

Obesità e social network: quando l'ironia sbaglia strada



G. Guarino, M. Sofia, T. Della Corte, L. Carbone, M. Letizia, G. Marino, S. Gentile
giuseppina.guarino@unina2.it

Dipartimento Medico-Chirurgico di Internistica Clinica e Sperimentale, Seconda Università di Napoli

Parole chiave: Social Network, Obesità, Diabete

Keywords: Social-network, Obesity, Diabetes

Il Giornale di AMD, 2015;18:272-275

Riassunto

L'obesità è un problema crescente che si pone all'attenzione dei paesi sviluppati e in via di sviluppo anche per il ruolo che gioca nella manifestazione di altre patologie come il diabete, le malattie cardiovascolari, il cancro e i problemi di salute mentale. I servizi on-line di social network forniscono un mezzo efficace attraverso il quale le informazioni possono essere scambiate ed il loro uso dovrebbe essere considerato come elemento integrante di ogni strategia di lotta contro l'obesità ma purtroppo attualmente è più facile notare vignette sarcastiche e pungenti rispetto a quelle volte a favore di tale battaglia.

Scopo del lavoro. È stato di valutare se per i nostri pazienti l'utilizzo di social network può essere un metodo innovativo per affrontare i principali problemi di salute globale, tra cui l'obesità, e se alcune vignette che circolano su internet possano celare nella loro ironia un messaggio fuorviante.

Pazienti e metodi. A 270 pazienti in sovrappeso o obesi, con o senza diabete, è stato somministrato un questionario creato e validato dal nostro gruppo di lavoro. Abbiamo analizzato le risposte dei soggetti che utilizzano abitualmente social network.

Risultati. L'81% dei pazienti utilizza social network per almeno un paio di ore al giorno e li considera come possibile mezzo utile a diffondere principi sulla sana alimentazione anche se non tutti sono in grado di notare se i messaggi "postati" hanno lo scopo di trasmettere consigli onesti o menzogne atte solo a pubblicizzare il consumo di prodotti o di nuove tendenze nutrizionali non sempre salutari o di ridicolizzare una patologia come l'obesità. Tra i migliori consigli selezionati c'è quello di creare gruppi di sostegno psicologico e nutrizionale per persone che stanno seguendo una dieta oppure creare gruppi per realizzare ricette light ma gustose.

Conclusioni. I social network sono uno strumento accessibile a tutti, poco costoso e nello stesso tempo utile per trasmettere ai pazienti consigli sulla sana alimentazione.

Summary

Obesity has reached epidemic proportions globally, with more than 1 billion adults overweight and is a major contributor to the global burden of chronic disease and disability. The first weapon available to fight obesity is balanced diet and healthy lifestyle. Social networks provide an effective means so that information can be exchanged, and their use should be considered as an integral element of any strategy to fight obesity. Currently it is easier to see those sarcastic vignettes really educational.

The aim of this study. It was to assess whether, for our patients, the use of social networks can be an innovative way to address the major global health problems, including obesity, and if some vignettes that are on the Internet can hide irony in them a misleading messages.

Patients and methods. 270 overweight or obese patients (pts) with or without diabetes, received a questionnaire created and validated by our working group, 7 closed questions and one open-ended. We analyzed the responses of people who habitually use social networks.

Results. The 81% of the pts use social networks for a minimum of a couple of hours a day and consider them as potentially useful to spread the healthy eating principles. Not everyone is able to notice if the messages "posted" are intended to convey honest advice or lies aimed only to publicize the consumption of products or new nutritional trends are not always healthy or to ridicule a disease like obesity.

Conclusions. Social networks are a means accessible to all, inexpensive and at the same time to convey to patients tips for healthy eating. Unfortunately the information from the web are not always scientifically validated and sometimes only have a commercial purpose. It must therefore carry out a work of education to the critical evaluation of such information by the medical staff.

Introduzione

L'obesità è una patologia multifattoriale alquanto complessa ma, a livello individuale, considerata generalmente come la principale responsabile della maggior parte dei casi è una combinazione tra eccessivo apporto calorico e ridotta attività fisica: in altri termini, l'assunzione di una quantità di calorie maggiore rispetto a quelle consumate attraverso l'esercizio o le normali attività quotidiane. Un numero limitato di casi è dovuto, invece, principalmente alla genetica, a motivi di salute o a malattie psichiatriche.

L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale sia perché la sua prevalenza è in costante e preoccupante aumento nei paesi sviluppati e in via di sviluppo, sia perché è un importante fattore di rischio per l'insorgenza di varie malattie croniche quali diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori^(1,2).

