

Le applicazioni digitali sono diventate rapidamente parte integrante della vita quotidiana, soprattutto per i giovani, offrendo strumenti per monitorare, gestire e migliorare la salute, la dieta e l'attività fisica. In quanto nativi digitali, i giovani di oggi si rivolgono intrinsecamente a queste tecnologie come fonti primarie di informazione e orientamento. Queste applicazioni, che vanno dai fitness tracker ai dietologi, hanno rivoluzionato il modo in cui i giovani si confrontano con i contenuti relativi alla salute, offrendo esperienze personalizzate e adatte alle esigenze individuali. I dispositivi indossabili consentono agli utenti di monitorare in tempo reale l'attività fisica, l'assunzione di cibo e i modelli di sonno, migliorando la consapevolezza della salute e incoraggiando cambiamenti positivi nello stile di vita, oltre a offrire ai giovani numerose opportunità per assumere autonomamente ed efficacemente il controllo della propria salute (Tobin et al., 2023; Nikolaou et al., 2019). Tuttavia, sebbene la convenienza e l'accessibilità di queste applicazioni siano innegabili, la loro rapida proliferazione ha sollevato preoccupazioni. La natura non regolamentata di molti di questi contenuti comporta dei rischi, poiché non tutte le informazioni fornite sono necessariamente accurate o sicure (Clark et al., 2023). Con l'evoluzione delle tecnologie digitali per la salute, è fondamentale bilanciare il loro potenziale con una guida e una regolamentazione adeguate, per garantire che i giovani beneficino degli aspetti positivi evitando i rischi associati (Goodyear et al., 2018).

1. Vantaggi delle applicazioni digitali per i giovani

Le applicazioni digitali progettate per la salute, l'alimentazione e il fitness offrono una serie di vantaggi che possono giovare in modo significativo ai giovani. Questi strumenti fungono da porta d'accesso a conoscenze preziose e forniscono agli utenti la possibilità di gestire il proprio benessere in modo indipendente e proattivo. I vantaggi di queste applicazioni sono particolarmente degni di nota, vista la loro capacità di favorire la consapevolezza, di monitorare i progressi e di coinvolgere gli utenti in comportamenti sani e duraturi. Uno dei vantaggi più evidenti è l'aumento della consapevolezza e della conoscenza. Le applicazioni digitali forniscono un accesso immediato alle informazioni sull'alimentazione, sulle routine di esercizio e sulla gestione della salute in generale, consentendo ai giovani utenti di istruirsi sulle migliori pratiche (Triptow et al., 2024). Ad esempio, applicazioni come MyFitnessPal o Chronometer



offrono informazioni sull'apporto calorico giornaliero, sulla distribuzione dei macronutrienti e sul monitoraggio dell'esercizio fisico, consentendo agli utenti di prendere decisioni informate sul proprio stile di vita (Slazus et al., 2022). Tali strumenti forniscono anche consigli personalizzati,

Spesso sono adattati agli obiettivi di salute di un individuo, rendendo più facile per i giovani stabilire e mantenere abitudini salutari.



NE SEI CONSAPEVOLE?



Le piattaforme dei social media sono diventate spazi potenti per la condivisione di informazioni su dieta, salute e sport, ma presentano anche rischi significativi quando le narrazioni dannose sono al centro della scena. Liv Schmidt, una giovane attivista, ha attirato l'attenzione sui pericoli della cultura della dieta estrema perpetuata online, chiedendo norme più severe sui contenuti che promuovono diete estreme e standard corporei non salutari. Per maggiori informazioni, leggete questo articolo completo:

https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com

Un altro vantaggio fondamentale è la possibilità di personalizzare il monitoraggio della salute. I dispositivi indossabili come Fitbit o Apple Watch consentono agli utenti di monitorare vari aspetti della loro salute, tra cui i passi compiuti, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca e persino la qualità del sonno. Questo feedback continuo incoraggia gli utenti a mantenere i propri obiettivi di salute, offrendo un senso di controllo e motivazione (Tobin et al., 2023). Il monitoraggio personalizzato consente ai giovani di visualizzare i loro progressi, il che non solo aumenta la loro motivazione, ma favorisce anche un impegno a lungo termine per mantenere uno stile di vita sano. Inoltre, la motivazione e il coinvolgimento forniti da queste app svolgono un ruolo significativo nella promozione di comportamenti coerenti con la salute. Molte app per il fitness e la salute incorporano tecniche di gamification, come sfide, badge e strisce di progresso, per mantenere gli utenti motivati (Bosworth et al., 2023). Questo approccio interattivo rende il mantenimento di uno stile di vita sano più piacevole e gratificante per i giovani utenti. Infine, queste app fungono spesso da piattaforma per contenuti educativi creati



da esperti di salute, fitness e nutrizione. Questi contenuti, accessibili attraverso video, articoli o coaching in-app, aiutano i giovani ad accedere a informazioni affidabili che possono sostenere il loro benessere fisico e mentale (Goodyear et al., 2018). Ciò rende le applicazioni digitali non solo uno strumento per l'autocontrollo, ma anche una preziosa fonte di consigli da parte di esperti, colmando il divario tra i giovani e l'assistenza sanitaria professionale.

2. Pericoli e rischi delle applicazioni digitali

Se da un lato le applicazioni digitali legate alla salute, alla dieta e alla forma fisica offrono numerosi vantaggi, dall'altro presentano anche rischi significativi, soprattutto per i giovani. La natura non regolamentata di queste piattaforme può esporre gli utenti a disinformazione, confronti non salutari e potenziali danni se non vengono utilizzate con attenzione. Poiché i giovani si affidano sempre più spesso a queste app per ottenere consigli sulla salute, non si possono trascurare i pericoli associati a contenuti fuorvianti e a un uso eccessivo.

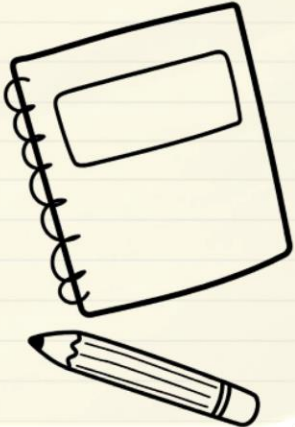
Dieta estrema: <https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?>

Punti di vista degli esperti 3: Intervista a un esperto italiano nel campo dell'alimentazione

IL PARERE DI UN ESPERTO

“C'è un sacco di scambio di informazioni false, fuorvianti o che alterano la percezione legate ai social media”.

(Intervista a un esperto greco in materia di salute)



Uno dei rischi principali è la diffusione di disinformazione e di contenuti non regolamentati. A differenza delle fonti tradizionali di informazioni sulla salute, che sono soggette a una rigorosa



revisione tra pari e alla supervisione di esperti, molte applicazioni digitali per la salute non sono sufficientemente verificate (Clark et al., 2023). Ciò può portare alla promozione di consigli non scientifici e talvolta pericolosi. Ad esempio, le app possono sostenere diete estreme, integratori non sicuri o regimi di esercizio fisico inadeguati per alcuni utenti. La commercializzazione di queste app spesso porta alla promozione di prodotti o servizi senza sufficienti controlli di sicurezza, con il rischio di provocare danni piuttosto che miglioramenti della salute (Tobin et al., 2023).

Un'altra preoccupazione fondamentale è l'impatto negativo sull'immagine corporea e sulla salute mentale. Molti giovani si rivolgono alle app per il fitness e le diete alla ricerca di un'immagine corporea idealizzata, spesso influenzata dagli standard irrealistici rappresentati sui social media e all'interno di queste piattaforme. Questa esposizione costante può portare a confronti malsani, all'insoddisfazione per il proprio corpo e, in alcuni casi, allo sviluppo di disturbi alimentari (Pfender & Bleakley, 2024). La pressione a soddisfare questi standard irrealistici può avere gravi conseguenze psicologiche, tra cui ansia, bassa autostima e persino depressione (Zeeni et al., 2018). Inoltre, l'eccessiva dipendenza dal monitoraggio digitale può diventare una fonte di stress per i giovani utenti. L'enfasi sul monitoraggio costante - che si tratti di calorie, passi o qualità del sonno - può favorire una malsana ossessione per i parametri della salute. Alcuni utenti possono provare ansia per il mancato raggiungimento degli obiettivi giornalieri, con conseguente sensazione di fallimento e frustrazione. Questa ossessione per i dati può ridurre gli effetti positivi previsti dalle app, trasformando la gestione della salute in una fonte di stress (Lilo et al., 2023).

Infine, le preoccupazioni relative alla privacy e alla sicurezza dei dati sono un problema significativo per le applicazioni sanitarie digitali. Molte di queste applicazioni raccolgono informazioni personali sensibili, compresi i dati sanitari, che possono essere condivisi con terzi o non adeguatamente protetti. Per i giovani, che potrebbero non comprendere appieno le implicazioni della condivisione di informazioni personali, ciò rappresenta un rischio per la loro privacy e sicurezza. Il potenziale uso improprio dei dati sanitari personali, sia per il marketing mirato che per altri scopi, sottolinea la necessità di norme più severe sul trattamento dei dati all'interno di queste piattaforme (Nikolaou et al., 2019).



Sezione	Pro	Contro
Tecnologie digitali	• L'aumento della consapevolezza e della conoscenza • Accesso rapido e gratuito ai contenuti didattici • Motivazione e impegno • Facilitazione attraverso il coaching in-app • Personalizzazione e customizzazione • Gamification	• Problemi di privacy e sicurezza dei dati • Stress dovuto al monitoraggio costante • Immagine corporea e confronto sociale • La rapida diffusione della disinformazione • Contenuto non regolamentato • Uso eccessivo e comportamento sedentario

Tabella 4: Vantaggi e svantaggi delle tecnologie digitali

I DT incoraggiano l'autoconsapevolezza, promuovono scelte di vita sane e forniscono una piattaforma per l'apprendimento attraverso contenuti guidati da esperti (Goodyear et al., 2018). Tuttavia, i vantaggi di questi strumenti comportano la responsabilità di navigare tra i rischi, come la disinformazione, i problemi di privacy e il potenziale di eccessivo affidamento alle soluzioni digitali per la gestione della salute (Pfender & Bleakley, 2024; Nikolaou et al., 2019). Per questo motivo, i giovani utenti devono sviluppare un'alfabetizzazione digitale e capacità di pensiero critico per massimizzare i benefici delle tecnologie sanitarie digitali, minimizzandone i rischi. Le iniziative educative sono quindi fondamentali per promuovere queste competenze, consentendo agli utenti di discernere le informazioni affidabili dalla disinformazione e di riconoscere i pregiudizi commerciali che possono influenzare i contenuti (Triptow et al., 2024; San Wong et al., 2023). Inoltre, l'integrazione di una guida professionale nell'uso di queste applicazioni può garantire che i giovani utenti ricevano consigli accurati e personalizzati, consentendo loro di utilizzare queste applicazioni come supplemento ai servizi sanitari tradizionali piuttosto che come sostituzione (Bosworth et al., 2023; Lilo et al., 2023).



Pratica riflessiva 3



PRATICA 3



Le app digitali che promuovono la dieta, la salute e lo sport utilizzano la gamification e le tecniche di interazione sociale per aumentare la motivazione e l'impegno

Considerate criticamente se questi aspetti vi aiutano a raggiungere il vostro scopo

Pratica riflessiva 4



PRATICA 4



Le app digitali offrono opportunità rapide e sostanziali per migliorare il benessere, l'attività fisica e l'alimentazione, offrendo spesso risorse accessibili.

Considerare criticamente questioni quali la privacy dei dati, la sicurezza, l'immagine del corpo, il confronto sociale, la diffusione della disinformazione.



CAPITOLO 3. Pro e contro dei social media per i giovani

Nell'era digitale di oggi, i social media influenzano in modo significativo la vita dei giovani, fornendo un accesso onnipresente a informazioni globali, contenuti e interazioni tra pari su piattaforme come Instagram, TikTok, YouTube e Facebook. Queste piattaforme servono sia come strumenti sociali che come fonti di informazioni vitali, influenzando le decisioni in materia di alimentazione, attività fisica, salute e stile di vita. Nonostante i loro benefici, le informazioni condivise sono spesso non verificate e non supportate scientificamente, con il rischio di prendere decisioni sbagliate. Gli effetti dei social media possono variare, migliorando o compromettendo la vita dei giovani in base alla loro capacità di valutare criticamente i contenuti. Questo capitolo esplora i vantaggi e le sfide specifiche dei social media per quanto riguarda i comportamenti alimentari, sanitari e sportivi dei giovani.

