

Internet e l'informazione sanitaria: come evitare i messaggi ingannevoli.

Il web è diventata la prima fonte di informazione sulle malattie e sulle loro modalità di trattamento. Nessuno, o quasi, controlla i contenuti della miriade di siti web dedicati alla salute e il rischio di affidarsi a trattamenti di non dimostrata efficacia o addirittura pericolosi può essere molto alto. Alcune regole di base possono aiutare ad orientarsi nel labirinto del web-salute.

Internet è una meravigliosa, sterminata libreria a disposizione di tutti con un semplice click del mouse. Basta scrivere la parola chiave di nostro interesse e con uno dei tanti motori di ricerca possiamo immediatamente visualizzare i documenti presenti in rete dedicati a quel soggetto. E' naturale così che Internet sia diventata la prima fonte di informazione per il pubblico sui temi della salute, dal momento che l'ansia o anche la semplice curiosità che accompagnano la comparsa di un sintomo o di un malessere possono trovare facilmente una risposta.

Oltre ad essere una meravigliosa biblioteca, Internet è anche una fantastica vetrina per chi vuole vendere i propri prodotti, utilizzando tutte le armi della seduzione pubblicitaria, anzi qualcuna in più. In Italia, ad esempio, è vietato attribuire a prodotti non autorizzati come medicinali (es. integratori alimentari, prodotti erboristici) proprietà terapeutiche. Sulla confezione e nei messaggi pubblicitari, siano essi a stampa, tv o via radio, non potrà mai comparire una qualche indicazione terapeutica per un prodotto di questo tipo. Ma in Internet? In Internet tutto è possibile e il consumatore è totalmente indifeso: può facilmente trovare messaggi che attribuiscono ad un certo prodotto proprietà miracolistiche, in certi casi addirittura antitumorali e può facilmente procurarsi quel prodotto non solo attraverso l'e-commerce ma anche richiedendolo semplicemente in farmacia o in una erboristeria. Si può quindi creare un pericoloso corto circuito informativo estremamente rischioso e ingannevole, al quale nessuna autorità preposta alla regolamentazione del mercato sa come porre rimedio.

Le 3D

Qualcuno ha sintetizzato la strategia di difesa dalle false informazioni presenti in rete con una semplice sigla "3D", per indicare che si devono analizzare tre elementi che contraddistinguono un sito web dedicato alla salute: la **D**ocumentazione, la **D**ata di aggiornamento e la coerenza con altri siti, verificabile attraverso un **D**oppio controllo.



Documentazione: i siti più credibili sono quelli gestiti da agenzie governative, centri di ricerca clinica, università, società scientifiche, centri indipendenti di informazione sul farmaco. Purtroppo in Italia, a differenza di quanto avviene in Paesi come gli Stati Uniti e il Regno Unito, non sono molti i siti di questo tipo che offrono informazioni semplici ma esaustive e aggiornate, facilmente fruibili da un pubblico non specializzato. L'informazione che viene fornita da siti affidabili indica le fonti bibliografiche utilizzate a sostegno dei contenuti esposti nell'articolo. Di per sé questo potrebbe non essere sufficiente per garantire il lettore, perché le citazioni potrebbero sempre far riferimento a studi mal condotti o pubblicati su riviste scientifiche scarsamente accreditate, eventualità che una persona comune non riesce a discriminare. E' comunque un elemento che consente, magari con l'aiuto di una persona più esperta, in particolare il proprio medico di fiducia, di approfondire l'attendibilità della fonte. Ad esempio, è facilmente possibile capire se lo studio è stato condotto con test di laboratorio o su animali o sull'uomo, informazione questa di primaria importanza. Ogni sito di informazione sanitaria che si rispetti dovrebbe avere un "comitato di redazione" ben identificato nei suoi componenti, con indicazioni del loro titolo accademico e delle relative attività in campo sanitario. E' importante che questo comitato sia indipendente dalle industrie che producono medicinali o altri prodotti pubblicizzati nel sito web per la salute e il benessere. Se così è, questi esperti garantiscono la correttezza dell'informazione proposta al pubblico attraverso il sito.

I siti che ambiscono a distinguersi per la loro correttezza nel campo dell'informazione aderiscono alla Health on the Net (HON) Foundation, cioè rispettano un codice di comportamento definito da una fondazione che valuta l'affidabilità delle informazioni sulla salute presenti in rete. La loro affiliazione a questa fondazione è certificata e attestata dalla presenza del logo qui riprodotto e che ognuno può ricercare nella home page del sito visitato. Potreste non trovare il simbolo HON nei siti governativi, dipendenti cioè dalle amministrazioni sanitarie di paesi quali gli Stati Uniti o il Regno Unito, perché, in questo caso, è la natura stessa del gestore del sito a dare le necessarie garanzie all'utente.

Altri elementi che possono aiutare un "navigatore" inesperto sui temi della salute a non cadere nella rete ingannevole delle informazioni tendenziose sono ovviamente la presenza nel testo di messaggi dichiaratamente pubblicitari per un determinato prodotto o trattamento o affermazioni manifestamente miracolistiche, estremamente frequenti in molti siti. _Prodotti o trattamenti che promettono di curare malattie molto varie, senza effetti indesiderati, sono sicuramente da considerare con sospetto, semplicemente perché non esistono prodotti di questo tipo. Lo stesso dicasi per prodotti che promettono di accrescere l'energia vitale, di purificare il corpo, di riequilibrare l'organismo: sono affermazioni prive di significato, utilizzate solo per colpire la fantasia della gente comune.

Data

Nel web le informazioni si stratificano, un po' come le ere geologiche, ma molto più in fretta. La rapidità con cui avanzano le conoscenze mediche può far sì che un trattamento oggi ritenuto di prima linea fra pochi mesi possa essere messo in discussione o addirittura abbandonato, ad esempio per nuovi dati sui suoi effetti indesiderati. Ma non è detto che le notizie ormai superate vengano rimosse e possono spesso restare consultabili per mesi e forse per anni. Il meccanismo con cui vengono presentati i siti dai motori di ricerca non rispettano la cronologia delle informazioni e un lettore può essere ingannato dalla lettura di informazioni ormai superate. Per questo ogni sito che offra informazioni sanitarie dovrebbe riportare la data di redazione ed eventualmente quella di aggiornamento di ogni testo.

Doppio controllo.

La terza regola da seguire è quella di non credere in modo acritico ad ogni cosa che si legge in Internet ma effettuare un successivo controllo sulle informazioni reperite. Si possono allora visitare altri siti, preferendo quelli che aderiscono all'HON Foundation, per trovare una conferma o una presentazione più critica o addirittura una smentita alla prima versione letta. In questi casi, alzare le antenne di un sano scetticismo può essere estremamente utile per non essere tratti in inganno. Infine, se si devono prendere decisioni in merito alla propria salute o a quella dei nostri cari, è sempre ragionevole parlarne col proprio medico prima di intraprendere trattamenti di cui non si conoscono bene i benefici e soprattutto i rischi.

Conclusioni

Accedere ad un sito internet per aumentare le proprie conoscenze in campo sanitario è sicuramente utile a condizione che si sappia scegliere con attenzione le fonti informative di riferimento. Decidere da soli come curarsi solo perché si ritiene di essere più informati è invece un errore: solo parlando con il proprio medico di fiducia dei pro e dei contro di ogni trattamento si possono fare, di volta in volta, le scelte migliori.