Circa il 44% dei casi di diabete, il 23% delle cardiopatie ischemiche e dall'8% al 41% di determinate forme di cancro sono associate ad un BMI>25⁽³⁾. Inoltre,

esistono numerosi studi epidemiologici che indagano le relazioni tra l'eccessiva assunzione di cibo, con conseguente sovrappeso e obesità e l'aumento della mortalità. Infatti, sovrappeso e obesità rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e i decessi attribuibili a quest'ultima sono almeno 2,8 milioni/anno nel mondo⁽⁴⁾.

Recenti stime dell'OMS evidenziano che più di un miliardo di adulti nel mondo sono in sovrappeso ed almeno 300 milioni di questi sono obesi⁽⁵⁾.

Le cause di questo stato patologico hanno verosimilmente anche una natura culturale ed economica, oltre che prettamente biologica ed epidemiologica. Fattori come il livello d'istruzione, il reddito, la posizione sociale sembrano infatti essere determinanti⁽⁶⁾.

L'obesità è una condizione ampiamente prevenibile soprattutto attuando piccole correzioni nello stile di vita, in particolare sul controllo delle dimensioni delle porzioni, sul consumo di una dieta povera in grassi e sull'attuazione di un regolare programma di attività fisica^(7,8).

Per chi è già in sovrappeso, la prima arma a disposizione per combattere quest'acerrimo nemico è quella di seguire una dieta equilibrata.

Scegliere di dimagrire può anche essere una decisione facile da prendere ma tener vive a lungo termine le motivazioni non lo sono altrettanto. Come specifica l'OMS, la presenza di un'adeguata motivazione al trattamento nutrizionale è fondamentale e, se essa viene a mancare, le prospettive di successo dell'intervento divengono scarse. Per migliorare la terapia dell'eccesso ponderale si potrebbero adottare nuove strategie, come ad esempio la comunicazione attraverso Internet, facendo leva sul consolidato e diffuso uso di social network, specie tra i giovani.

Internet è uno strumento sempre più popolare soprattutto per persone che sono continuamente alla ricerca d'informazioni o che vogliono condividere esperienze, porre domande e fornire supporto emotivo sui vari problemi come quelli di salute. Questo anche perché la maggior parte delle persone si sente molto di più a suo agio nell'esprimere apertamente i propri pensieri, problemi e preoccupazioni su una piattaforma online rispetto a condividerli direttamente con un individuo. Molti di questi scambi d'informazioni vengono facilitate da social network come Facebook o Twitter ed altri simili, che consentono agli utenti di lasciare ai propri contatti in rete messaggi privati o aperti a tutti, condividere foto e diventare membri di una vasta gamma di gruppi d'interesse.

I social network forniscono un mezzo efficace attraverso il quale le informazioni possono essere scambiate ed il loro uso potrebbe e dovrebbe essere elemento integrante di ogni strategia di lotta contro l'obesità. Diverse organizzazioni sanitarie utilizzano questi siti per fornire sostegno sociale. Ovviamente i social network non possono essere considerati come unica soluzione nei confronti dell'obesità ma certamente un mezzo efficace per incoraggiare i pazienti ad essere più attivi e ad impegnarsi di più per il raggiungimento dell'obiettivo

previsto nonché per mantenere vivo il rapporto medico-paziente.

Secondo un report presentato da Craig Silverman alla Columbia Journalism School, nell'informazione sui temi della salute i vari social network non offrirebbero grande affidabilità ma anzi sarebbero veicoli di vera e propria disinformazione⁽⁹⁾.

E, in effetti, non ha tutti i torti. Basti pensare al fatto che attualmente è più facile notare immagini sarcastiche e pungenti rispetto a quelle volte a favore della sana alimentazione e contro l'obesità.

Scopo del lavoro è stato di valutare se per i pazienti in sovrappeso o obesi, con o senza diabete, l'utilizzo di social network può essere un metodo innovativo ed utile per affrontare i principali problemi di salute globale, tra cui l'obesità, e se alcune vignette che circolano su internet possano celare nella loro ironia un messaggio fuorviante.