1. Vantaggi dei social media

In questo capitolo analizziamo i vantaggi dei social media nell'offrire ai giovani un accesso immediato alle informazioni su salute, dieta e sport in quattro aree chiave: 1) Accesso a informazioni utili, 2) Motivazione e sostegno, 3) Creazione di comunità e 4) Personalizzazione e personalizzazione di bisogni e interessi.

Accesso alle informazioni utili

Le persone possono ora, con pochi clic, trovare informazioni su linee guida nutrizionali, consigli per la salute e routine di esercizio, prodotte da esperti di nutrizione, allenatori, medici, personal trainer, altri professionisti o anche da qualcuno che non è un esperto. Come hanno sottolineato Francomano e Harpin (2015), i siti di social networking (SNS) sono, ad esempio, sempre più utilizzati come strumenti per interventi sanitari, consentendo agli adolescenti di accedere efficacemente alle informazioni sulla salute e al supporto tra pari. Molti influencer dei social media offrono consigli sulla preparazione dei pasti, sull'equilibrio dei nutrienti per obiettivi specifici e sulla creazione di routine di allenamento efficaci. Ciò è in linea con Parker et al. (2022), che hanno scoperto che le ragazze australiane utilizzano la tecnologia digitale per la salute, evidenziando l'importanza di contenuti sanitari credibili e personalizzati. L'accessibilità di queste informazioni attraverso i social media consente ai giovani di migliorare



le proprie abitudini di salute, con il supporto del Modello di accettazione della tecnologia, che associa l'utilità percepita all'adozione delle tecnologie sanitarie (Drehlich et al., 2020).

Intervista all'esperto 4

IL PARERE DI UN ESPERTO

Gli account dei social media relativi alla mia specialità possono essere utili ai giovani in molti modi. Possono aiutare molti a ottenere informazioni generali, come ad esempio capire l'analisi di uno studio di ricerca o conoscere una malattia che loro o qualcuno a loro vicino potrebbe avere, nonché consigli su come gestire o affrontare quella malattia.



(Intervista 62 a un esperto greco sul tema della salute)

Motivazione e supporto

Uno dei maggiori contributi dei social media a uno stile di vita sano è la sua capacità di fornire motivazione. Molti giovani seguono gli influencer del fitness che condividono le loro storie di trasformazione personale (Drehlich et al., 2020). Queste storie personali sono una potente fonte di ispirazione e incoraggiamento (Tong et al., 2018). Quando i giovani vedono esempi reali di persone che hanno trasformato il proprio corpo e la propria vita grazie al duro lavoro e alla perseveranza, spesso si sentono più motivati ad affrontare sfide simili (Parker et al., 2022). Questa motivazione è spesso la prima spinta verso l'adozione di uno stile di vita più sano (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016). Anche i social media propongono spesso sfide, come programmi di fitness di 30 giorni o piani alimentari, che incoraggiano i giovani a rimanere



coerenti e a impegnarsi in uno stile di vita sano (Francomano & Harpin, 2015). Gli adolescenti sono particolarmente ricettivi a queste sfide.

tipi di attività di gruppo, in quanto offrono un senso di appartenenza a una comunità con obiettivi condivisi (Drehlich et al., 2020; Tong et al., 2018). Inoltre, queste sfide permettono ai giovani di seguire i loro progressi nel tempo e di fissare degli obiettivi, promuovendo la loro capacità di raggiungere risultati a lungo termine.

(Parker et al., 2022). Attraverso queste piattaforme, possono interagire con persone che la pensano allo stesso modo, promuovendo un senso di comunità e di appartenenza (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Costruire comunità

I social media offrono ai giovani uno spazio per entrare in contatto con coetanei che condividono interessi, obiettivi e valori simili. In questi spazi virtuali, le persone possono scambiarsi consigli, condividere esperienze personali, sostenersi a vicenda e creare un ambiente positivo che incoraggi uno stile di vita sano. Far parte di queste comunità può essere incredibilmente prezioso, perché dà agli adolescenti un senso di appartenenza che potrebbero non trovare nel loro ambiente fisico. Queste relazioni virtuali possono aumentare la loro fiducia in se stessi, facendoli sentire meno soli nella loro ricerca di una salute, di uno sport e/o di una dieta migliori. Il supporto dei pari online può aiutarli a rimanere motivati e ad affrontare meglio le sfide che incontrano lungo il percorso verso uno stile di vita più sano e fisicamente attivo.

Contenuto educativo

Oltre alla motivazione e alla creazione di una comunità, i social media fungono anche da strumento educativo informale. Gli esperti di salute, nutrizione e fitness condividono regolarmente contenuti accessibili a un vasto pubblico e queste risorse sono di facile accesso. I giovani possono imparare le tecniche corrette di esercizio fisico, capire come funziona il loro corpo e scoprire l'importanza di un'alimentazione sana per il benessere a lungo termine. Questi contenuti educativi non solo li aiutano a prendere decisioni migliori, ma aumentano anche la



loro consapevolezza e il loro pensiero critico nei confronti delle informazioni che ricevono da altre fonti.

Contenuti personalizzati e/o su misura

I moderni algoritmi dei social media consentono agli utenti di ricevere contenuti su misura e personalizzati in base ai loro interessi e alle loro esigenze. Ai giovani che cercano consigli su salute, dieta e sport vengono spesso mostrati

raccomandazioni per contenuti simili allineati con i loro obiettivi personali. In questo modo possono trovare rapidamente informazioni su diete specifiche (come veganismo, paleo o keto), routine di allenamento (ad esempio, allenamento della forza, flessibilità, cardio) o consigli per gestire lo stress e migliorare il sonno.

2. Impatti negativi dei social media

In questo capitolo esaminiamo i rischi associati al ruolo dei social media nel fornire ai giovani un accesso immediato alle informazioni su salute, dieta e sport in quattro aree chiave: 1) diffusione di informazioni errate, 2) impatto negativo sull'immagine corporea, 3) pressione per essere perfetti, 4) dipendenza e riduzione della PA, 5) problemi di privacy e 6) interpretazione errata e applicazione non corretta.

Diffusione della disinformazione

I social media offrono un facile accesso alle informazioni, ma molti dei consigli degli influencer su alimentazione, salute ed esercizio fisico non sono scientificamente validati. Le ricerche evidenziano che gran parte delle informazioni sulla salute presenti sui social media sono fuorvianti o perseguono la popolarità e il guadagno economico, portando alla promozione di pratiche non salutari o di comportamenti dannosi come evitare le vaccinazioni o impegnarsi in pratiche rischiose (Chou et al., 2018, OMS, 2020). La diffusione di questa disinformazione è particolarmente pericolosa per i giovani, poiché solo il 27% degli adolescenti è in grado di valutare accuratamente la credibilità delle informazioni sanitarie online (American



Psychological Association, 2020). Di conseguenza, affidarsi alla popolarità degli influencer senza verificarne la credibilità può portare a decisioni sbagliate in materia di salute.

Impatto negativo sull'immagine corporea

I social media giocano un ruolo significativo nella formazione di standard di bellezza irrealistici. Le immagini filtrate e ritoccate di influencer e celebrità spesso presentano ideali di corpo irraggiungibili per la maggior parte delle persone e, in molti casi, non salutari. I giovani, che si trovano in una fase delicata di sviluppo della propria identità e autostima, sono particolarmente vulnerabili a queste pressioni. Il confronto del proprio aspetto con queste immagini irrealistiche sui social media può portare a una minore autostima e a comportamenti alimentari disordinati. Un'indagine condotta nel Regno Unito dalla Mental Health Foundation ha rilevato che il 37% degli adolescenti si è sentito turbato e il 31% si è vergognato della propria immagine corporea a causa dell'esposizione ai media (Mental Health Foundation, 2019). Inoltre, tendenze come la "fitspiration" sono state collegate a un aumento dell'insoddisfazione corporea, che può portare a comportamenti dannosi come la dieta eccessiva e l'esercizio fisico compulsivo (Ballard Brief, 2023). Questi modelli evidenziano l'urgente necessità di affrontare l'influenza dei social media sulla salute mentale dei giovani e di promuovere standard di immagine corporea più realistici. Di conseguenza, la pressione di essere sempre i migliori e di avere successo può creare un alto livello di stress, che a lungo termine può influire negativamente sulla salute mentale e fisica.

Dipendenza e riduzione dell'attività fisica

Oltre alle pressioni psicologiche, una delle sfide più grandi è l'uso eccessivo dei social media. Gli adolescenti che trascorrono troppo tempo online hanno meno tempo per la PA e per la socializzazione nella vita reale. Uno studio che ha esaminato la relazione tra l'uso dei social media e i comportamenti salutari tra gli studenti delle scuole medie e superiori ha rilevato che gli utenti giornalieri dei social media avevano meno probabilità di dormire adeguatamente e, tra gli studenti sedentari, l'uso frequente dei social media era associato a una minore probabilità di praticare un'attività fisica vigorosa (Lindsey et al., 2019). Inoltre, Du et al. (2023) hanno dimostrato una correlazione negativa tra PA e dipendenza da Internet, indicando che livelli più



elevati di attività fisica erano associati a livelli più bassi di dipendenza, evidenziando la necessità critica di promuovere stili di vita attivi tra gli adolescenti per mitigare gli effetti negativi dell'uso eccessivo dei social media. Il ruolo di mediazione dell'autostima è stato identificato come significativo in questo contesto, suggerendo che l'attività fisica non solo migliora l'autostima, ma serve anche come fattore protettivo contro la dipendenza da Internet (Du et al., 2023). L'impegno eccessivo nei confronti dei social media può quindi diventare un ostacolo allo sviluppo di uno stile di vita sano, contribuendo al contempo a problemi psicologici comuni come l'ansia e la depressione, con conseguente irritabilità e instabilità dell'umore in molti individui.

Problemi di privacy

La privacy è una delle maggiori preoccupazioni legate all'uso dei social media. I giovani spesso trascurano le conseguenze a lungo termine della condivisione di dati personali e informazioni intime online.

Uno studio ha rilevato che il 60% degli adolescenti non considera le conseguenze della condivisione di informazioni personali sui social media, che possono portare al furto di identità e alle molestie online (Vogels et al., 2022). Inoltre, il 41% dei giovani utenti ha riferito di aver subito qualche forma di molestia online, spesso derivante dalla condivisione di informazioni personali (Vogels, 2022). Un altro studio indica che il 70% delle app più diffuse tra gli adolescenti si avvale di pratiche di raccolta dati che gli utenti potrebbero non comprendere appieno, sollevando preoccupazioni sulla privacy e sull'uso improprio dei dati (Kuss et al., 2022). Si può quindi affermare che nelle scuole manca l'educazione e l'enfasi su questo tema, che non riesce a mettere adeguatamente in guardia i giovani dalle insidie delle piattaforme online. Di conseguenza, molti adolescenti non sono consapevoli del fatto che, utilizzando tali applicazioni, espongono i propri dati personali al grande pubblico o alle aziende che li utilizzano a fini pubblicitari.

Interpretazione errata e implementazione non corretta

La disponibilità di informazioni sui social media e sulle piattaforme digitali è sbalorditiva, con varie informazioni che circolano e che possono essere decifrate con una conoscenza sufficiente.

28





Recenti studi sulla nutrizione personalizzata sottolineano l'importanza di comprendere le differenze individuali nelle risposte alimentari, evidenziando che ciò che funziona per una persona può non valere per un'altra (Horne et al., 2020; Doets et al., 2020). Questo perché ogni individuo è unico e il suo corpo risponde in modo diverso rispetto a quello degli influenzatori, ad esempio. Questa variabilità è sottolineata dalle significative differenze interindividuali nelle risposte dietetiche osservate negli studi scientifici, che suggeriscono che un approccio unico è insufficiente per una guida nutrizionale efficace (Livingstone et al., 2016; Food4Me Consortium, 2016; Almeida et al., 2019; Frankwich et al., 2019). Di conseguenza, nonostante la ricchezza di informazioni disponibili sui social media, l'interpretazione errata e l'applicazione scorretta dei consigli sulla salute, la dieta e il fitness sono problemi comuni, che spesso portano gli individui ad adottare pratiche inefficaci o addirittura dannose.

Sezione	Pro	Contro
Applicazioni digitali	• Accesso rapido alle informazioni • Motivazione e supporto • Costruire comunità • Contenuti educativi • Contenuti personalizzati e su misura	• Diffusione della disinformazione • Impatto negativo sull'immagine corporea • Dipendenza e riduzione della PA • Problemi di privacy • Interpretazione errata e implementazione non corretta

Tabella 5: Pro e contro delle tecnologie digitali

In conclusione, questo capitolo sottolinea i vantaggi e gli svantaggi dei social media e l'importanza di considerare le differenze individuali, poiché un approccio unico per tutti è inadeguato. I social media influenzano fortemente le opinioni dei giovani su salute, dieta e sport, ma il loro impatto è complesso. Se da un lato queste piattaforme forniscono risorse preziose, motivazione e contenuti educativi, dall'altro presentano anche delle sfide, come illustrato in precedenza. Le preoccupazioni sulla privacy dei dati personali complicano ulteriormente le cose, poiché molti adolescenti non sono consapevoli della raccolta dei dati. Per ottenere un'influenza positiva, l'educazione e la guida da parte di genitori, insegnanti e



professionisti della salute sono essenziali per promuovere un approccio equilibrato e informato all'uso dei social media.

