

# INSTAGRAM E LINKEDIN, UNO SGUARDO IN PROFONDITÀ

## COME COMUNICARE LE RICERCHE SULLA NUTRIZIONE:

Anno dopo anno, la salute del cuore rimane un argomento critico nella comunicazione nutrizionale. Le malattie cardiache restano la prima causa di morte in tutto il mondo. Si stima che almeno l'80% delle morti premature da malattie cardiovascolari sarebbe evitabile con una dieta corretta e modifiche dello stile di vita<sup>1</sup>. In qualità di professionista della nutrizione, hai conoscenze e competenze per aiutare le persone a integrare cibi sani nella propria dieta, utili nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Questa guida si basa su risultati delle ricerche sulla salute del cuore e si pone l'obiettivo di spiegare come ottenere il massimo impatto nella sensibilizzazione dell'opinione pubblica e nell'incoraggiare abitudini sane attraverso post e contenuti sui social media.

## RICERCA SULLA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA

Lo stress mentale è tra i fattori psicosociali che si ritiene contribuiscano maggiormente al rischio di malattie cardiovascolari. L'HRV misura la fluttuazione negli intervalli di tempo tra battiti cardiaci consecutivi e rappresenta un indicatore importante della risposta del sistema cardiovascolare allo stress. I fattori dello stile di vita, tra cui l'attività fisica e la dieta, potrebbero influire sulla HRV. Una HRV più alta rappresenta una maggiore adattabilità del cuore in risposta a sfide ambientali e psicologiche, mentre una HRV più bassa è legata a malattie cardiovascolari e a morte cardiaca improvvisa. In un recente studio clinico, i ricercatori del King's College di Londra hanno misurato l'HRV nei partecipanti sottoposti a una sfida di stress mentale: è stato registrato un miglioramento dell'HRV nei partecipanti che avevano sostituito con mandorle per un periodo di sei settimane i classici snack.

### RISULTATO CHIAVE:

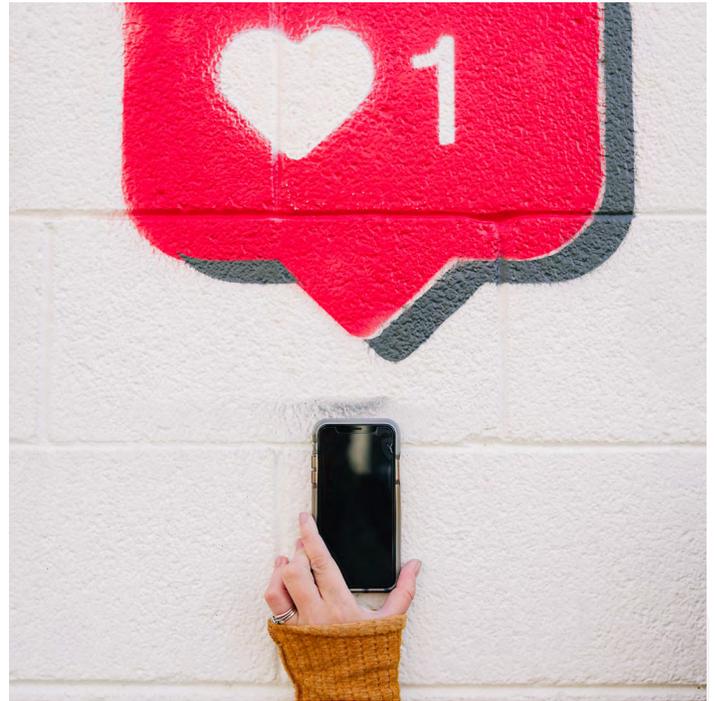
L'integrazione di mandorle nella dieta permette di favorire la variabilità della frequenza cardiaca dell'organismo, una misura della risposta del sistema cardiovascolare allo stress, in una popolazione con un rischio di malattia cardiovascolare superiore alla media.