Pazienti e metodi

A 270 pazienti in sovrappeso o obesi, con o senza diabete, di età media 40±20 anni, 198 F e 72 M con BMI 31±6 kg/m², è stato somministrato un questionario creato e validato dal nostro gruppo di lavoro (Tabella 1). Abbiamo analizzato le risposte dei 248 soggetti che utilizzano abitualmente social network. Il questionario, costituito da 8 domande totali (7 a risposta chiusa ed 1 a risposta aperta), riguarda il loro utilizzo di social network e la loro capacità di individuare messaggi positivi o negativi sulla corretta alimentazione tra le più comuni vignette circolanti in tali siti (Figura 1). Per ogni quesito è stata concessa una sola risposta. I dati sono stati espressi in %.

Tabella 1. Questionario somministrato ai pazienti.

1) Utilizzi Social Network (es: Facebook, Twitter, Instagram...)	a) Sì	b) No
2) Secondo te mediante i social è possibile diffondere i principi di un corretto stile di vita?	a) Sì	b) No
3) Quante ore al giorno rimani fermo al pc/tablet/cellulare per consultare i Social Network?	a) meno di 1 ora c) diverse ore	b) un paio di ore d) anche mezza giornata
4) Noti se sui Social Network vengono sempre pubblicati consigli sulla sana alimentazione?	a) Sì	b) No
5) Secondo te dai Social Network arrivano anche messaggi errati?	a) Sì	b) No
6) Quali di queste vignette pensi trasmettano un messaggio positivo sulla corretta alimentazione? Figure positive Figure negative		
7) Quali di queste vignette pensi trasmettano un messaggio negativo nel combattere l'obesità?		
8) Secondo te i Social Network possono essere utili a facilitare la perdita di peso dei soggetti obesi?	a) Sì	b) No
Se sì, come?		



Figura 1. Alcune immagini utilizzate nel questionario.

Resultati

L'81% dei pazienti utilizza social network per almeno un paio di ore al giorno e li considera come possibile mezzo utile a diffondere principi sulla sana alimentazione anche se non tutti sono in grado di notare se i messaggi "postati" hanno lo scopo di trasmettere consigli onesti o menzogne atte solo a pubblicizzare il consumo di prodotti o di nuove tendenze nutrizionali non sempre salutari o di ridicolizzare una patologia come l'obesità. Infatti più del 70% dei pazienti pensa che i social network possano essere un mezzo in grado di rendere più semplice la perdita di peso e più dell'80% dice di aver notato consigli sulla sana alimentazione e contro l'obesità ma solo il 66% considera il social network anche un veicolo di messaggi errati. Circa l'80% dei pazienti è riuscito a distinguere quali delle vignette proposte nel questionario erano in grado di trasmettere messaggi positivi e solo il 62% ha distinto immagini che potrebbero deviare l'idea di una sana alimentazione e minimizzare il ruolo della terapia nutrizionale (Figure 2 e 3).

Nella domanda a risposta aperta è stato chiesto al paziente come potevano essere utilizzati i social network per facilitare la perdita di peso. Tra i migliori consigli selezionati c'è quello di creare gruppi di sostegno psicologico e nutrizionale per persone che stanno seguendo una dieta oppure creare gruppi per realizzare ricette light ma gustose.

Discussione

I social network sono uno strumento accessibile a tutti, poco costoso e nello stesso tempo utile per trasmettere ai pazienti consigli sulla sana alimentazione e dovrebbero essere più utilizzati anche dai professionisti sanitari come mezzo efficace per la diffusione delle conoscenze e il supporto per il paziente. Va tuttavia rilevato che esistono possibili pericoli per informazioni diffuse dal web non sempre validate scientificamente e talvolta con un recondito scopo commerciale. Quindi è necessaria un'opera di educazione alla valutazione critica di tali informazioni a cura del personale sanitario.