Pratica riflessiva 5



PRATICA 5



Quasi la metà dei giovani modifica i propri comportamenti in materia di salute direttamente accedendo ai contenuti dei social media (Goodyear et al., 2018).

Riflettete su quanto spesso paragonate il vostro corpo a quello degli altri e seguite i consigli per la perdita di peso sui social media!

CAPITOLO 4 - Strategie/raccomandazioni per i giovani

Le piattaforme dei social media, le app digitali e i contenuti online accessibili ampliano la disponibilità di informazioni, ma spesso ne sacrificano l'accuratezza. In questo ambiente, le opinioni personali possono essere facilmente scambiate per fatti, con il rischio di ingannare gli utenti. L'eccessivo affidamento a questi strumenti può portare a distrazione, dipendenza, insicurezza e persino a lesioni dovute ad attività non controllate. Per questo motivo, una base di conoscenze di base è essenziale per distinguere le informazioni affidabili dalla disinformazione. Queste dinamiche sono fortemente legate al concetto di Digital Media Literacy che, secondo l'UNESCO, rappresenta la capacità di accedere, analizzare, valutare e creare contenuti utilizzando le tecnologie digitali, comprendendo competenze tecniche, critiche e comunicative necessarie per navigare e interagire consapevolmente e responsabilmente nell'ambiente dei media digitali (UNESCO, 2011).



1. Alfabetizzazione ai media digitali

Renee (2010) analizza diversi tipi di letteratura - informazione, media, salute e digitale - che condividono un fondamento comune ma enfatizzano aree uniche:

- L'alfabetizzazione informativa si concentra sulle abilità di ricerca.
- L'alfabetizzazione mediatica pone l'accento sulla valutazione critica delle notizie e dell'intrattenimento.
- L'alfabetizzazione sanitaria ai media riguarda l'impatto dei media sulle decisioni in materia di salute.
- L'alfabetizzazione digitale comporta competenze nell'uso della tecnologia e di Internet.

Sebbene distinte, queste alfabetizzazioni condividono competenze essenziali. Sebbene Renee (2010) e altri utilizzino il termine "health media literacy", questo documento si occupa anche di alimentazione e sport. Tuttavia, è ovvio che quando Renee (2010) e altri si riferiscono alla salute, includono anche la dieta e lo sport, direttamente o indirettamente. Detto questo, è il momento di esplorare il concetto di "Digital Media Literacy".

Come dice la sua definizione, la Digital Media Literacy è essenziale per navigare tra i contenuti online, aiutando gli individui a identificare le fonti affidabili, a riconoscere la disinformazione e ad applicare il pensiero critico. Per esempio, un influencer di fitness su Instagram o TikTok potrebbe promuovere un integratore, sostenendo che è essenziale per la costruzione muscolare o la perdita di peso, ma non menziona i potenziali effetti collaterali o le conseguenze di un'azione di marketing.

efficacia, rendendolo un esempio di disinformazione. Allo stesso modo, le tendenze di TikTok potrebbero incoraggiare "trucchi per il benessere" non supportati da esperti, che potrebbero essere inefficaci o dannosi. Anche molte app per la dieta forniscono consigli generalizzati senza il contributo di esperti. La Digital Media Literacy agisce in queste dinamiche, essendo fondamentale per avere un approccio critico e per valutare i contenuti dei social media e delle app.



Secondo l'UE (Shaping Europe's digital future, 2024), la disinformazione si riferisce a contenuti intenzionalmente falsi o fuorvianti diffusi per ingannare o ottenere vantaggi economici o politici, spesso con conseguente danno pubblico. La disinformazione, invece, è un'informazione falsa o fuorviante condivisa senza l'intento di nuocere, anche se può comunque avere effetti dannosi. La lotta alla disinformazione richiede una forte alfabetizzazione mediatica digitale, soprattutto in settori come la salute, l'alimentazione e lo sport. "L'alfabetizzazione digitale e mediatica consente di sviluppare un'ampia serie di competenze cognitive, emotive e sociali, tra cui il pensiero critico, la creatività, la riflessione etica e la partecipazione attiva. Queste competenze possono consentire agli individui di riconoscere pregiudizi, programmi, disinformazione e contenuti inaffidabili, utilizzando le loro capacità per sostenere il cambiamento. In questo contesto, promuoviamo le cinque competenze chiave riportate da Renee (2010) quando si tratta di contenuti digitali relativi a dieta, salute e sport.

- **Accesso** - Utilizzare efficacemente i media e la tecnologia
- **Analizzare e valutare** - Valutare criticamente i messaggi per verificarne la qualità, la credibilità e l'impatto.
- **Creare** - Generare contenuti con sicurezza e creatività
- **Riflettere** - Applicare la responsabilità etica e sociale nella comunicazione.
- **Agire** - Collaborare per risolvere i problemi e contribuire alla comunità a vari livelli.

Queste competenze lavorano insieme per favorire l'apprendimento permanente e la partecipazione attiva alla società. Renee (2010) sottolinea anche l'importanza di riconoscere i pregiudizi cognitivi. Le persone tendono a fidarsi delle fonti che confermano le loro convinzioni e a respingere quelle che le mettono in discussione; la consapevolezza di questo pregiudizio può promuovere l'apertura a prospettive diverse e ridurre la polarizzazione politica. Un'altra sfida è l'"amnesia della fonte", in cui gli individui dimenticano la fonte originale delle informazioni elaborate. L'educazione all'alfabetizzazione digitale e mediatica può migliorare la consapevolezza di queste abitudini cognitive, favorendo un'elaborazione più riflessiva delle informazioni.

Man mano che le persone crescono, iniziano ad assumersi la responsabilità delle loro abitudini di salute, modellando i loro modelli di comportamento a lungo termine. Con la crescente indipendenza da chi si prende cura di loro e l'aumento dell'uso dei media digitali, in particolare



nella tarda adolescenza, le preoccupazioni per il loro impatto sulla salute cognitiva sono ineluttabilmente in aumento. In questo contesto, sono stati condotti diversi studi sulla dicotomia social media - influenza sulla salute di adolescenti e giovani adulti. Ad esempio, Pinto et al. (2023) hanno analizzato come il comportamento sui media digitali dei tardo adolescenti possa migliorare abilità come la comprensione teorica, il ragionamento visuo-spaziale e la motivazione all'apprendimento. Triptow et al. (2024) hanno utilizzato l'analisi delle componenti principali con rotazione varimax per identificare quattro fattori statisticamente significativi, basati su interviste con i partecipanti, relativi al modo in cui i giovani adulti negli Stati Uniti si impegnano con gli influencer della salute sui social media. I quattro gruppi identificati erano:

- **Conoscitori della salute:** Questi individui sono molto scettici nei confronti degli influencer della salute e si affidano maggiormente ai fatti scientifici e agli esperti di salute professionisti piuttosto che agli influencer dei social media. Diffidano della credibilità degli influencer e percepiscono molti contenuti come superficiali o dannosi.
- **Appassionati di salute:** Questo gruppo cerca attivamente contenuti olistici e affidabili sulla salute che riguardano sia il benessere mentale che quello fisico. Sono selettivi riguardo agli influencer che seguono e si concentrano sull'utilizzo dei social media per ottenere consigli pratici piuttosto che per creare connessioni con gli influencer.
- **Fedeli:** Inizialmente scettici, i fedelissimi diventano seguaci devoti una volta che si fidano della credibilità di un influencer. Sviluppano relazioni parasociali con gli influencer, ma tendono a essere più critici nei confronti delle informazioni che consumano, spesso verificandole attraverso le qualifiche dell'influencer.
- **Amici virtuali:** Questo gruppo utilizza i social media per ottenere comunità e sostegno, stringendo amicizia con gli influencer e affidandosi alla loro presenza virtuale per rimanere motivati. Sono più fiduciosi e ottimisti, anche se tendono a non avere un'alfabetizzazione sanitaria e mediatica, il che li rende più suscettibili alla disinformazione.



Lo studio conclude che l'alfabetizzazione sanitaria e l'alfabetizzazione mediatica influenzano in modo significativo la vulnerabilità degli individui alla disinformazione sui social media. I conoscitori e gli appassionati di salute tendono a essere più critici e selettivi, mentre gli amici virtuali sono più fiduciosi. I risultati suggeriscono anche che i comportamenti sui social media in materia di informazioni sulla salute sono complessi e sono influenzati sia dalle esigenze personali sia dai contenuti consumati. Con l'aumento della fiducia negli influencer, soprattutto tra i giovani, Pfender e Bleakley (2024) hanno condotto uno studio che esamina le convinzioni sugli influencer come fonti di informazioni sulla salute. Utilizzando l'approccio dell'azione ragionata - che evidenzia gli atteggiamenti, le norme e il controllo percepito come fattori che determinano le intenzioni comportamentali - lo studio ha rilevato sia i benefici che i rischi della ricerca di informazioni sanitarie online. Gli influencer modellano atteggiamenti e comportamenti grazie alla loro portata, alle connessioni parasociali e all'elevato coinvolgimento. Un ampio seguito può convalidare i consigli sulla salute di un influencer, anche se la credibilità è spesso messa in discussione, soprattutto nel caso di contenuti sponsorizzati. Gli influencer con credenziali professionali, come i personal trainer o i nutrizionisti, sono generalmente considerati più credibili. Tuttavia, i follower apprezzano anche l'esperienza pratica, come il coinvolgimento atletico, che aumenta la percezione di competenza. Le credenze normative indicano che il pubblico più giovane è più propenso a chiedere consigli sulla salute agli influencer, pur rimanendo cauto e sottolineando l'importanza di una valutazione critica. Ciononostante, gli influencer con credenziali formali, come i personal trainer o i nutrizionisti, tendono a essere considerati più credibili (Pfender & Bleakley, 2024).

Pratica riflessiva 6



PRATICA 6

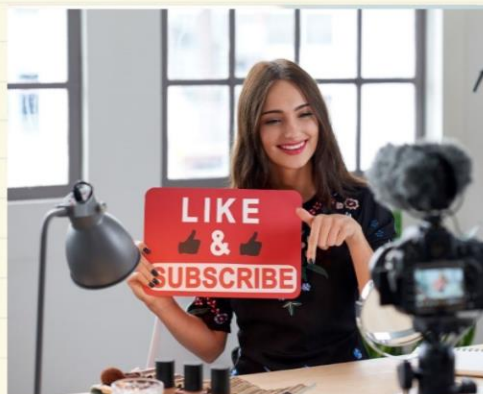


Volete utilizzare un'applicazione digitale che aiuti ad aumentare la qualità del sonno delle persone? Avete considerato le cinque competenze chiave riportate da Renee (2010)? Sfidate questi 5 criteri menzionati sopra!

Pratica riflessiva 7



PRATICA 7



Siete in grado di valutare i tre criteri seguenti? Valutate gli influencer o gli account che seguite rispondendo alle seguenti domande:

- 1) Sono esperti?
- 2) Pubblicizzano qualche prodotto?
- 3) I loro contenuti sono basati su qualche evidenza?

Se da un lato i contenuti digitali possono essere relazionabili e personalizzati, portando a risultati positivi, dall'altro possono anche comportare dei rischi. In particolare, la promozione di prodotti non verificati o dannosi può avere un impatto negativo sulla salute mentale e fisica.



Se da un lato i social media e i contenuti digitali consentono un rapido accesso a opinioni diverse, dall'altro pongono problemi di accuratezza e affidabilità delle informazioni, aumentando la necessità di distinguere tra informazioni credibili e contenuti fuorvianti, con un impatto sulla salute mentale e sulla trasparenza delle informazioni. Per navigare in questo paesaggio digitale, gli individui devono sviluppare forti competenze digitali e mediatiche, compresa la capacità di riconoscere la disinformazione e i contenuti inaffidabili e non sicuri. Esploriamo ora le 10 strategie che abbiamo sviluppato:

Interviste con esperti 5:

IL PARERE DI UN ESPERTO

Raccomando ai giovani di cercare informazioni basate su prove scientifiche e di confrontare le diverse opinioni degli esperti. Devono essere consapevoli dei potenziali conflitti di interesse, come la promozione di prodotti. È importante considerare sia i rischi che i benefici delle informazioni ricevute, consultando sempre fonti affidabili come professionisti della salute o siti web ufficiali.