### \*LINK PER FACILITARE LA PUBBLICAZIONE:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353422/>

Fonte: Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Philip J Chowienzyk, Sarah E Berry, Wendy L Hall. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients* 2020, 12(6), 1828;

i. <https://world-heart-federation.org/>



Partiamo da due studi di ricerca sulle mandorle, realizzati con il supporto di Almond Board of California, per capire come condividere efficacemente le informazioni

## COLESTEROLO TOTALE E COLESTEROLO LDL



Una recente revisione e metanalisi sistematica della letteratura ha confermato che mangiare mandorle si traduce in riduzioni significative del colesterolo totale, del colesterolo LDL “cattivo” e dei trigliceridi, senza avere alcun impatto significativo sui livelli di colesterolo HDL “buono”. Ulteriori risultati delle analisi nei sottogruppi hanno inoltre confermato che i livelli di lipidi nel sangue erano sostanzialmente migliorati negli studi in cui la dose di mandorle era di almeno 45 g/giorno e nei quali le popolazioni studiate presentavano al basale livelli elevati di lipidi nel sangue.

L'analisi ha interessato 18 studi randomizzati controllati pubblicati su un totale di 837 partecipanti. Aggregando i dati di tutti gli studi, la riduzione del colesterolo totale è risultata pari allo 0,153 mmol/L (5,92 mg/dL). Quando la metanalisi è stata ristretta a quegli studi in cui la quantità di mandorle consumata era di almeno 45g/die, la riduzione del colesterolo totale è risultata pari allo 0,212 mmol/L (8,20 mg/dL). Questi dati suggeriscono che gli effetti delle mandorle sul colesterolo totale sono dose-dipendenti: un maggiore apporto di mandorle si traduce in una maggiore riduzione del colesterolo totale.

### RISULTATO CHIAVE:

L'integrazione delle mandorle nella dieta quotidiana può contribuire a mantenere livelli di colesterolo normali e all'abbassamento dei livelli di colesterolo LDL “cattivo” negli adulti affetti da ipercolesterolemia.

### LINK PER FACILITARE LA PUBBLICAZIONE:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5048189/>

Fonte: Musa-Veloso K, Paulonis L, Poon T, Lee HL. The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Nutritional Science* 2016; 5(e34):1-15.

## LE MANDORLE CONTENGONO NUTRIENTI AMICI DEL CUORE:

Le mandorle si adattano perfettamente a un piano alimentare attento al cuore\*. Sono ottime per la salute grazie al contenuto di fibre (12,5/4,0 g per 100 g/ porzione da 30 g) e contengono 15 nutrienti essenziali tra cui (per 100 g/ porzione da 30 g): magnesio (270/81 mg), potassio (733/220 mg) e vitamina E (25,6/7,7 mg).

\*L'effetto benefico si ottiene con una dose giornaliera di 10 g di acido linoleico. Le mandorle garantiscono un apporto di 12 g di acido linoleico per 100 g. (Claim UE)