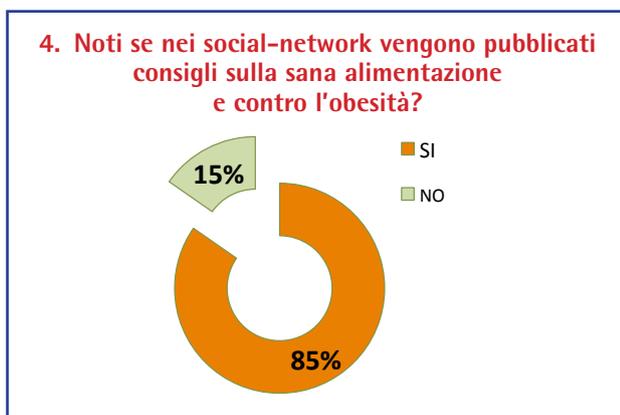
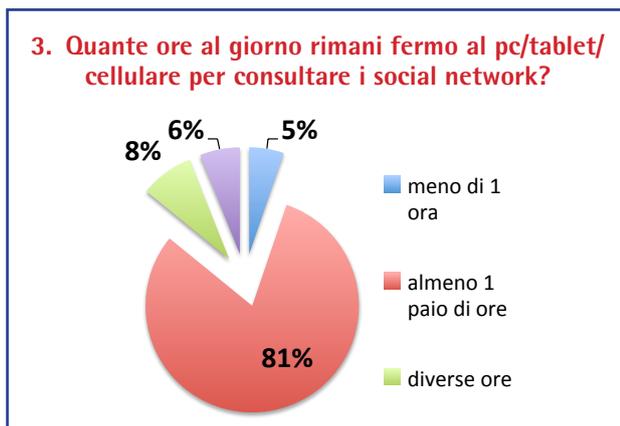
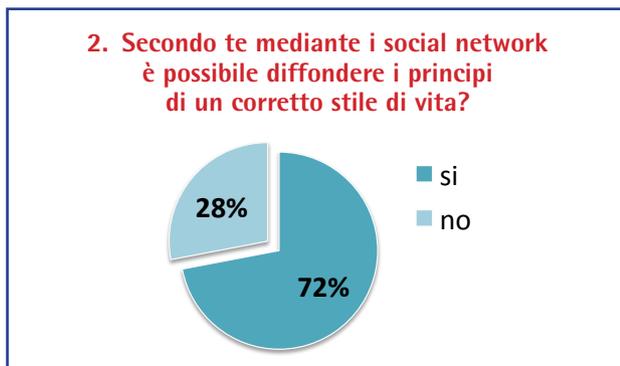
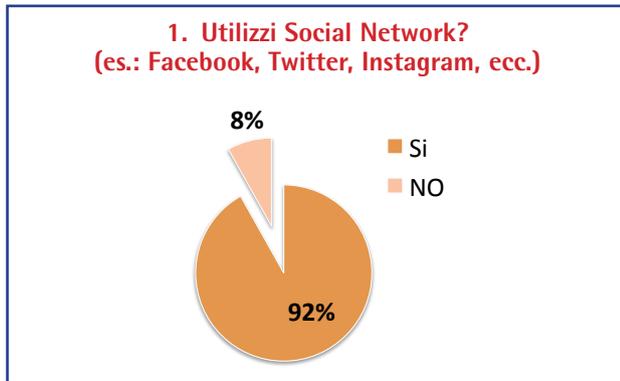


Figura 2. Risposte (%) alle prime quattro domande del questionario.

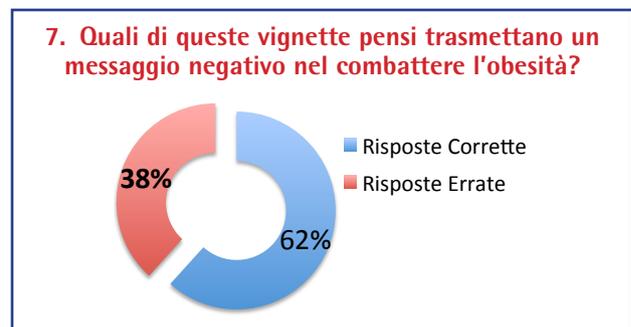


Figura 3. Risposte (%) alle domande 5-7 del questionario.

BIBLIOGRAFIA

- www.istat.it/it/files/2013/03/bes_2013.pdf.
- ADA. Standard of Medical Care in Diabetes 2014. Diab Care 37(S1):S14-S76, 2014.
- Patel AV, Hildebrand JS, Gapstur SM. Body mass index and all-cause mortality in a large prospective cohort of white and black U.S. Adults. PLoSOne. 2014 Oct 8;9(10):e109153.
- www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italian&o&id=175&area=Malattie_endocrine_e_metaboliche.
- www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/.
- Roy R, Kelly B, Rangan A, Allman-Farinelli M. Food Environment Interventions to Improve the Dietary Behavior of Young Adults in Tertiary Education Settings: A Systematic Literature Review. J Acad Nutr Diet 2015 Aug 11. pii:S2212-2672(15)01114-4.
- World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of Non communicable Diseases 2013–2020. World Health Organization, Geneva, 2013.
- Cawley J. An economy of scales: A selective review of obesity's economic causes, consequences, and solutions. J Health Econ 2015 Aug 13. pii:S0167-6296(15)00029-6. Review. PubMed PMID: 26279519.
- http://towcenter.org/wpcontent/uploads/2015/02/Lies-DamnLies_Silverman_TowCenter.pdf.