(Intervista 57 a un esperto italiano di nutrizione)

Confronto tra fonti tradizionali e digitali: Una delle strategie più importanti consiste nel confrontare l'usabilità e l'accuratezza delle fonti tradizionali (come le riviste peer-reviewed, PubMed, i libri o i media affidabili) con le piattaforme digitali (come i social media).

Mettere in discussione le informazioni: Valutare criticamente i contenuti esaminandone la fonte, l'intento, i pregiudizi, il significato e le contraddizioni. Fate attenzione ai conflitti di interesse, in cui i creatori potrebbero privilegiare il profitto o i follower rispetto all'accuratezza, soprattutto nel caso di sponsorizzazioni. Fate attenzione all'ortografia, ai problemi grammaticali



o alla punteggiatura eccessiva: le fake news spesso presentano errori evidenti o un uso eccessivo di punti esclamativi, a differenza dei contenuti professionali e curati.

Chiedere agli esperti: Chiedete a professionisti affidabili l'affidabilità delle informazioni su un argomento o su contenuti specifici, soprattutto prima di applicare consigli e pratiche trovate su social media, app, siti web e così via. Chiedete loro consigli sugli account dei social media da seguire per trovare informazioni accurate.

Familiarità della fonte: Siate cauti se vi imbattete in video o post di siti web, app o utenti sconosciuti sui social media. Le testate giornalistiche affidabili o gli account verificati dei social media hanno maggiori probabilità di fornire informazioni credibili. Se il contenuto non è riportato da esperti del settore, dubitate della sua legittimità.

Controllo incrociato di più fonti: Una strategia chiave consiste nel verificare se i contenuti sono trattati da più fonti affidabili. Ad esempio, le fake news appaiono spesso su uno o pochi siti web o account di social media sospetti, mentre le storie credibili sono in genere riportate su molte piattaforme. Se non riuscite a trovare la storia sui principali siti o fonti di notizie, è probabile che non sia attendibile.

Cercate fonti attribuite credibili: La disinformazione spesso manca di fonti verificabili, nomi ufficiali, citazioni o luoghi chiari, mentre le notizie autentiche includono interviste e dichiarazioni di esperti riconosciuti. Le fonti affidabili datano anche i loro contenuti, fornendo una cronologia. La disinformazione può omettere o oscurare le date, presentando in modo fuorviante contenuti obsoleti come nuovi.

Usate siti e strumenti di fact-checking: Usate siti web di fact-checking come Snopes, FactCheck.org o PolitiFact per verificare le affermazioni contenute nei post o nei video dei social media. Molte app includono funzioni di fact-checking che evidenziano i contenuti potenzialmente fuorvianti, aiutando gli utenti a valutare l'affidabilità delle notizie. Attenzione agli URL falsi; i siti di notizie false spesso imitano quelli legittimi con piccole differenze (ad esempio, "cnn.com.co" contro "cnn.com"). Verificate gli URL per assicurarvi dell'autenticità.



Valutare l'autore: Fate una ricerca sull'autore per assicurarvi che sia credibile e affidabile. Cercate credenziali, competenze, certificati, licenze e lavori precedenti. Si consiglia di controllare le biografie, i loro account LinkedIn o di effettuare una ricerca su Google Scholar.

Controllate la sezione dei commenti: A volte, nella sezione dei commenti, gli utenti segnalano le imprecisioni e forniscono link a informazioni verificate. Leggete i commenti per vedere se sono state fornite correzioni o verifiche dei fatti.

Gestire gli algoritmi per evitare l'esposizione a contenuti inaffidabili: Seguire attivamente le fonti attendibili, ignorare o bloccare gli account che diffondono informazioni errate e collaborare con esperti o organizzazioni sanitarie credibili per creare un flusso di informazioni affidabili. L'interazione con contenuti affidabili aiuta gli algoritmi a privilegiare l'accuratezza, promuovendo un processo decisionale informato e un pensiero critico per un ambiente online più sano.

Pratica riflessiva 8:



PRATICA 8



Sono disponibili molte applicazioni digitali e account di social media che aiutano a tracciare i modelli di sonno, l'assunzione di calorie, le abitudini alimentari e i progressi della forma fisica.

Potreste valutare l'app che utilizzate e l'account che seguite a questo scopo in base alle dieci strategie che vi abbiamo proposto?



La disinformazione può derivare da informazioni obsolete o errate condivise in buona fede, ma spesso persiste anche dopo essere stata corretta: un fenomeno chiamato "effetto influenza continua". La familiarità modella anche la nostra percezione della verità; più ci imbattiamo in informazioni errate senza contestarle, più ci sembrano credibili, fenomeno noto come "effetto verità illusoria". Anche se le fonti sono inaffidabili o le informazioni sono chiaramente false, l'esposizione ripetuta può indurre le persone ad accettarle. Il fact-checking e le correzioni possono aiutare, ma non impediscono del tutto che la disinformazione riemerge. Il *Debunking Handbook 2020* (Lewandowsky et al., 2020) spiega che la disinformazione è spesso incorniciata da un linguaggio emotivo, che attira l'attenzione e ne favorisce la diffusione, soprattutto nell'era digitale, dove l'attenzione è preziosa. Alcuni usano tattiche come "fare solo domande" per introdurre falsità o teorie cospirative in modo sottile, facendole apparire più credibili e piantando al contempo i semi della credenza.

Pertanto, navigare nella complessa intersezione delle tecnologie digitali, compresi i social media e le informazioni su salute, sport e alimentazione, richiede un approccio critico e ben informato per promuovere il benessere. La prevalenza di fonti inaffidabili e di processi di controllo minimi sulle piattaforme digitali contribuiscono a una diffusa disinformazione, spesso con conseguenze dannose per la salute pubblica. L'educazione e la consapevolezza sono fondamentali per mettere gli utenti, soprattutto i giovani, in condizione di valutare attentamente le informazioni online. Le iniziative volte ad aumentare l'alfabetizzazione digitale possono aiutare gli utenti a riconoscere le fonti credibili, a valutare i potenziali pregiudizi e a fare scelte informate. Inoltre, la collaborazione tra professionisti della salute, sviluppatori di app, creatori di contenuti ed enti normativi è essenziale per costruire un panorama digitale più informato. Insieme, questi sforzi possono favorire un ambiente in cui gli utenti siano in grado di distinguere tra informazioni sanitarie credibili e contenuti fuorvianti, contribuendo a un processo decisionale più sano e riducendo l'impatto della disinformazione sui social media.

CAPITOLO 5. Strategie/raccomandazioni per i produttori di contenuti

L'esposizione a contenuti falsi può avere profondi effetti psicologici sui giovani, generando confusione, ansia e paura (Rocha et al., 2021). Questa esposizione costante può erodere la fiducia nelle fonti legittime e creare un senso di insicurezza. La disinformazione può influenzare

39



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



in modo significativo le loro convinzioni e i loro comportamenti, in particolare per quanto riguarda la salute. Ad esempio, durante la pandemia di COVID-19, le false informazioni su trattamenti e vaccini si sono diffuse ampiamente, portando a comportamenti pericolosi e alla riluttanza a seguire le linee guida della sanità pubblica (Rocha et al., 2021). La diffusione di contenuti falsi ha anche conseguenze sociali ed educative. I giovani che consumano e credono alla disinformazione possono sviluppare una visione del mondo distorta, che influisce sulle loro interazioni sociali e sul rendimento scolastico. È più probabile che credano e condividano la disinformazione se questa si allinea alla loro identità sociale, perpetuando le camere dell'eco e ostacolando il pensiero critico (Sunstein, 2018).

D'altro canto, i produttori di contenuti sono la forza trainante del mondo digitale. Sono i narratori, gli educatori e gli intrattenitori che danno forma alle informazioni e alle esperienze che consumiamo online, sulle piattaforme dei social media e all'interno delle app (Confetto & Siano, 2018). Il loro ruolo è fondamentale per diffondere contenuti accurati e coinvolgenti, soprattutto in aree vitali come la salute, la dieta e lo sport. I produttori di contenuti, indipendentemente dai social media o dalle applicazioni digitali, svolgono un ruolo fondamentale per il successo del progetto Green Tick. Creando contenuti di alta qualità, accurati e coinvolgenti, possono contribuire a garantire che le informazioni che raggiungono il pubblico, in particolare i giovani, siano affidabili e utili. In questo modo, non solo è possibile sensibilizzare l'opinione pubblica su sport, salute e alimentazione, ma anche incoraggiare uno stile di vita sano e la partecipazione allo sport tra i giovani dell'UE. Pertanto, attraverso strategie/raccomandazioni complete, questo capitolo mira a sostenere i produttori di contenuti nella loro missione di fornire informazioni verificate.

Campioni di credibilità: dopo aver esplorato le potenziali insidie dei contenuti online, rivolgiamo ora la nostra attenzione al ruolo vitale che i produttori di contenuti svolgono nello sforzo continuo di promuovere contenuti responsabili e credibili, in particolare nel campo della salute, della dieta e delle informazioni sportive. I contenuti più credibili possono richiedere inizialmente più tempo, ma offrono maggiori vantaggi a lungo termine, attirando un maggior numero di utenti e aiutando a evitare problemi legali.



Creare fiducia: Nell'era digitale di oggi, in cui le informazioni fluiscono liberamente ma l'accuratezza può essere sfuggente, costruire la fiducia con il pubblico è fondamentale. Contenuti affidabili, verificabili e sicuri non sono solo un vezzo, ma una pietra miliare della creazione responsabile di contenuti (Mangold et al., 2022). Costruendo la fiducia, i vostri utenti o follower rimarranno fedeli, offrendo vantaggi a lungo termine grazie a un elevato coinvolgimento e alla promozione gratuita del vostro account o della vostra app.

Contenuti basati sull'evidenza: La pietra miliare di un contenuto affidabile e degno di fiducia è l'evidenza. Abbandonate le congetture e le riflessioni aneddotiche! Fondare i vostri contenuti sulla ricerca scientifica, attingendo a fonti credibili come riviste peer-reviewed, organizzazioni sanitarie affidabili e pubblicazioni governative consolidate. Non limitatevi a fare affermazioni, ma dimostratele! Citando queste fonti nei vostri contenuti, date ai vostri lettori la possibilità di verificare le informazioni da soli. Questa trasparenza favorisce la fiducia e vi posiziona come fonte affidabile di informazioni, non solo come un'altra voce nell'affollato mondo digitale.

Trasparenza della metodologia: Chiarite come raccogliete e analizzate le informazioni, sia attraverso interviste di esperti, sondaggi o studi scientifici, e siate trasparenti sui vostri metodi, come la categorizzazione dei dati o l'identificazione delle tendenze. Questa apertura crea fiducia, consente al pubblico di valutare la validità dei vostri contenuti e rafforza la vostra credibilità, promuovendo un impegno digitale informato.

Accuratezza e trasparenza: I creatori di contenuti hanno la responsabilità di garantire che le informazioni che presentano siano effettivamente corrette. Ciò include il riconoscimento dei limiti della conoscenza e la presentazione delle incertezze con onestà. Indicare chiaramente le fonti e consentire ai lettori di risalire all'origine delle informazioni è fondamentale per la trasparenza.

Approccio equilibrato: Guadagnare fiducia significa presentare una visione equilibrata. Invece di sostenere esclusivamente una singola prospettiva, riconoscete l'esistenza di diversi punti di vista su un argomento. Questo dimostra onestà intellettuale e permette al pubblico di formarsi una propria opinione informata. Evitate un linguaggio eccessivamente promozionale che puzza di pregiudizio e di marketing. Cercate l'obiettività nei vostri contenuti, lasciando che



i fatti parlino da soli. Questo approccio equilibrato favorisce la fiducia e vi posiziona come fonte affidabile di informazioni, non come semplici venditori di un particolare punto di vista.

Tono rispettoso: il panorama digitale è ricco di opinioni appassionate su salute e benessere. Tuttavia, promuovere la fiducia non significa rifuggire da punti di vista diversi. Al contrario, i creatori di contenuti possono mantenere un tono professionale e rispettoso quando discutono di vari approcci alla salute, anche quando presentano punti di vista opposti. Ciò significa evitare un linguaggio incendiario, commenti sprezzanti o attacchi personali ai sostenitori di approcci diversi. Concentratevi invece sulla presentazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun approccio con una lente neutrale e obiettiva. Riconoscete la validità delle diverse prospettive, anche se differiscono dalla vostra.