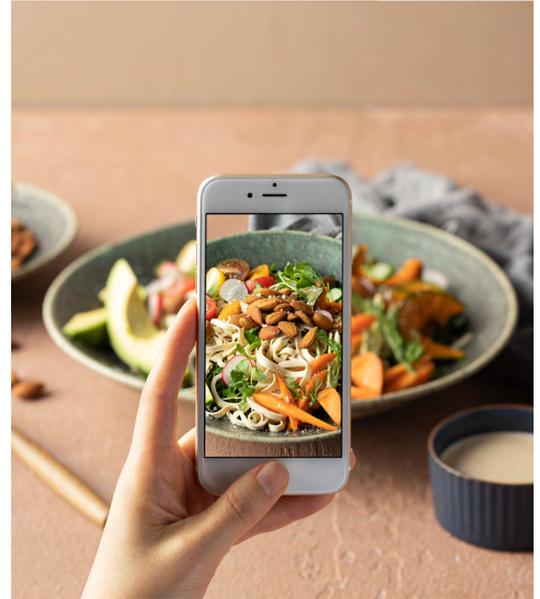


## PROMUOVERE UNO STILE DI VITA SANO CON SUCCESSO SULLE PIATTAFORME SOCIAL

Per promuovere uno stile di vita sano con successo è essenziale spiegare il perché alla base delle raccomandazioni dietetiche: è il modo migliore per permettere alla ricerca nutrizionale di avere un impatto significativo. Tuttavia, il primo ostacolo da superare è decifrare i risultati complessi degli studi e riuscire a trasformarli in messaggi significativi e accessibili a tutti. Per i consigli degli esperti, potete fare riferimento agli [strumenti](#) della Almond Academy, che aiutano a tradurre in maniera comprensibile concetti scientifici complicati.

Il passo successivo è comunicare là dove le persone trascorrono la maggior parte del loro tempo e si informano: i social media. I canali social permettono di presentare le informazioni in diversi modi.

Ecco come condividere lo stesso contenuto su Instagram e LinkedIn, apportando le modifiche necessarie affinché i post risultino significativi e vengano condivisi.



## COSA POSSO FARE SU INSTAGRAM?



### Foto e video nel feed

- Su Instagram, come tutti sanno, puoi condividere immagini e video (fino a 60s) nel tuo feed. Il contenuto è accompagnato da un copy (testo) dove puoi includere emoji e hashtag (per aumentare la reach del contenuto al pubblico rilevante).
- Puoi condividere fino a 10 immagini nello stesso post come post “carosello” o “multi-immagine”.

### Ispirazione per il contenuto:

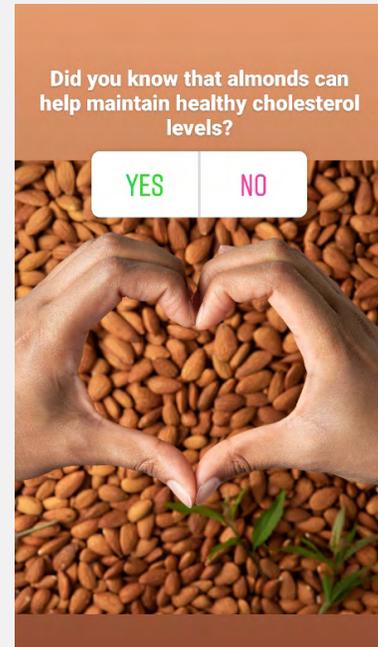
- Per condividere in modo semplice la ricerca, utilizza un’immagine accattivante (ad esempio, l’immagine di mandorle disposte a cuore in riferimento alla ricerca sulla salute cardiaca) e spiega i risultati della ricerca nella didascalia.
- I post carosello rappresentano un ottimo modo per condividere i risultati della ricerca in modo dettagliato, poiché ti permettono di postare tante informazioni su immagini diverse.
  - Ecco un esempio di [“mito da sfatare”](#).
- Come l’esempio precedente, devi assicurarti che i post del tuo feed seguano il tuo stile personale. Se non hai ancora definito uno stile per i tuoi social, consulta la nostra [Guida ai social media livello avanzato](#) per maggiori informazioni.



## COSA POSSO FARE SU INSTAGRAM?

### Storie

- Consentono agli utenti di condividere immagini e video in un feed “Storie” separato, accessibile nella parte superiore dell’app e visualizzato dal pubblico in ordine sequenziale.
- Le Storie possono durare fino a 15 secondi (la piattaforma sta attualmente testando l’estensione delle Video Storie a 60 secondi) e sono visibili solo per 24 ore. Tuttavia, puoi creare archivi di storie (le Storie in evidenza) a cui gli utenti possono accedere dal tuo profilo.
- Nelle Storie, Instagram incoraggia l’uso di sticker che coinvolgono il pubblico, ad esempio sondaggi, countdown, quiz e caselle di domande, che rappresentano un modo semplice per i follower di interagire con te.
- A parte le informazioni personali sul tuo profilo, le Storie rappresentano l’unico strumento su Instagram con il quale puoi condividere con il pubblico link cliccabili (utilizzando lo sticker del link). È un modo semplice per indirizzare il traffico al tuo sito o blog, se ne hai uno.



