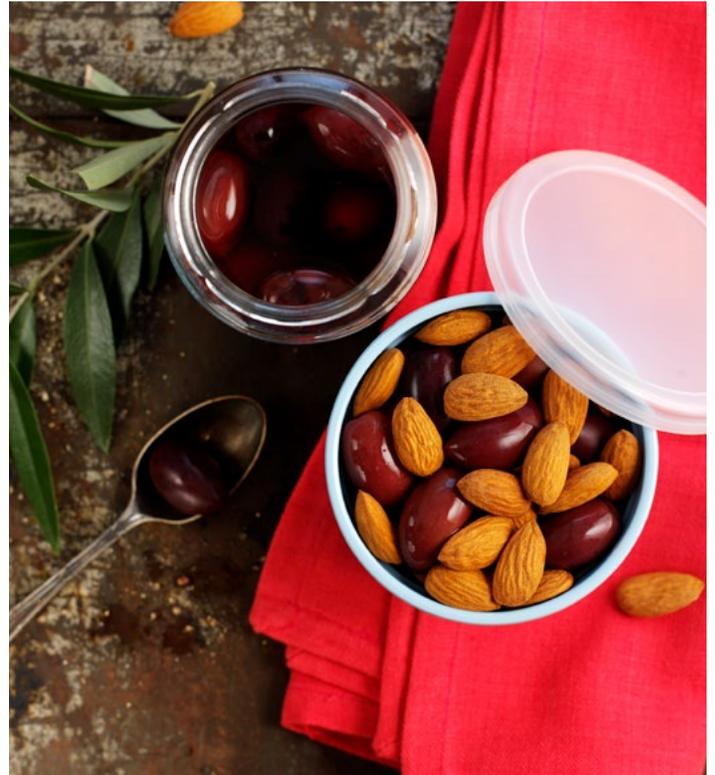


TRASFORMARE UNO STUDIO COMPLESSO IN UN BREVE TESTO SULLA NUTRIZIONE

Gli ultimi studi sono sempre una novità entusiasmante per i professionisti del settore sanitario. Questa ricerca potrebbe dare la risposta a una domanda complessa in merito a un alimento specifico? I risultati confuteranno altre linee guida sull'alimentazione? Gli scienziati hanno trovato un altro pezzo del puzzle, grande o piccolo, per promuovere la scienza della nutrizione?



L'entusiasmo che sentiamo in quanto professionisti del settore è spesso in contrasto con la confusione dei clienti e del pubblico in generale. “Questo studio significa che adesso posso mangiare questo alimento?” Credevo che mangiare così non andasse bene per me, ma adesso invece va bene?” “Oh, un altro studio che non capisco, lasciamo perdere!”.

La distanza fra le due audience non è mai stata così grande, ma è superabile, come la maggior parte delle cose nella vita, se scomposta in parti più piccole. Lo scopo di questo opuscolo è quello di rendervi capaci di prendere uno studio complesso e trasformare i risultati in brevi messaggi, facili da capire.

QUESTE TECNICHE POSSONO RENDERE I RISULTATI CHIARI E PIÙ UTILI PER IL PAZIENTE:

- Per prima cosa spiega un risultato dello studio - quello importante.
- Spiega come una ricerca possa far parte di un consiglio sull'alimentazione - usa un'analogia per descrivere la ricerca.
- Non andare diretto al disegno dello studio - considera la possibilità di mettere un link allo studio in un post o sul blog (se appropriato).
- Spiega come il beneficio sia adeguato - al contesto che già conosciamo.
- Dai la tua opinione da esperto e valuta criticamente la scienza - non esagerare i risultati.
- Fornisci un consiglio concreto - per sottolineare l'importanza dello studio.

TRASMISSIONE DEL MESSAGGIO

1.6 SECONDI
PER CATTURARE
L'ATTENZIONE DEI LETTORI

La capacità di attenzione quando si apprendono nuove informazioni è più breve che mai. Un feed che scorre, per esempio, ha 1.6 secondi per attirare l'attenzione - quindi come possiamo competere, avendo da trasferire un messaggio complesso sulla nutrizione?

