

Uno studio condotto recentemente dal National Institutes of Health (NIH) ha rilevato che un sempre maggior numero di americani naviga in internet per cercare informazioni mediche, piuttosto che consultare il proprio medico.

Nel 2003 erano il 51%, 2 anni dopo il numero era salito al 58%, anche se un'altra indagine mostrava che la fiducia del pubblico per i contenuti online riguardanti la salute era diminuita. Pensiamo che la realtà italiana non sia molto diversa.

Le persone intervistate sostengono che la ricerca online spesso è frustrante o le informazioni inaccurate, persino pericolose.

Ma navigare in Internet non è necessariamente sbagliato, dicono gli esperti.

Bisogna solo essere certi che il sito su cui state cercando informazioni sia credibile e degno di fiducia.

Come si fa a saperlo? Ecco le 5 indicazioni principali da prendere in considerazione quando valutate le informazioni mediche online.

1. Prendete sempre in considerazione la fonte dell'informazione. Le buone fonti di informazione medica sono quelle che provengono da siti governativi, università; molti gruppi non-profit come l'American Diabetes Association (le nostre SID o AMD, n.d.t.) e organizzazioni dedicate ad offrire servizi medici specialistici condividono le loro conoscenze attraverso i loro esperti.

2. Evitate i siti che sponsorizzano ovviamente un prodotto o un servizio o che vogliono che si faccia qualcosa, come comprare un prodotto o rivelare informazioni personali. Facilmente conterranno informazioni che sono poco obiettive o tendenziose. Cercate il nome della fonte dei contenuti ed accertatevi che ci sia una chiara distinzione tra contenuti editoriali e pubblicitari.

3. Accertatevi che il sito su cui state navigando riporti notizie aggiornate. Potete verificarlo alla fine o all'inizio di ogni articolo e vedere se c'è la data di pubblicazione. Le informazioni mediche cambiano continuamente perchè continuamente ci sono nuove informazioni su terapie e cure, ed è importante conoscere sempre le più recenti.

4. Le informazioni dovrebbero essere espresse in modo chiaro e conciso, dovrebbero riportare fatti precisi ed essere verificabili. Controllate che le informazioni possano essere riconducibili ad un autore e/o ad una fonte autorevole.

5. Accertatevi che il sito precisi a chi è rivolto. Molti siti medici hanno una sezione per pazienti ed un'altra per professionisti. Se il sito è solo per professionisti, può non essere indicato ad un vasto pubblico.

da [Diabetes News Archives – ARAcontent](#)

*Traduzione ed adattamento di Daniela D'Onofrio*