Concentrarsi sul cambiamento dei comportamenti: Lasciamo perdere le soluzioni rapide e le diete di tendenza! I creatori di contenuti dovrebbero invece promuovere approcci sostenibili e realistici a uno stile di vita sano. Ciò significa concentrarsi sui cambiamenti di comportamento a lungo termine che gli individui possono mantenere, piuttosto che promuovere piani irrealistici o restrittivi. Immaginate un creatore di contenuti che promuove un'alimentazione sana: si concentrerebbe sull'inserimento di più frutta e verdura nella routine quotidiana, non sull'eliminazione di interi gruppi di alimenti. Sostenendo pratiche sostenibili, i creatori di contenuti mettono il loro pubblico in condizione di apportare cambiamenti duraturi nello stile di vita che contribuiscono al benessere generale, anziché inseguire risultati effimeri con diete strampalate.

Il panorama legale: I creatori di contenuti non vivono in un Far West di informazioni online senza leggi. Al contrario, operano all'interno di un quadro giuridico che privilegia tre pilastri fondamentali: accuratezza, trasparenza e protezione degli utenti. Ciò significa che tutto ciò che un creatore di contenuti pubblica deve essere fondato sulla verità. I fatti e le cifre devono essere controllati meticolosamente e qualsiasi limite di conoscenza o area di incertezza deve essere chiaramente indicato (Zhuk, 2023).



Privacy dei dati: Nell'attuale mondo guidato dai dati, il rispetto della privacy degli utenti è fondamentale. I produttori di contenuti devono aderire alle normative sulla privacy dei dati e gestire le informazioni degli utenti in modo responsabile.

Disclaimer: Quando si promuovono prodotti o servizi specifici, è essenziale che i disclaimer siano chiari e inequivocabili per evitare di ingannare gli utenti.

Divulgazione: Mantenere la trasparenza è fondamentale per creare fiducia nel pubblico. Un aspetto fondamentale è la divulgazione di qualsiasi potenziale conflitto di interessi. Ciò significa essere chiari su eventuali sponsorizzazioni, accordi di marketing di affiliazione o di sponsorizzazione di prodotti che potrebbero influenzare i vostri contenuti. Comunicando questi conflitti, mettete i vostri spettatori o lettori in condizione di giudicare con cognizione di causa le informazioni che presentate. Possono così capire se il vostro punto di vista potrebbe essere influenzato da un incentivo finanziario, consentendo loro di valutare i vostri contenuti tenendo conto di questa consapevolezza.

Informazioni aggiornate: Nella scienza della salute, della dieta e dello sport, le informazioni diventano rapidamente obsolete. Come un oggetto scaduto nel frigorifero, le conoscenze sulla salute hanno bisogno di aggiornamenti regolari. Per rimanere credibili e fornire informazioni accurate, i creatori di contenuti dovrebbero aggiornare il loro lavoro.

man mano che emergono nuove ricerche. Ad esempio, un post su una vitamina può richiedere una revisione se studi recenti rivelano nuovi effetti o effetti collaterali. L'aggiornamento dei contenuti riflette l'impegno verso le conoscenze attuali, posizionandovi come fonte affidabile per gli aggiornamenti.

Formattazione dei contenuti: Non sottovalutate il potere di una comunicazione chiara! Creare contenuti informativi e ben studiati è essenziale, ma renderli chiari e coinvolgenti è altrettanto importante. Utilizzate un linguaggio semplice e conciso che eviti il gergo e si adatti al vostro pubblico. Oltre alle parole, strumenti visivi come infografiche e grafici possono semplificare informazioni complesse, trasformando relazioni scientifiche dense in contenuti accessibili e accattivanti che aiutano a rendere accessibili e coinvolgenti concetti difficili.



Evitare i consigli medici: È importante ricordare che i contenuti online non devono mai sostituire la consulenza medica professionale. I produttori di contenuti dovrebbero incoraggiare gli utenti a consultare i fornitori di assistenza sanitaria per ottenere indicazioni personalizzate su questioni di salute.

Coinvolgimento e feedback: Il viaggio verso la fiducia non si esaurisce con la semplice pubblicazione di contenuti ben studiati. Un passo fondamentale consiste nel promuovere una comunicazione a due vie. Incoraggiate le domande e i commenti degli utenti: questo dialogo aperto vi consente di affrontare le idee sbagliate e di fornire ulteriori chiarimenti. Coinvolgendo attivamente il pubblico, non solo dimostrate la volontà di imparare e adattarvi, ma create anche un senso di comunità intorno ai vostri contenuti. Affrontare i dubbi degli utenti favorisce la fiducia e la trasparenza, consentendovi di costruire uno spazio in cui l'apprendimento fiorisce attraverso la discussione aperta e la collaborazione.

Produzione di contenuti affidabile e responsabile	Quadro giuridico e standard di trasparenza
● Campioni di credibilità ● Costruire la fiducia ● Contenuti basati sull'evidenza ● Precisione e trasparenza ● Approccio equilibrato ● Tono rispettoso ● Focus sul cambiamento dei comportamenti ● Formattazione dei contenuti ● Informazioni aggiornate ● Evitare i consigli medici	● Il panorama legale ● Privacy dei dati ● Divulgazione ● Trasparenza della metodologia ● Coinvolgimento e feedback

Tabella 6: Criteri 10+5 per la produzione di contenuti

Nella ricerca di uno stile di vita più sano, spesso ci rivolgiamo alle tecnologie digitali come guida. Tuttavia, il vasto mondo online di contenuti su salute, dieta e sport è pieno di rischi, tra cui la disinformazione che può portare a scelte sbagliate e ad aspettative irrealistiche. Le evidenze scientifiche sottolineano l'importanza di valutare criticamente le informazioni



sanitarie online; l'OMS raccomanda di verificare la credibilità delle fonti e di consultare gli operatori sanitari. La ricerca dell'OMS dimostra inoltre che la disinformazione può avere un impatto negativo sui comportamenti sanitari. Pertanto, la responsabilità di combattere gli effetti negativi della disinformazione non è solo dei giovani ma anche dei produttori di contenuti, una sfida che il progetto Green Tick cerca di affrontare. Riteniamo che, se i creatori di contenuti attueranno le strategie e le raccomandazioni qui descritte per produrre contenuti affidabili, verificabili e sicuri, l'influenza della disinformazione sulla salute dei giovani diminuirà. Man mano che gli organismi che si occupano di sport, salute e dieta adotteranno queste linee guida e un numero maggiore di creatori vi aderirà, la pressione pubblica scoraggerà le pratiche ingannevoli, favorendo un ambiente digitale più sicuro.

Pratica riflessiva 9



PRATICA 9



In qualità di produttore di contenuti, mirate a produrre un video su un esercizio specifico che ritenete abbia effetti positivi sulla salute e sulle abitudini alimentari.

Valutate tutti i contenuti che visualizzate in base ai 10 criteri di cui sopra che raccomandiamo per la produzione di contenuti affidabili e responsabili.

CAPITOLO 6. Strategie/raccomandazioni per esperti, genitori e responsabili politici

In questo capitolo, cerchiamo di affrontare strategie/raccomandazioni sui contenuti relativi alla salute, alla dieta e allo sport all'interno del panorama digitale per professionisti, operatori, genitori e responsabili politici. Il capitolo illustra le attività volte ad aumentare la consapevolezza dei gruppi interessati sull'importanza di discernere i contenuti tecnologici digitali, compresi i social media. In seguito, il capitolo analizza la necessità di regolamentazioni

45



legali per la responsabilità di questi contenuti, al fine di tenere il passo con i rapidi progressi tecnologici e le loro implicazioni. Insieme alle norme giuridiche, questo capitolo sostiene l'adozione di un'etichetta "Green Tick" e ne spiega i vantaggi per gli utenti, tra cui il miglioramento della sicurezza, della privacy e della trasparenza.

6.1. Attività di sensibilizzazione

Per aumentare la consapevolezza dell'alfabetizzazione digitale tra i giovani in merito ai contenuti dei social media e della tecnologia digitale riguardanti lo sport, la salute e l'alimentazione, i professionisti, gli operatori, i responsabili politici e i genitori possono intraprendere diversi passi importanti. La tabella seguente illustra le raccomandazioni, le strategie e le attività per raggiungere questo obiettivo.

Istruzione e formazione	
Sviluppare nei giovani una mentalità che dia costantemente priorità alla valutazione critica delle informazioni digitali incontrate in materia di alimentazione, salute e sport.	
Professionisti, operatori (ad es. allenatori, insegnanti, insegnanti di educazione fisica, tecnici, esperti di sport, ricercatori)	R*: Integrare l'alfabetizzazione digitale nel proprio curriculum/pratica e migliorare le competenze digitali del gruppo target. A*: Organizzare workshop per promuovere l'importanza dell'alfabetizzazione digitale in relazione all'alimentazione, alla salute e allo sport. R: Affrontare i rischi ma anche garantire che si sentano al sicuro, piuttosto che intimidirli nei confronti dei contenuti digitali. R: Sottolineare l'impatto potenziale della disinformazione in settori come la salute, l'alimentazione e lo sport, come i pericoli delle diete di moda, della medicina alternativa, degli integratori non verificati o delle tecniche di allenamento improprie. R: Incoraggiare i giovani a cercare contenuti digitali basati su prove o a fare controlli incrociati con fonti affidabili e basate su prove relative a dieta, salute e sport.
*R: Raccomandazione *A: Attività	



	R: Consigliare account e/o applicazioni di social media da seguire, in modo che gli studenti/atleti che stabiliscono determinati standard li utilizzino come modelli quando esplorano altri account e applicazioni.
Genitori	R: In qualità di genitori, è fondamentale aumentare la consapevolezza, la conoscenza e l'alfabetizzazione ai media digitali per quanto riguarda i contenuti digitali relativi a salute, dieta e sport. R: Coinvolgete i vostri figli in conversazioni costruttive sull'importanza del pensiero critico nel consumo di contenuti digitali relativi all'alimentazione, alla salute e allo sport, coinvolgendo anche gli insegnanti e gli esperti o qualcuno di cui pensate che vostro figlio apprezzi le opinioni, se necessario. R: Riconoscere che i giovani in fase di sviluppo possono essere maggiormente influenzati da contenuti digitali fuorvianti. R: Seguite gli stessi account e utilizzate le stesse applicazioni digitali con i vostri figli per valutare.
Responsabili delle politiche	S1: Lanciare campagne locali, regionali e nazionali e corsi di formazione per i giovani che promuovano l'uso consapevole dei social media e delle tecnologie digitali in relazione alla salute, all'alimentazione e allo sport. S2: Educare professionisti e operatori sull'alfabetizzazione ai media digitali, sulla credibilità e sulla verificabilità dei contenuti digitali, sulla disinformazione e sui rischi. S3: Sviluppare politiche e regolamenti per combattere i contenuti digitali non verificati e non sicuri relativi all'alimentazione, alla salute e allo sport, e creare meccanismi per individuare tali contenuti utilizzando tecnologie come l'intelligenza artificiale.
Lasciato intenzionalmente in bianco	



Collaborazioni e coinvolgimento della comunità	
Impegnarsi con colleghi, professionisti (ad esempio, dietologi, allenatori, medici, esperti di fitness) e altre parti interessate.	
Professionisti e operatori del settore	R*: Ottenere informazioni dai colleghi e scambiare esperienze e buone pratiche con i colleghi. A: Partecipare a comunità di pratica/attività di apprendimento online o di persona.
Genitori	R: Avviare attività familiari che promuovano un consumo responsabile di media digitali relativi a sport, salute e alimentazione. A: Esame congiunto di un account di social media selezionato R: Sviluppare le capacità di supervisionare, discutere e sostenere la sicurezza digitale dei propri figli in materia di salute, alimentazione e sport. A: Partecipare a forum, workshop o programmi di formazione della comunità.
Responsabili delle politiche	S*1: Facilitare i partenariati e le collaborazioni tra scuole, organizzazioni sanitarie e sportive, esperti, ricercatori e professionisti per costruire l'immunità pubblica contro i contenuti digitali non verificati, non sicuri, manipolativi e fuorvianti.
Lasciato intenzionalmente in bianco	
Costruire spazi sicuri	
Individuare esempi reali di come le informazioni digitali fuorvianti abbiano causato problemi di salute, infortuni sportivi e diete non salutari.	
Responsabili delle politiche	S1: incoraggia e spinge le piattaforme digitali a sviluppare sistemi che avvertano automaticamente gli utenti quando i creatori di contenuti condividono informazioni potenzialmente dannose o non verificate. S2: Implementare politiche di verifica degli account dei social media e delle tecnologie digitali relativi a salute, dieta e sport, rendendoli facilmente riconoscibili per i giovani. A questo scopo si può applicare il modello "Green Tick". S3: Sostenere i modelli di ruolo e gli influencer che enfatizzano la condivisione responsabile dei contenuti, la trasparenza e i consigli basati sull'evidenza in materia di salute, sport e alimentazione.