### Ispirazione per il contenuto:

- L’utilizzo delle funzioni delle Storie, ad esempio i sondaggi, può rappresentare un ottimo modo per introdurre una ricerca.

### Reel

- I Reel sono la risposta di Instagram a TikTok. Consentono di pubblicare video fino a 60 secondi (unendo video più brevi nell’app, se necessario), aggiungendo musica e voci fuori campo, per creare contenuti unici.
- I Reel sono visualizzati nei feed di Instagram degli utenti durante lo scrolling, ma potresti anche considerare di condividere i post nelle tue Storie (utilizzando l’icona dell’aeroplano di carta sul post) per assicurarti che la maggior parte dei tuoi follower li veda.

### Ispirazione per il contenuto:

- I Reel ti danno la possibilità di presentare i risultati della ricerca in modo divertente! Perché non condividere un tuo video con informazioni sulla salute del cuore e poi i risultati della ricerca, o improvvisare un balletto legato al cuore mentre attorno a te si materializzano i fatti e i risultati?
- Anche un Reel di ricette rappresenta un modo creativo per condividere la ricerca su un determinato ingrediente. Puoi postare una ricetta con l’ingrediente e quindi fare riferimento ai risultati della ricerca nella didascalia o in voiceover
- Per aiutarti nella creazione di Reel di ricette, dai un’occhiata al nostro webinar “Making Stand-Out Recipe Demo Content.

### Dirette IG

- Le dirette IG ti offrono la possibilità di avviare una trasmissione in diretta per connetterti con i tuoi follower in tempo reale.
- Puoi programmare una trasmissione dal vivo fino a 90 giorni prima, condividendo post con il tuo pubblico per ricordare loro di sintonizzarsi.
- Puoi anche invitare fino a un massimo di altri 3 creator a unirsi alla tua diretta, semplificando la collaborazione con gli altri e permettendoti di trasmettere video del tipo “Quattro chiacchiere con...” o “Un’intervista con...”.
- Una volta terminata una trasmissione in diretta, puoi condividere un replay o accedervi dal tuo archivio Dirette.

### Ispirazione per il contenuto:

- Le dirette IG sono un ottimo modo per parlare ai tuoi follower di un argomento specifico e rispondere a tutte le loro domande. Ad esempio, potresti ospitare una diretta per spiegare come rendere il tuo cuore “a prova di futuro”.

## COSA POSSO FARE SU LINKEDIN?



### Post di immagini e video

- I contenuti più comuni condivisi sulla piattaforma LinkedIn sono tuttora immagini accompagnate da testo. Tuttavia, gli utenti condividono contenuti video sempre più di frequente, per attirare l'attenzione dei propri contatti.
- Sebbene sia possibile integrare video di YouTube nei post di LinkedIn, dovresti sempre cercare di caricare il video direttamente su LinkedIn invece che integrarli, perché i video caricati sulla piattaforma verranno riprodotti automaticamente, senza chiedere all'utente di attivarli (i video condivisi tramite un link di YouTube richiedono che un utente faccia clic su Riproduci per avviarli).

### Ispirazione per il contenuto:

- Un post LinkedIn è un modo semplice per condividere nuove ricerche all'interno della tua rete di contatti. Puoi collegarti a un articolo di ricerca (prova a usare quelli che abbiamo citato prima!) e scrivere una didascalia che evidenzia i risultati chiave e incoraggi i tuoi colleghi a leggere l'intero articolo.
- Registra un breve video (~1 min) di fronte ad una telecamera, parlando di una parte della ricerca e motivando la sua rilevanza per il tuo pubblico.

