

## Le parole dell'Agenda 2030: BENESSERE

### I falsi miti sulla salute: sapete smascherarli?

- **Materia:** Scienze.
- **Goal Agenda 2030:** 3.

#### Lo spunto

Negli ultimi anni si parla molto dei rischi legati alle *fake news*, diffuse soprattutto in rete, che riguardano la salute. A volte chi le diffonde è in buona fede, cioè è sinceramente convinto che siano vere. Altre volte, invece, vuole solo trarre profitto dalla fragilità altrui.

Una buona educazione alla salute e al benessere si basa anche sulla capacità di distinguere le informazioni vere da quelle false, e le fonti autorevoli da quelle che non lo sono.

In questo, la scuola e l'istruzione hanno un ruolo fondamentale.

Un contributo viene anche dall'opera di divulgazione e informazione portata avanti da esperti e istituzioni scientifiche accreditate.

L'Istituto superiore di sanità, per esempio, ha creato una pagina intitolata "Falsi miti e bufale" che passa in rassegna le bufale più comuni su alimentazione e fumo, integratori e cosmetici, sessualità e salute mentale, malattie infettive e vaccini (<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti>).

#### Che cosa devi fare

**Fase 1.** Dividetevi in quattro squadre. L'insegnante pone una domanda scegliendola da questo elenco, tratto dalla pagina dell'Istituto superiore di sanità "Falsi miti e bufale".

Le squadre hanno il compito di scoprire la risposta documentandosi online, tramite smartphone, tablet o computer, e scegliendo solo fonti affidabili (il sito dell'ISS, o altra fonte autorevole).

La prima squadra che trova la risposta si aggiudica un punto. La squadra che dopo 25 minuti ha conquistato più punti si aggiudica la sfida.

1. I rimedi naturali sono sempre la soluzione migliore?
2. Febbre, mal di gola, mal d'orecchio: è meglio prendere subito un antibiotico?
3. Il caffè fa male al fegato?
4. Scaldare o cuocere il cibo col forno a microonde è pericoloso?
5. La dieta del gruppo sanguigno fa bene alla salute?
6. Gli additivi contenuti nei vaccini sono tossici e possono provocare l'autismo?
7. È vero che con il primo rapporto sessuale non si resta incinta?
8. È vero che se esagero con l'alcol solo nel fine settimana non metto a rischio la mia salute?
9. Bere solo birra fa meno male che bere altri alcolici?
10. La malattia mentale è incurabile?
11. È vero che i farmaci servono solo a far arricchire le case farmaceutiche?
12. La depressione si supera con la volontà?
13. Acquistare farmaci online è sempre legale e sicuro?
14. È vero che più sudo e più dimagrisco?
15. Il Wi-Fi in casa è pericoloso per la salute?
16. È vero che il fumo passivo non è così dannoso?
17. Le trasfusioni sono pericolose perché il sangue non è controllato?

18. L'allergia inizia sempre nei primi anni di vita ed è tipica dell'età giovanile?
19. Se si paga, le liste di attesa per i trapianti di organo si riducono?
20. Ci si ammala di cancro sempre di più. Gli screening non servono a niente?

**Fase 2.** Concludete l'ora confrontatevi in classe su ciò che avete imparato. Quali sono i rischi legati ai falsi miti su salute e benessere? Che caratteristiche deve avere, secondo voi, una campagna di informazione efficace? Quali mezzi di comunicazione utilizzereste?