Co-funded by
the European Union

Tabella 7: Raccomandazioni per la sensibilizzazione

INITIATIVES AIM TO ENHANCE AWARENESS OF DIGITAL LITERACY AND DIGITAL INFORMATION.

BEST PRACTICES





GOOGLE "BE INTERNET AWESOME" CAMPAIGN

This initiative aims helping children be safe and confident explorers of the online world. empowers younger children to use the web safely and wisely, so they can be confident explorers of the online world.

https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_uk





UNESCO MEDIA AND INFORMATION LITERACY

This initiative provides a set of essential skills to address the challenges of the 21st century including the proliferation of mis- and disinformation and hate speech, the decline of trust in media and digital innovations notably AI.

<https://www.unesco.org/en/media-information-literacy>





EUROPEAN EDUCATION AREA

the EU Commission published a set of guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training

https://education.ec.europa.eu/news/guidelines-for-teachers-and-educators-on-tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy-through-education-and-training?utm_source=chatgpt.com





GREEN TICK PROJECT, FUNDED BY ERASMUS+

The Green Tick project takes action against the uncontrolled spread of health, diet and sport related contents in social media and digital apps. Literature indicates that such content can have a negative impact, particularly on young people.

<https://greentickproject.com>







6.2. Modifica dei regolamenti legali e consulenza politica

È urgente intervenire contro la diffusione incontrollata di contenuti relativi alla salute, alla dieta e allo sport nei social media e nelle app digitali. La letteratura, compresa la nostra revisione sistematica, in corso di pubblicazione, indica che tali contenuti possono avere un impatto negativo, soprattutto sui giovani. Per questo motivo, sono necessarie diverse modifiche legali e i consigli politici corrispondenti sono trattati di seguito.

Responsabilità e lotta alla disinformazione: Le piattaforme digitali dovrebbero essere responsabili e impedire di produrre disinformazione e contenuti dannosi relativi a salute, dieta e sport.

- **Pratica:** I creatori di contenuti e le piattaforme dovrebbero riferire periodicamente agli organi di regolamentazione le misure adottate per garantire l'accuratezza e l'affidabilità dei contenuti. Questi rapporti dovrebbero essere resi disponibili al pubblico per migliorare la trasparenza e ritenere i creatori responsabili di contenuti fuorvianti o dannosi.



Interviste agli esperti 6

IL PARERE DI UN ESPERTO

Le norme giuridiche esistenti non sono sempre sufficienti a prevenire la disinformazione e lo sfruttamento commerciale.

Una delle sfide principali è il rapido sviluppo delle tecnologie e delle piattaforme digitali, che rende difficile l'implementazione e l'aggiornamento di normative efficaci. Purtroppo siamo in ritardo.



(Intervista 89 a un esperto spagnolo di sport)

Divulgazione obbligatoria delle sponsorizzazioni: Le normative legali dovrebbero richiedere a tutti gli influencer dei social media, ai creatori di contenuti e alle piattaforme digitali che promuovono prodotti legati allo sport, alla salute e alla dieta di rivelare chiaramente qualsiasi sponsorizzazione o incentivo finanziario. Ciò include non solo le sponsorizzazioni di prodotti, ma anche le partnership con marchi, programmi dietetici o organizzazioni sportive. Le informazioni dovrebbero essere facilmente visibili agli utenti, idealmente come etichetta o tag obbligatorio su post e video.

- **Pratica:** Le violazioni dovrebbero comportare sanzioni come multe, rimozione dei contenuti o sospensione temporanea dalle piattaforme digitali e decertificazione.

Licenze per i creatori di contenuti: Sviluppo di un sistema, come il marchio "Green Tick", che consenta agli utenti di identificare gli account verificati e le tecnologie digitali, come l'accreditamento. Si potrebbe creare un database o un registro accessibile al pubblico per tracciare i creatori di contenuti e gli influencer che promuovono regolarmente prodotti per la salute e il fitness.



- **Pratica:** Registrazione obbligatoria e rispetto di criteri da definire; aggiornamento professionale regolare e obbligatorio; ispezioni regolari; consegna di etichette/licenze.

Competenza e formazione: I produttori di contenuti digitali devono completare una formazione obbligatoria che integri contenuti specifici per le loro aree (dieta, salute o sport) basati sulle più recenti scoperte scientifiche, oltre a una formazione su responsabilità, verificabilità, disinformazione, alfabetizzazione mediatica, pedagogia, rischi legati alla salute e agli infortuni e standard etici.

- **Pratica:** Sviluppo e fornitura di formazione online gratuita, autogestita, facile da usare, interattiva e regolarmente aggiornata per produttori di contenuti e sviluppatori di app.

Monitoraggio degli account: I governi o le organizzazioni pubbliche dovrebbero istituire agenzie di regolamentazione indipendenti che monitorino i contenuti digitali relativi a salute, dieta e sport. Queste agenzie dovrebbero valutare regolarmente la credibilità, l'accuratezza e l'impatto dei contenuti e identificare le aree in cui la disinformazione è prevalente.

- **Pratica:** Condurre valutazioni periodiche dei contenuti digitali prodotti nei settori della salute, dell'alimentazione e dello sport, pubblicare rapporti dettagliati e creare un indice di salvaguardia dei contenuti digitali in questi settori che illustri la situazione attuale e fornisca classifiche. Sviluppare politiche per l'utilizzo di strumenti basati sull'intelligenza artificiale per monitorare i contenuti dannosi o fuorvianti che possono essere generati da piattaforme e app di social media relative a salute, dieta e sport.

Conflitto di interessi: Identificare chiaramente le istituzioni responsabili o stabilire una chiara divisione delle responsabilità per il monitoraggio dei contenuti relativi a salute, nutrizione e sport per affrontare i potenziali conflitti di interesse tra le diverse entità che operano in questi settori che si sovrappongono.

- **Pratica:** Creazione di un'autorità ombrello che riunisca esperti di diverse discipline, collaborazione interistituzionale (ad esempio, collaborazione tra il Ministero della Salute e il Ministero dello Sport, se disponibile), cooperazione con le associazioni di categoria e promulgazione di leggi e regolamenti pertinenti.



Responsabilità delle piattaforme dei social media e degli app store: I produttori di contenuti non sono gli unici responsabili, ma anche le piattaforme in cui i contenuti digitali vengono diffusi sono responsabili.

- **Pratica:** Le piattaforme di social media e gli app store devono incorrere in sanzioni legali se non riescono a combattere prontamente la disinformazione. Le piattaforme devono sviluppare meccanismi per il rilevamento rapido, sistemi robusti di fact-checking e la correzione o rimozione di contenuti dannosi relativi a salute, dieta e sport. Queste sanzioni potrebbero includere sanzioni o maggiori ispezioni governative. Pertanto, le piattaforme devono essere incoraggiate ad adottare politiche e pratiche raccomandate da organizzazioni autorizzate che consentano agli utenti di identificare facilmente contenuti e account sicuri.

Diritti dei consumatori per i contenuti digitali relativi a salute, dieta e sport: Le norme giuridiche dovrebbero proteggere i consumatori e chiarire questi diritti:

- **Pratica:** Le leggi e i regolamenti sui diritti dei consumatori dovrebbero essere rivisti tenendo conto delle dinamiche dei contenuti digitali relativi a salute, dieta e sport. Dovrebbe esistere un comitato di arbitrato online migliorato/stabilito per i problemi dei consumatori. Rafforzare l'autorità, le funzioni e le competenze dei comitati di arbitrato dei consumatori in questo ambito. Inoltre, le piattaforme di social media e gli app store sono obbligati a sviluppare meccanismi specifici per i diritti dei consumatori per i contenuti digitali relativi a salute, dieta e sport.

Personalizzazione di account e applicazioni per i social media: L'apertura di un account sui social media o il caricamento di un'applicazione sugli store per contenuti legati alla salute, alla dieta e allo sport dovrebbero richiedere fasi e requisiti diversi.

- **Pratica:** Gli utenti che selezionano le categorie salute, dieta o sport al momento della creazione di un account sulle piattaforme di social media o della scelta del tipo di account durante l'installazione di un'app devono firmare una dichiarazione contrattuale appositamente sviluppata.

In conclusione, questo capitolo offre alcune raccomandazioni valide per garantire la sicurezza dei contenuti digitali relativi all'alimentazione, alla salute e allo sport, a beneficio degli utenti,



delle parti interessate che ruotano intorno agli utenti, come operatori, insegnanti, genitori ecc. e dei creatori di contenuti. Di seguito è riportata una sintesi che evidenzia i punti chiave del capitolo.

*** L'importanza dell'alfabetizzazione e della consapevolezza digitale:** Promuovere la consapevolezza della valutazione critica dei contenuti digitali relativi alla salute, alla dieta e allo sport è essenziale non solo per gli utenti, ma anche per i professionisti, i genitori e i responsabili politici.

*** Etichetta "Green Tick":** Questa proposta di etichetta promuove un meccanismo che consente agli utenti di riconoscere facilmente gli account affidabili e verificabili, ma promette anche ai creatori di contenuti e agli sviluppatori di app di ottenere lo status di affidabile una volta soddisfatti i criteri definiti, alleggerendo così il loro carico di lavoro e promettendo di dare loro la preferenza degli utenti rispetto ad altri creatori.

*** Regolamenti legali e responsabilità:** I regolamenti ufficiali che impongono la responsabilità dei creatori di contenuti e delle piattaforme dovrebbero essere rivisti con un occhio di riguardo per i settori dello sport, della salute e dell'alimentazione. Le misure necessarie, come la rendicontazione periodica, le sanzioni per le violazioni e la divulgazione obbligatoria delle sponsorizzazioni, dovrebbero essere adottate al più presto. In questo modo, tali quadri giuridici dovrebbero salvaguardare i diritti degli utenti in materia di contenuti digitali legati alla dieta, alla salute e allo sport.

*** Formazione, collaborazione e coinvolgimento della comunità:** Professionisti, genitori e responsabili politici devono impegnarsi in corsi di formazione e workshop, collaborare con i colleghi e con le comunità per scambiare le migliori pratiche, migliorare la protezione digitale e contrastare i contenuti digitali relativi a dieta, salute e sport.

CAPITOLO 7. Conclusioni

1. Le finalità

La Green Tick Guideline è stata sviluppata per affrontare le sfide pressanti che i giovani devono affrontare quando navigano nel panorama digitale dei contenuti su salute, dieta e sport. In un'epoca in cui le piattaforme dei social media, le applicazioni mobili e le tecnologie digitali



forniscono un accesso senza precedenti alle informazioni, i giovani utenti sono contemporaneamente esposti ai benefici e ai pericoli di questi strumenti. Se da un lato le applicazioni digitali possono consentire agli individui di assumere il controllo del proprio benessere attraverso il monitoraggio personalizzato della salute e l'accesso ai consigli degli esperti, dall'altro la disponibilità schiacciante di contenuti non regolamentati comporta rischi significativi, in particolare per i giovani impressionabili.

Lo scopo principale di questa linea guida è quello di fornire a giovani, professionisti, genitori e responsabili politici gli strumenti necessari per valutare la credibilità dei contenuti online relativi alla salute. Poiché la disinformazione digitale continua a proliferare, questa linea guida sottolinea l'importanza di un'alfabetizzazione digitale critica - la capacità di discernere le fonti affidabili dalle informazioni fuorvianti. Offre strategie per promuovere comportamenti digitali più sani, fornisce un quadro di riferimento per la verifica dei contenuti credibili attraverso il marchio Green Tick Label e invita ad un'azione collettiva per garantire la responsabilità dei produttori di contenuti e delle piattaforme digitali. Promuovendo il consumo di contenuti sicuri e basati sull'evidenza, le Linee guida di Green Tick mirano a mitigare i potenziali danni causati dalla disinformazione, aiutando i giovani a prendere decisioni informate sulla loro salute, sulla dieta e sulle attività sportive.

Interviste agli esperti 7

IL PARERE DI UN ESPERTO

“Sono necessari una maggiore cooperazione internazionale e quadri giuridici aggiornati e completi”.