Just read this really interesting piece of research from Kings College which found that almonds have the potential to increase cardiovascular resilience to mental stress. With CVD being the number one cause of deaths worldwide, research in this area is so important.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353422/>



Snacking on Whole Almonds for Six Weeks  
Increases Heart Rate Variability during Mental...

ncbi.nlm.nih.gov • 1 min read

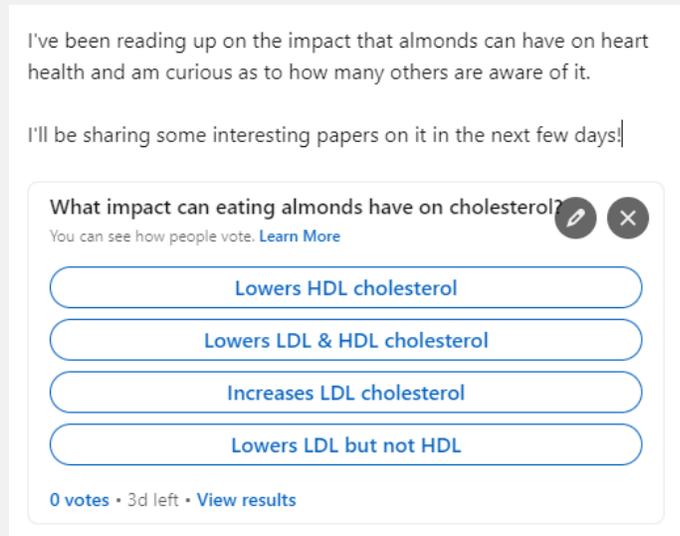
## COSA POSSO FARE SU LINKEDIN?

### Poll - Sondaggi

- La funzionalità LinkedIn Poll è un modo semplice per sondare l'opinione della tua rete su un tema specifico. Quando pubblichi un sondaggio, puoi porre una domanda e condividere fino a 4 possibili risposte, tra cui il tuo pubblico potrà scegliere. Puoi anche modificare la durata del sondaggio per consentire agli utenti di votare (da 1 giorno a 2 settimane). I sondaggi sono una grande opportunità per affrontare miti da sfatare.

### Ispirazione per il contenuto:

- Prima di condividere una ricerca, perché non utilizzare un sondaggio per determinare quanto la tua rete sia già informata sull'argomento o per sapere cosa interessa di più su un tema specifico?



### Documenti

- Puoi caricare un documento PDF multi-pagina in un post di LinkedIn, consentendo alla tua rete di visualizzarlo sulla piattaforma o scaricarlo per leggerlo offline. È un ottimo modo per condividere contenuti più lunghi e strutturati (ad esempio, un libro di ricette gratuito) con il tuo pubblico.

### Ispirazione per il contenuto:

- I documenti su LinkedIn ti consentono di condividere interi documenti di ricerca con la tua rete.
  - La grande notizia è che tutti i documenti di ricerca sulle mandorle sono di libero accesso, così che chiunque possa leggerli! Quando aggiungi un link alla pubblicazione, lo studio completo sarà disponibile per il download.



### Articoli

- Mentre tutte le altre opzioni di contenuto si concentrano su post brevi, gli articoli di LinkedIn offrono l'opportunità di discutere un argomento più dettagliatamente.
- Le funzionalità della piattaforma ti consentono di progettare il tuo articolo come se fosse una post su un blog, aggiungendo immagini, titoli, video, diapositive, link, elenchi e callout. Sarà più semplice sfruttare queste funzionalità da un computer portatile/desktop, per assicurarsi che l'articolo sia progettato più efficacemente.
- Sebbene gli articoli siano spesso utilizzati per contenuti di "thought leadership", essi potrebbero anche rappresentare un ottimo modo per pubblicare ricette o altri contenuti relativi al tuo campo di competenza.



### Ispirazione per il contenuto:

- Gli articoli lunghi ti offrono molte opportunità per discutere della ricerca nutrizionale con la tua voce. Puoi condividere i risultati della ricerca che hai trovato maggiormente interessanti o fare un riepilogo di alcune parti della stessa (ad esempio, un articolo che spiega perché/in che modo le mandorle fanno bene). Lasciati ispirare, sii creativo!

