

Efficacia degli interventi forniti attraverso i social media per il cambiamento dei comportamenti di salute nella popolazione adulta.

Data di inserimento 12/10/2021

Anno 2021

Domanda di ricerca I programmi sui social media possono aiutare le persone a migliorare la propria salute?

Quello che conta In questa revisione è stata valutata l'efficacia degli interventi sui social media interattivi, in cui gli adulti comunicano direttamente tra loro, sul cambiamento dei comportamenti sanitari, dei parametri fisici, della salute psicologica, del benessere e degli effetti negativi. Obiettivo secondario era valutare gli effetti di questi interventi sulla salute delle popolazioni che sperimentano le disuguaglianze di salute. E' stata considerata l'esistenza di prove sull'inclusione di queste popolazioni negli studi e se i risultati vengono analizzati in base a una di queste caratteristiche.

Sono stati inclusi 88 studi (871.378 partecipanti), di cui 84 RCT (studi randomizzati controllati), 3 CBA (controlled before-after study) e 1 ITS (studio di serie temporali interrotte). La maggior parte degli studi è stata condotta negli Stati Uniti (54%). In totale, l'86% è stato condotto nei Paesi ad alto reddito e il restante 14% nei Paesi a reddito medio-alto. La piattaforma di social media più utilizzata era Facebook (39%) con pochi studi che utilizzavano altre piattaforme come WeChat, Twitter, WhatsApp e Google Hangouts. Molti studi (48%) hanno utilizzato comunità o app basate sul web che imitano le funzioni di queste famose piattaforme di social media. Sono stati confrontati gli studi che valutavano gli interventi sui social media interattivi con gli interventi sui social media non interattivi, che includevano interventi cartacei o di persona o nessun intervento.

Sono stati studiati i seguenti comportamenti: l'allattamento al seno, l'uso del preservativo, la qualità della dieta, l'aderenza ai farmaci, lo screening e i test medici, l'attività fisica, il consumo di tabacco e la vaccinazione.

E' stata rilevata efficacia sul cambiamento di comportamenti nell'aumentare l'attività fisica e l'adesione ai test di screening medico, ma c'è stato poco o nessun effetto per altri comportamenti di salute, come il miglioramento della dieta o la riduzione nel consumo di tabacco (20.139 partecipanti a 54 RCT).

Per i risultati della funzione corporea, gli interventi sui social media interattivi possono comportare piccoli ma importanti effetti positivi, come la perdita di peso e la riduzione della frequenza cardiaca a riposo (4521 partecipanti a 30 RCT). I social media interattivi possono migliorare il benessere generale, (prove di bassa qualità) dimostrato da un aumento di 3,77 punti su una scala di benessere generale (da 1,15 a 6,48 punti in più) dove i punteggi vanno da 14 a 70 (3792 partecipanti a 16 studi). Non sono state riscontrate differenze nell'effetto sugli esiti psicologici (depressione e ansia) che mostrano una differenza di 0,1 punti su una scala standard in cui i punteggi vanno da 0 a 63 punti (prove di bassa qualità).

Sono stati inoltre confrontati gli studi che valutavano gli interventi sui social media interattivi con quelli su social media attivi ma meno interattivi (11 studi). Quattro RCT (1523 partecipanti) che hanno riferito sull'attività fisica hanno riscontrato un miglioramento dimostrato da un aumento di 28 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa a settimana (da 10 a 47 minuti in più) (prove di qualità molto bassa). Due studi hanno trovato poca o nessuna differenza nel benessere per quelli nei gruppi di intervento e di controllo (prove di qualità bassa), dimostrata da un cambiamento medio di 0,4 punti su una scala con un intervallo da 0 a 100.

Caveat Gli eventi avversi relativi agli interventi sui social media, come i problemi di privacy, non sono stati segnalati in nessuno degli studi inclusi.

Non sono state condotte analisi di sottogruppi relative all'equità sanitaria poiché solo quattro studi hanno riportato dati rilevanti.

Contesto	Le piattaforme di social networking offrono un'ampia opportunità per diffondere gli interventi di salute pubblica consentendo la comunicazione con un vasto pubblico mediante strumenti generalmente gratuiti e di facile utilizzo. In questa revisione, i social media sono definiti come attività, pratiche o comportamenti tra comunità di persone che si sono riunite online per condividere in modo interattivo informazioni, conoscenze e opinioni.
Implicazioni per la pratica	Questa revisione ha combinato i dati per una varietà di risultati e ha dimostrato che gli interventi sui social media che mirano ad aumentare l'attività fisica possono essere efficaci e possono migliorare il benessere. Nessuno degli studi inclusi ha riportato effetti avversi relativi agli interventi sui social media. Gli studi futuri dovrebbero valutare anche gli eventi avversi e dovrebbero riferire sulle caratteristiche della popolazione per aumentare la comprensione del potenziale effetto di questi interventi sulla riduzione delle disuguaglianze di salute.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Cochrane review)
Riferimento bibliografico revisione	Petkovic J, Duench S, Trawin J, et al. Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour change, health outcomes, and health equity in the adult population . Cochrane Database Syst Rev. 2021 May 31;5:CD012932. doi: 10.1002/14651858.CD012932.pub2. (Systematic review)
Parole chiave	- promozione della salute - interventi digitali/virtuali - adulti - benessere psicofisico -
Aree di intervento	- attività fisica -
Setting	- ambiente virtuale -
Outcome	Come risultati principali sono stati considerati comportamenti di salute (ad es. attività fisica), esiti clinici (ad es. glicemia), esiti psicologici sulla salute (ad es. depressione), benessere ed eventi avversi. Gli esiti secondari erano risultati di processo importanti per il cambiamento del comportamento e includevano conoscenza, atteggiamenti, intenzione e motivazione, autoefficacia e supporto sociale.
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.