(Intervista 75 con un esperto di sport greco)





2. Sintesi dei risultati principali

Nel corso della linea guida sono emersi diversi risultati chiave, che illustrano sia le opportunità che le sfide poste dalle applicazioni digitali e dai social media nel campo della salute, della dieta e dello sport. Questi risultati sottolineano il duplice impatto degli strumenti digitali, che offrono sia risorse preziose per la crescita personale sia rischi significativi se usati in modo irresponsabile. A questo proposito, la proliferazione delle applicazioni digitali e delle piattaforme dei social media ha cambiato radicalmente il modo in cui i giovani accedono alle informazioni sulla salute e vi partecipano. Alcuni dei principali vantaggi includono:

- **Maggiore accessibilità:** Le applicazioni digitali e le piattaforme sociali offrono ai giovani un accesso immediato a un'ampia gamma di informazioni sulla salute e sul fitness. Dai fitness tracker ai consigli nutrizionali, questi strumenti offrono esperienze personalizzate che consentono agli utenti di assumere il controllo della propria salute.
- **Personalizzazione:** Le applicazioni e i dispositivi indossabili consentono agli utenti di tracciare e monitorare la propria attività, la dieta e i modelli di sonno, favorendo una maggiore consapevolezza e un maggiore impegno nei comportamenti legati alla salute.
- **Motivazione e sostegno:** I social media promuovono comunità di persone che la pensano come loro, offrendo un supporto motivazionale attraverso sfide di salute, storie personali e obiettivi condivisi.

Tuttavia, questi benefici sono accompagnati da seri rischi:

- **Disinformazione e contenuti non verificati:** Le piattaforme digitali spesso non effettuano un rigoroso fact-checking, il che porta alla diffusione di consigli dannosi per la salute, tra cui diete pericolose e regimi di fitness non provati.
- **Immagine corporea negativa e problemi di salute mentale:** L'esposizione costante a immagini corporee idealizzate sui social media può portare all'insoddisfazione corporea, all'ansia e allo sviluppo di comportamenti malsani come l'alimentazione disordinata.
- **Problemi di privacy dei dati:** Molte app raccolgono dati sanitari personali senza protezioni adeguate, mettendo a rischio la privacy degli utenti.



I produttori di contenuti, compresi gli influencer, gli esperti di fitness e i blogger che si occupano di salute, svolgono un ruolo fondamentale nel plasmare i comportamenti salutari del loro pubblico. Sebbene abbiano il potere di educare e ispirare, devono anche assumersi la responsabilità dell'accuratezza delle informazioni che diffondono. I punti chiave includono:

- **Necessità di contenuti basati sull'evidenza:** I creatori di contenuti devono basare le loro informazioni su fonti credibili e studiate per garantire che il pubblico riceva consigli affidabili e accurati.
- **Trasparenza e responsabilità:** Le informazioni sulle sponsorizzazioni o sugli incentivi finanziari sono essenziali per mantenere la fiducia. Contenuti promozionali fuorvianti minano la fiducia del pubblico e possono contribuire alla disinformazione.
- **Coinvolgimento e creazione di comunità:** Impegnarsi con il pubblico attraverso il feedback, affrontare le idee sbagliate e incoraggiare il dialogo favorisce un senso di fiducia e collaborazione, contribuendo a creare una comunità digitale più informata e responsabile.

I professionisti, i genitori e i responsabili politici hanno un ruolo fondamentale nell'aumentare la consapevolezza e nel promuovere un uso sicuro del digitale. Sono state evidenziate le seguenti raccomandazioni:

- **Educazione e alfabetizzazione digitale:** Gli operatori e i genitori dovrebbero dare priorità all'insegnamento ai giovani di come valutare criticamente i contenuti online relativi alla salute. Workshop e attività familiari possono favorire un ambiente sicuro per l'esplorazione delle informazioni digitali.



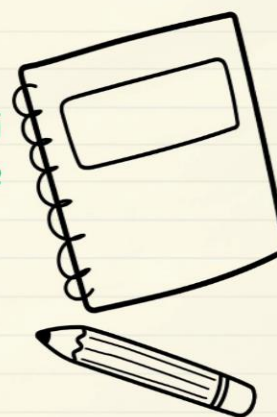
- **Collaborazione e sviluppo di politiche:** I politici devono collaborare con le organizzazioni sanitarie, gli educatori e le aziende tecnologiche per stabilire linee guida che combattano la disinformazione e promuovano un consumo digitale responsabile. I quadri giuridici devono evolversi per ritenere i creatori di contenuti e le piattaforme responsabili di contenuti fuorvianti o dannosi.

Intervista all'esperto 8

IL PARERE DI UN ESPERTO

“Gli educatori, i genitori e gli operatori sanitari dovrebbero incoraggiare un uso sano di queste piattaforme”.

(Intervista 4 con un esperto di nutrizione turco)



Il marchio Green Tick: Questo marchio serve come strumento per verificare i contenuti affidabili e credibili, rendendo più facile per i giovani e per il pubblico in generale identificare le fonti affidabili di informazioni sulla salute online.

3. Il ruolo dell'alfabetizzazione digitale

L'alfabetizzazione digitale è essenziale per orientarsi tra le vaste e spesso inaffidabili informazioni su salute, dieta e sport che si trovano online. Essa fornisce agli utenti, soprattutto ai giovani, le capacità di pensiero critico per valutare se i contenuti sono credibili e basati su prove, aiutandoli a evitare la disinformazione che può danneggiare il loro benessere.



Competenze chiave per l'alfabetizzazione digitale

- Valutare la credibilità: Gli utenti devono valutare l'autorità e l'affidabilità dei contenuti, verificando le fonti e controllando le credenziali dei creatori.
- Riconoscere i pregiudizi: capire come i pregiudizi personali e gli algoritmi della piattaforma possano distorcere le informazioni è fondamentale per un'analisi obiettiva.
- Fact-Checking: Il controllo incrociato delle affermazioni e l'utilizzo di strumenti di fact-checking affidabili garantiscono l'accuratezza dei contenuti consumati.

Responsabilità delle parti interessate

- Gli educatori dovrebbero integrare l'alfabetizzazione digitale nei programmi di studio, insegnando ai giovani a valutare criticamente i contenuti sanitari online.
- I produttori di contenuti devono impegnarsi a garantire trasparenza, informazioni basate su prove e creazione di contenuti responsabili.
- I politici dovrebbero sostenere le iniziative che promuovono l'alfabetizzazione digitale e fornire strumenti per aiutare gli utenti a navigare negli spazi digitali in modo sicuro.

Promuovendo l'alfabetizzazione digitale, mettiamo gli individui in condizione di prendere decisioni informate e salutari e promuoviamo un ambiente online più sicuro e affidabile.

4. Il marchio Green Tick come soluzione

L'etichetta Green Tick Label offre una soluzione pratica e affidabile alle sfide della disinformazione nello spazio sanitario digitale. Si tratta di un sistema di verifica che identifica i contenuti attendibili, accurati, affidabili e basati su prove, aiutando gli utenti a orientarsi tra la mole di informazioni online su salute, dieta e sport. Questo marchio consente agli utenti, in particolare ai giovani, di identificare rapidamente i creatori di contenuti, le app e le piattaforme che soddisfano elevati standard di credibilità e trasparenza. Offrendo questa verifica, il Tick verde promuove un coinvolgimento più sicuro e informato con i contenuti digitali sulla salute.

Vantaggi per gli utenti:



- **Fiducia e sicurezza:** L'etichetta Green Tick aiuta gli utenti a distinguere facilmente i contenuti credibili dalla disinformazione potenzialmente dannosa, riducendo il rischio di seguire consigli sulla salute non verificati.
- **Semplicità e chiarezza:** Con l'etichetta Green Tick, gli utenti non devono più affrontare da soli complessi processi di verifica dei fatti. Il marchio semplifica il processo decisionale agendo come una guida affidabile.

Vantaggi per i produttori di contenuti:

- **Maggiore credibilità:** I produttori di contenuti che ottengono il modello Green Tick dimostrano il loro impegno a fornire informazioni affidabili e basate sui fatti, creando fiducia nel loro pubblico.
- **Preferenza degli utenti:** È probabile che i creatori di contenuti verificati ottengano la preferenza degli utenti, in quanto il pubblico cercherà fonti affidabili contrassegnate dal marchio Green Tick.

L'etichetta Green Tick può essere applicata alle piattaforme di social media, alle app e ai siti web per creare un ambiente digitale più sicuro. Incoraggia la responsabilità dei creatori di contenuti e fornisce agli utenti la fiducia necessaria per accedere a informazioni che favoriscono la loro salute e il loro benessere.

5. Regolamenti legali e responsabilità

Regolamenti legali efficaci e responsabilità sono fondamentali per garantire contenuti affidabili su salute, dieta e sport online. Sia i creatori di contenuti che le piattaforme devono essere ritenuti responsabili dell'accuratezza delle informazioni che condividono:

Responsabilità del creatore di contenuti

- **Divulgazione obbligatoria:** I creatori dovrebbero essere obbligati per legge a rivelare le sponsorizzazioni, garantendo la trasparenza dei loro contenuti.
- **Verifica:** Sistemi come il marchio di Green Tick dovrebbero essere supportati da normative che impongano standard di accuratezza e credibilità.



- **Licenze:** Ai creatori di contenuti sanitari potrebbe essere richiesto di ottenere certificazioni per garantire che seguano pratiche basate sull'evidenza.

Responsabilità della piattaforma

- **Monitoraggio della disinformazione:** Le piattaforme devono implementare sistemi per rilevare e rimuovere i contenuti fuorvianti o incorrere in sanzioni.
- **Protezione degli utenti:** Le piattaforme devono fornire meccanismi per la segnalazione di contenuti falsi e garantire la protezione della privacy dei dati degli utenti.

Diritti dei consumatori

- **Protezioni più forti:** I quadri giuridici devono proteggere gli utenti dai contenuti dannosi, offrendo possibilità di reclamo e di arbitrato.

Queste norme sono essenziali per creare un ambiente sanitario digitale più sicuro e affidabile.

6. Direzioni future e invito finale all'azione

Con la continua evoluzione del panorama digitale, è necessario adattare strategie che affrontino i rischi e le opportunità dei contenuti digitali relativi alla salute. Il futuro dovrebbe concentrarsi su una maggiore collaborazione tra produttori di contenuti, educatori, professionisti della salute e responsabili politici per creare un ambiente online più sicuro e affidabile. Le direzioni future includono:

- **Ampliare l'alfabetizzazione digitale:** le scuole, le organizzazioni e i governi devono dare priorità all'educazione digitale dei giovani, assicurando che siano in grado di valutare criticamente le informazioni sanitarie online.
- **Rafforzare il marchio Green Tick:** Il marchio Green Tick dovrebbe essere esteso a tutte le piattaforme e app, definendo uno standard universale per i contenuti sanitari verificati e guadagnando la fiducia degli utenti.



- **Progressi normativi:** I governi devono continuare a perfezionare i quadri giuridici per ritenere responsabili della disinformazione sia i creatori di contenuti che le piattaforme, salvaguardando al contempo la privacy e i dati degli utenti.
- **Ricerca continua:** Con l'emergere di nuove tecnologie, è necessaria una ricerca continua per monitorare le tendenze, identificare nuovi rischi e garantire che le linee guida rimangano pertinenti.

Per garantire che il panorama della salute digitale diventi una fonte di informazioni affidabili e basate su prove, è necessaria l'azione di tutte le parti interessate:

- **Giovani:** Assumetevi la responsabilità della vostra salute cercando informazioni verificate e utilizzando strumenti come il Green Tick per navigare in sicurezza negli spazi digitali.
- **Produttori di contenuti:** Impegnarsi a creare contenuti trasparenti e basati su prove, costruendo fiducia con il pubblico.
- **Educatori e genitori:** Insegnare ai giovani a confrontarsi criticamente con i contenuti digitali, guidandoli a prendere decisioni informate.
- **I decisori politici:** Implementare e applicare regolamenti che combattano la disinformazione e garantiscano la responsabilità dei creatori di contenuti e delle piattaforme.

Insieme, questi sforzi contribuiranno a promuovere un ambiente digitale più sano e informato, consentendo a tutti di prendere decisioni migliori sulla propria salute e sul proprio benessere.

Conflitto di interessi: Nello sviluppo di questa linea guida, affermiamo che non ci sono conflitti di interesse tra i partner coinvolti. Tutti i collaboratori hanno collaborato in modo trasparente e nel rispetto reciproco dell'integrità dei contenuti della guida. Ogni potenziale conflitto è stato esaminato e affrontato in conformità con il nostro impegno all'imparzialità, assicurando che la guida serva il suo scopo con informazioni e indicazioni imparziali.



Finanziamento: Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dei partner del progetto Green Tick e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Bibliografia

Agarwal, N. e Yiliyasi, Y. (2010). Le sfide della qualità dell'informazione nei social media. ICIQ Proceedings, 44, 75-93. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6287-4_4.

Al-Shamaileh, O., & Sutcliffe, A. (2023). Perché le persone scelgono le applicazioni: Una valutazione dell'ecologia e dell'esperienza utente delle applicazioni mobili. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102965. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102965>.