UNA CHECK LIST PER L'INVIO DI MESSAGGI CHIARI INCLUDE:

- BREVITÀ**
Mantieni la sinossi dello studio entro le 3 frasi o tra i 20 e i 30 secondi.
- UN OBIETTIVO CHIARO:**
Sei tu l'esperto in nutrizione e puoi valutare se una ricerca è di impatto o no per i pazienti e può favorire il loro stato di salute o migliorare le loro conoscenze. Dai i risultati in maniera diretta, sicura e senza esagerare.
- PERSONALIZZATO:**
Spiega come i pazienti possono beneficiare della ricerca e apporta un piccolo cambiamento alla loro dieta o stile di vita. Se seguirai personalmente la raccomandazione, la tua opinione "darà vita" alla ricerca.
- TERMINA CON IL CONTESTO:**
Tieni conto delle limitazioni della ricerca e inseriscile come necessarie - è il ruolo di un esperto quello di ricordare al pubblico il contesto più ampio in cui una nuova ricerca si inserisce.

COMUNICARE LE DIMENSIONI DI UNA PORZIONE 'A LA FRANÇAIS'

1 PORZIONE
= 23
MANDORLE

I professionisti nel settore sanitario in Francia si confrontano con un gran numero di messaggi di tutti i tipi sulla dimensione delle porzioni, e le Linee Guida ufficiali sulla dimensione della porzione per la frutta secca sono state modificate di recente dal governo francese a una manciata (circa 23 mandorle) al giorno. In Francia c'è un gioco per bambini che si chiama 1,2,3, Stella! Quindi uno modo divertente per rinfrescare la memoria e ricordare la nuova porzione è di utilizzare l'espressione 1,2,3 mandorle! Per dire 1 porzione è uguale a 23 mandorle.

METTERE IN RISALTO LA RICERCA E RENDERLA SEMPLICE

Per usare un esempio calzante, uno studio pubblicato alla fine del 2019 ha esaminato il consumo di mandorle e salute della pelle come possibile nuovo beneficio. Lo studio pilota, supportato da Almond Board of California, ha dimostrato come mangiare mandorle possa portare a una riduzione delle rughe del viso nelle donne in post menopausa. Questo opuscolo approfondirà innanzitutto lo studio e condividerà possibili modalità per comunicare i fatti chiave in modo breve senza semplificare troppo o interpretare erroneamente il significato.

LO STUDIO

Pilot Study Investigates the Effects of Daily Almond Consumption on Facial Wrinkles

Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>.

DISEGNO DELLO STUDIO:

28 donne sane in post menopausa con tipo di pelle 1 della scala di Fitzpatrick (si brucia sempre e non si abbronzano mai) o 2 (solitamente si brucia, si abbronzano con difficoltà) sono state assegnate in maniera randomica a un gruppo di intervento o a un gruppo di controllo.

Al gruppo di intervento sono state fornite mandorle pari al 20% dell'apporto calorico giornaliero (340 calorie/giorno in media), circa due porzioni di 28 grammi. Il gruppo di controllo ha consumato uno snack con le stesse calorie senza frutta secca al posto delle mandorle: una barretta ai cereali, una barretta energetica o dei pretzel. A tutti i partecipanti è stato suggerito di non consumare frutta secca o prodotti contenenti frutta secca durante il corso dello studio (eccetto per lo snack a base di mandorle per il gruppo di intervento). Veniva altrimenti suggerito di continuare con il loro solito apporto calorico giornaliero. Dopo un periodo di wash-out di quattro settimane, i partecipanti sono stati randomizzati in uno dei due gruppi di studio di cui sopra. Le visite hanno avuto luogo al basale, a 4 settimane, a 8 settimane, a 12 settimane e a 16 settimane.

Le rughe sul viso sono state valutate usando una fotografia facciale ad alta risoluzione e una modellazione 3D approvata e con misurazioni al basale, a 8 e a 16 settimane. La funzionalità della barriera cutanea è stata valutata misurando la produzione di sebo e la perdita di acqua transepidermica (TEWL).