Antoniou, A. (2024). Quando i "like" diventano disonesti: gli standard pubblicitari e la cattiva condotta di influencer indisciplinati sui social media. *Journal of Media Law*, 1-44. <https://doi.org/10.1080/175776322361517>

Breve Ballard. (2023). Il legame tra i social media e i problemi di immagine corporea tra i giovani. Recuperato da Ballard Brief.

Barton, C. C. (2019). Alfabetizzazione critica nel paesaggio mediatico della post-verità. *Policy Futures in Education*, 17(8), 1024-1036. <https://doi.org/10.1177/147821031983156>

Bateman, J. e Jackson, D. (2024). Contrastare efficacemente la disinformazione: una guida politica basata sull'evidenza.

Bosworth, K. T., Flowers, L., Proffitt, R., Ghosh, P., Koopman, R. J., Wilson, G., ... & Braddock, A. S. (2023). Studio misto sulle esigenze di sviluppo e progettazione di CommitFit, un'applicazione mHealth per adolescenti. *Mhealth*, 9. <https://dx.doi.org/10.21037/mhealth-22-35>

Carraro, A., Santi, G., Colangelo, A., Măestu, J., Milošević, V., Morrison, S. A., ... & Jurak, G. (2023). Valutazione dell'usabilità del portale web internazionale FitBack per il monitoraggio del fitness giovanile. *Sport sciences for health*, 19(4), 1363-1373. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01117-0>

Clark, L., Lopez, E. I. D., Woods, L., Yockey, A., Butler, R., & Barroso, C. S. (2023). Informazioni sulla nutrizione condivise da influencer latini: Un'analisi del contenuto di YouTube. *Health promotion practice*, 24(4), 713-722. <https://doi.org/10.1177/15248399221083302>

Coiro, J. (2012). Comprendere le disposizioni verso la lettura su Internet. *Journal of adolescent & adult Literacy*, 55(7), 645-648. <https://doi.org/10.1002/JAAL00077>

Confetto, M. G., & Siano, A. (2018). Contenuti dei social media: un quadro di gestione. *International Journal of Business and Management*, 13(6), 84-96.



Drehlich, M., Naraine, M., Rowe, K., Lai, S. K., Salmon, J., Brown, H., Koorts, H., Macfarlane, S., & Ridgers, N. D. (2020). Uso del modello di accettazione della tecnologia per esplorare le prospettive degli adolescenti sulla combinazione di tecnologie per la promozione dell'attività fisica all'interno di un intervento: Studio di usabilità. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e15552. <https://doi.org/10.2196/15552>

Du, Z., Wang, T., Sun, Y. e Zhai, F. (2023). L'influenza dell'attività fisica sulla dipendenza da internet degli studenti universitari cinesi: il ruolo di mediazione dell'autostima e il ruolo di moderazione del genere. *Nome della rivista*, Volume(Issue), Gamma di pagine. PMCID: PMC10986089. PMID: 38561700.

Emamjome, F. F., Rabaa'i, A., Gable, G. G., & Bandara, W. (2013). Qualità dell'informazione nei social media: Un modello concettuale. In J. N. Lee, J. Y. Mao, & J. Thong (Eds.), *Proceedings of the 17th Pacific Asia Conference on Information Systems* (pp. 1-12). Associazione per i sistemi informativi.

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Influencer dei social media e salute degli adolescenti: Un'analisi approfondita del campo di ricerca. *Social Science & Medicine*, 340, 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.116387>

Unione Europea, 2024 - Dare forma al futuro digitale dell'Europa (<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en>) <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/online-disinformation>

Francomano, J. A. e Harpin, S. B. (2015). Utilizzo dei siti di social networking per promuovere la salute degli adolescenti. *Computer, Informatica, Infermieristica*, 33(1), 10-20. <https://doi.org/10.1097/cin.0000000000000113>

Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2018). Prospettive ed esperienze dei giovani su social media, app e dispositivi sanitari indossabili relativi alla salute. *Scienze sociali*, 7(8), 137. <https://doi.org/10.3390/socsci7080137>

Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). I giovani che imparano a conoscere la salute: il ruolo delle app e dei dispositivi indossabili. *Apprendimento, media e tecnologia*, 44(2), 193-210.

Goodyear, V.A., Armour, K.M., & Wood, H. (2018). L'impatto dei social media sulla salute e il benessere dei giovani: Prove, linee guida e azioni. Birmingham, Regno Unito: Università di Birmingham.

Goodyear, V.A., Skinner, B., McKeever, J. & Griffiths, M. (2023) The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28:1, 94-108, <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>



Hobbs, Renee (2010). Alfabetizzazione digitale e mediatica: Un piano d'azione (PDF). Aspen Institute.

[https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How To Evaluate Health Information on the Internet Questions and Answers.aspx](https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers.aspx)

<https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Valutazione qualitativa di una campagna sui social media per migliorare le abitudini alimentari sane delle adolescenti urbane in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Valutazione qualitativa di una campagna sui social media per migliorare le abitudini alimentari sane delle adolescenti urbane in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Kai Shu, Amy Sliva, Suhang Wang, Jiliang Tang e Huan Liu. 2017. Rilevamento delle fake news sui social media: Una prospettiva di data mining. *SIGKDD Explor. Newsl.* 19, 1 (giugno 2017), 22-36. <https://doi.org/10.1145/3137597.3137600>

Langlet, B., Maramis, C., Diou, C., Maglaveras, N., Fagerberg, P., Heimeier, R., ... & Ioakimidis, I. (2020). Valutazione formativa di un'applicazione per smartphone per il monitoraggio della distribuzione giornaliera dei pasti e della selezione degli alimenti negli adolescenti: studio di accettabilità e usabilità. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(7), e14778. <https://doi.org/10.2196/14778>

Lankshear, C. e Knobel, M. (2011). *Nuove alfabetizzazioni*. McGraw-Hill Education (Regno Unito).

Lavie, T. e Tractinsky, N. (2004). Valutazione delle dimensioni dell'estetica visiva percepita dei siti web. *International Journal of Human-Computer Studies*, 60(3), 269-298.

Lewandowsky, S., Cook, J., Ecker, U. K. H., Albarracín, D., Amazeen, M. A., Kendeou, P., Lombardi, D., Newman, E. J., Pennycook, G., Porter, E. Rand, D. G., Rapp, D. N., Reifler, J., Roozenbeek, J., Schmid, P., Seifert, C. M., Sinatra, G. M., Swire-Thompson, B., van der Linden, S., Vraga, E. K., Wood, T. J., Zaragoza, M. S. (2020). Il Manuale di Debunking 2020. Disponibile su <https://sks.to/db2020>. DOI:10.17910/b7.1182.

Lilo, E. A., McIntosh White, J. e Weiss, D. (2023). Sviluppo e sperimentazione del modello comportamentale integrato migliorato per inquadrare una campagna di marketing sociale per gli adolescenti. *Social Marketing Quarterly*, 29(4), 350-371.

Lindsey, A. B., Grabe, M. e Johnson, K. (2019). Uso dei social media e comportamenti di salute tra gli studenti delle scuole medie e superiori. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 645-651.

Lindsey, S. H., et al. (2019). Uso dei social media e attività fisica negli adolescenti: Uno studio longitudinale. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290.



Livingstone KM, Rawstorn JC, Partridge SR, et al.(2024). Determinare la fattibilità di un intervento codificato e personalizzato (Veg4Me) per migliorare l'assunzione di verdure nei giovani adulti che vivono in comunità rurali australiane: protocollo per uno studio randomizzato controllato. *BMJ Open*, 14:e078001. <https://doi/10.1136/bmjopen-2023-078001>

Mangold, F., Bachl, M. e Prochazka, F. (2022). Come il pubblico delle notizie assegna la fiducia nell'era digitale: Una prospettiva di figurazione. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 10776990221100515.

Fondazione per la salute mentale. (2019). Rapporto sull'immagine corporea - Sintesi. Recuperato da Mental Health Foundation,

Müssener, U., Thomas, K., Linderöth, C., Löf, M., Åsberg, K., Henriksson, P., & Bendtsen, M. (2020). Sviluppo di un intervento mirato a molteplici comportamenti di salute tra gli studenti delle scuole superiori: studio di progettazione partecipata con valutazione euristica e test di usabilità. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(10), e17999. <https://doi.org/10.2196/17999>

Nikolaou, C. K., Tay, Z., Leu, J., Rebello, S. A., Te Morenga, L., Van Dam, R. M., & Lean, M. E. J. (2019). Atteggiamenti e motivazioni dei giovani verso i social media e le app mobili per il controllo del peso: studio con metodi misti. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(10), e11205.

Parker, K., Gould, L., Nand, M., Rawstorn, J. C., Contardo Ayala, A. M., Maddison, R., & Tofolletti, K. (2022). Comprendere l'uso delle tecnologie digitali da parte delle ragazze australiane per uno stile di vita sano: Uno studio a metodo misto. *BMC Public Health*, 22, 1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13983-7>

Pfender E, Bleakley A. An Elicitation Study to Understand Young Adults' Beliefs About Seeking Health Information From Social Media Influencers. *Ricerca qualitativa sulla salute*. 2024;34(3):205-216. doi:10.1177/10497323231208391

Pinto, S. D., & Anakkathil Anil, M. (2023). Comportamento del consumatore digitale: approfondimenti sulle percezioni del consumo di media digitali da parte dei tardo adolescenti sulla salute cognitiva. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(5), 383-393. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0045>

Rabaa'i, A., Gable, G., & Bandara, W. (2013). Qualità dell'informazione nei social media: Un modello concettuale. *Journal of Information Systems*, 19(4), 15-29.

Renee, H. (2010). Alfabetizzazione digitale e mediatica: Un piano d'azione. *New York: Aspen Institute*.

Rocha, Y. M., De Moura, G. A., Desidério, G. A., De Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., & de Figueiredo Nicolette, L. D. (2021). L'impatto delle fake news sui social media e la sua influenza sulla salute durante la pandemia COVID-19: Una revisione sistematica. *Journal of Public Health*, 1-10.



Rosenthal, S. (2020). Alfabetizzazione mediatica, alfabetizzazione scientifica e video scientifici su Internet. *Frontiers in Communication*, 5, 581585.

Sampasa-Kanyinga, H., & Chaput, J. P. (2016). Uso di siti di social network e aderenza alle raccomandazioni sull'attività fisica e sul tempo trascorso davanti allo schermo negli adolescenti. *Journal of Physical Activity & Health*, 13(5), 474-480. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0343>

San Wong, I. H., Fan, C. M., Chiu, D. K., & Ho, K. K. (2023). L'influenza delle celebrità dei social media sui comportamenti alimentari dei giovani: uno studio di genere basato sul modello di comunicazione di marketing AIDA. *Aslib Journal of Information Management*, (ahead-of-print).

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Controllo motorio e apprendimento: Un'enfasi comportamentale (5a ed.). *Human Kinetics*.

Slazus, C., Ebrahim, Z. e Koen, N. (2022). Applicazioni mobili per la salute: Una valutazione dei bisogni, delle percezioni, dell'usabilità e dell'efficacia nel modificare le scelte alimentari. *Nutrizione*, 101, 111690.

Solmi, F. e Kular, A. (2024). Lo studio IMAGINE: Exploring UCLn and mental health in adolescents. University College London. Recuperato da UCL Psychiatry.

Sunstein, C. (2018). # Repubblica: La democrazia divisa nell'era dei social media. Princeton university press.

Tobin, M. M., Jones, T. L., Ho, Y. S. H., & Short, C. E. (2023). L'uso del photovoice per esplorare le esperienze delle giovani donne sulle tecniche di cambiamento del comportamento nelle applicazioni mobili per l'attività fisica. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 43.

Tong, H. L., Coiera, E., & Laranjo, L. (2018). Uso di un'app di social network mobile per promuovere l'attività fisica: Uno studio qualitativo sulle prospettive degli utenti. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e11439. <https://doi.org/10.2196/11439>

Triptow C, Freeman J, Lee P, Robinson T. #HealthyLifestyle: Un'analisi della metodologia Q sul perché i giovani adulti usano volentieri i social media per accedere alle informazioni sulla salute. *Journal of Health Psychology*. 2024;29(2):123-136. doi:10.1177/13591053231200690

UNESCO. (2011). Curriculum di alfabetizzazione ai media e all'informazione per gli insegnanti.

Zhuk, A. (2023). Navigare nel panorama legale del copyright dell'IA: un'analisi comparativa degli approcci di UE, USA e Cina. *AI e Etica*, 1-8.

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R. e Massarat, N. (2022). Adolescenti, social media e tecnologia 2022. Pew Research Center, 10.