RISULTATI

- L'analisi delle immagini ha mostrato che il gruppo con le mandorle ha evidenziato una riduzione significativa dell'ampiezza e della gravità delle rughe rispettivamente del 10 e 9%, in confronto al gruppo di controllo alla settimana 16 ($P < 0.02$).
- Non si sono verificate differenze significative nella produzione di sebo fra i gruppi dopo 8 e 16 settimane.
- Non sono state evidenziate differenze significative fra i gruppi nella perdita di acqua transepidermica (TEWL) dal basale dopo 8 e 16 settimane.
- Non si sono verificati cambiamenti significativi dal basale nella funzionalità della barriera cutanea ($P = 0.65$) fra il gruppo con mandorle e quello di controllo rispetto al basale dopo 16 settimane.

LIMITAZIONI

- L'invecchiamento è un processo lento quindi i risultati di questo studio di 16 settimane potrebbero essere difficili da allargare e replicare e generalizzare per periodi di tempo prolungati.
- L'invecchiamento della pelle dipende da molti fattori in natura e anche se alcuni gruppi sono stati esclusi (per es. quelli con una lunga storia di tabagismo) c'è una variazione nel fattore di confondimento legato all'età, come la frequenza di esposizione a raggi UV e lo stress emotivo, che erano fuori dall'ambito dello studio.
- Questo studio era limitato a una valutazione superficiale, in quanto non sono state fatte misurazioni sulla produzione di collagene. Lo studio non ha tenuto in considerazione malattie o soggetti giovani, quindi i risultati sono limitati alle donne comunque sane in post menopausa.
- Si è trattato di uno studio pilota con un numero limitato di partecipanti; studi futuri si baseranno su un numero di partecipanti più ampio.

QUALI SONO GLI APPRENDIMENTI?

Comunicare i risultati di questa ricerca all'inizio può sembrare difficile poiché le informazioni da trasferire sono tante e l'uso di questo linguaggio potrebbe confondere il paziente. Il primo passo è guardare i risultati principali della ricerca e successivamente esaminare i dettagli critici da considerare e quelli che possono essere omessi, per comunicare i fatti in maniera accurata.

In questo studio, i risultati sono probabilmente più importanti e utili per un paziente che il disegno stesso. In qualità di professionisti della salute è importante valutare la precisione dello studio e la sua forza, ma al paziente potrebbe non importare se si tratta di uno studio randomizzato controllato o di un sondaggio. Tenendo in mente tutto questo, cosa serve al tuo paziente per comprendere lo studio in maniera chiara e la sua importanza?

VI PRESENTIAMO DI SEGUITO UNA SERIE DI MODI PER RIASSUMERE I RISULTATI IN MANIERA BREVE MA ACCURATA:

- Uno snack al giorno a base di mandorle (circa 60 grammi) al posto di altri snack senza frutta secca ha dimostrato di ridurre l'ampiezza e la gravità delle rughe nelle donne in postmenopausa. Lo studio, finanziato da Almond Board of California, è il primo del suo genere a esaminare gli effetti delle mandorle sulla salute della pelle.
- Alla fine di quattro mesi, l'analisi delle immagini ha mostrato dei miglioramenti statisticamente significativi nelle persone che mangiavano mandorle, in confronto a coloro che non ne mangiavano, con una riduzione dell'ampiezza delle rughe del 10% e una riduzione della gravità delle stesse del 9%.
- L'invecchiamento è un processo complesso ed entrano in gioco numerosi fattori, inclusa la dieta. Questa ricerca suggerisce che le mandorle possono rappresentare un alimento da includere nella dieta per aiutare a ridurre le rughe.
- Le mandorle sono un alimento sano da includere nella dieta per molte ragioni, e la salute della pelle è una fra le tante. La frutta secca rappresenta un insieme di nutrienti che includono acidi grassi essenziali, fibre e proteine vegetali, che può essere consumato sotto forma di snack, e la cui porzione è di 28 grammi o una manciata.



ATTIVITÀ: RIASSUNTO DELLA RICERCA

Perché non riassumere una recente ricerca di tua scelta seguendo i principi di questo opuscolo?

SPIEGARE UN RISULTATO DELLO STUDIO

IN CHE MODO LA RICERCA SI ALLINEA AD ALTRI CONSIGLI SULLA ALIMENTAZIONE?

SPIEGARE IL DISEGNO IN BREVE

QUALI SONO I BENEFICI DI QUESTA RICERCA?

DAI LA TUA OPINIONE IN QUALITÀ DI ESPERTO E VALUTA LA SCIENZA IN MANIERA CRITICA

DAI CONSIGLI CONCRETI