

# COME RENDERE LE INTERVISTE CON I MEDIA SIGNIFICATIVE

I professionisti sanitari sono spesso invitati a commentare nuove ricerche nutrizionali o trend sulla salute alla stampa. Anche se il processo di intervista può essere scoraggiante, una guida, una preparazione adeguata e le tecniche giuste possono aiutare a sentirsi più sicuri nel momento in cui condividete le vostre competenze e informazioni sulla nutrizione con i media. Dalla partecipazione a interviste in diretta al rilascio di commenti autorevoli, questo opuscolo metterà in evidenza il vostro ruolo nel processo, troverete alcuni consigli di esperti per stabilire un invio efficace dei giusti messaggi e tecniche collaudate per preparare le interviste.



## ACCRESCERE LA PROPRIA VISIBILITÀ MEDIA

**Se siete nuovi alla scrittura di testi medici o alle media relation, vi domanderete come accrescere la vostra visibilità ed essere quindi notati dai giornalisti, trasformandosi in un esperto di riferimento per le interviste con la stampa.**

1. Se non lo sei già, sii presente sui social media. Questo può davvero aiutare i giornalisti e le aziende ad individuare i tuoi contenuti e considerarti un riferimento quando avranno bisogno di commenti degli esperti. Leggi la nostra guida: [Come fare? Una guida per dei perfetti \(e basati sui fatti\) Tweet, Post e Video.](#)
2. Cogli le opportunità per innalzare il tuo profilo pubblico e promuovere il tuo expertise, sia che si tratti di parlare durante degli eventi, scrivere blog o post per altri professionisti della nutrizione.
3. Se sei un dietista o un nutrizionista registrato, potresti essere in grado di fornire un commento autorevole per conto della tua associazione - entra in contatto con loro per scoprire come!

# IL RUOLO DI UN ESPERTO DELLA NUTRIZIONE

## INTERVIEW TIPS

I professionisti sanitari possono fornire conoscenze scientifiche affidabili ed equilibrate. Il giornalista ha bisogno della vostra esperienza per dare un senso alla ricerca in corso, commentare un trend o una condizione medica, o fornire consigli pratici su cosa mangiare o evitare - tutte informazioni che non è possibile improvvisare in modo affidabile. Il consiglio che darai durante la tua intervista può essere il momento topico per gli ascoltatori o i lettori, perché gli dai informazioni assolutamente rilevanti. Questo consiglio può essere trasmesso nel modo migliore anche con un aneddoto.



### CIÒ CHE BRAMA IL GIORNALISTA:

- Estremi: il primo, il più grande, il migliore...
- Trend e nuove ricerche
- Storie umane
- Commenti autorevoli
- Immediatezza

### CIÒ CHE I GIORNALISTI FANNO PER PREPARARSI:

- Ricercano la loro story angle
- Fanno ricerche su di te, da Google, dal tuo sito e anche dai tuoi social media

### PREPARAZIONE: COSA CHIEDERE AL GIORNALISTA PRIMA DELL'INTERVISTA

- Le domande che ti verranno poste
- Le aree di competenza che vorrebbe coprire (nel caso non ci fossero delle domande prestabilite)
- La lunghezza dell'intervista
- Il format dell'intervista - live, pre-registrata, discussione, studio, telefonica, radiofonica
- Chi altro verrà intervistato in merito; sarà istituito un panel?

## CONDIVIDERE MESSAGGI SIGNIFICATIVI

Per far passare i giusti messaggi durante un'intervista, è bene considerare i seguenti punti:

- Dare informazioni non generiche e sempre supportate da dati.
- **Esempio:** in un'intervista sul consumo di frutta e verdura, si potrebbe voler citare i dati di indagine sul loro consumo nella popolazione.
- Dai delle sfumature utilizzando storie e aneddoti (pensa a quanto siano indimenticabili gli aneddoti che ti riguardano personalmente).
- Sii pratico e non paternalistico, e ricorda di mantenere le tue informazioni ad alto un livello scientifico.
- Dai informazioni che sfatano credenze comuni.
- Precisa i dati della ricerca e i suoi cavilli nel modo più trasparente possibile:

**Esempio 1:** “Non conosciamo tutte le implicazioni di questo studio, ma questa scoperta è da considerarsi un altro pezzo del puzzle per meglio conoscere la pressione sanguigna.”

**Esempio 2:** “Questo [nuovo studio](#)<sup>1</sup> ci spiega il ruolo delle mandorle della riduzione delle rughe, m è importante ricordare che queste scoperte sono state testate solo su donne in menopausa per il momento. Sono necessarie maggiori ricerche in questo campo per poter delineare delle conclusioni concrete”

## CONSIGLI PER INVIARE UN MESSAGGIO CHIARO E BASATO SULL'EVIDENZA

Affinché i vostri messaggi siano percepiti nel mezzo di tante informazioni, potete usare queste tecniche per inviare dei messaggi che siano immediati e chiari.

### Preparatevi ad adattare la lunghezza delle vostre risposte

Mira a 20 secondi per le risposte brevi e 40 secondi per le risposte che hanno bisogno di più approfondimento, ma attenzione a non affrettarsi.

### Allenati a rispondere e registrati

Guardare o sentire come rispondi può aiutarti a indentificare i punti su cui migliorare:

- Hai l'abitudine di girare intorno al punto? Prova a scrivere la risposta e a tagliarne alcune frasi. Questo può aiutarti a trovare il modo più conciso per descrivere il tuo punto.
- Stai parlando più velocemente del normale? Se avete l'abitudine di parlare troppo velocemente, cercate di rallentare le vostre risposte in modo quasi innaturalmente lento e riascoltatevi.
- Hai dimenticato di fermarti? Se vi accorgete di non fermarvi a fare un respiro o di usare troppe parole riempitive, ad esempio “come” o “umm” cercate di usare le pause naturali per prendere un respiro e rallentate. La fine di una frase significa una pausa - prendila.

### Regola del tre - fornire risposte in tre parti

È ciò che ascolta la gente e ti aiuta a strutturare quello che stai per dire

- **Non preoccupatevi di ciò che si tralascia**  
Solo tu conosci cosa potresti avere dimenticato di menzionare
- **Fare da ponte per messaggi pratici**  
prendere una nuova e complessa evidence e trasformarlo in consigli su quali alimenti scegliere e quanto mangiare  
**Esempio:** “Questo nuovo **studio** di Harvard afferma che mangiare frutta secca più volte alla settimana ci aiuterà a prevenire l’aumento di peso a lungo termine. In poche parole, questo significa che le persone che mangiano frutta secca come mandorle guadagneranno meno chili con l’età - fatto comunemente diffuso nelle persone di mezza età - rispetto alle persone che mangiano meno frutta secca. In pratica, una porzione di mandorle, una manciata di circa 23 mandorle, può essere parte della vostra dieta settimanale - sia come uno spuntino di mezza mattina combinato con una un’insalata verde per aggiungere un elemento croccante e sostanze nutritive.”
- **Non fatevi trascinare in domande controverse**  
I giornalisti spesso cercano di indagare su argomenti controversi o polarizzanti, ma non sentitevi costretti a rispondere a domande per cui non ci si sente qualificati o confidenti di parlare. Non ripetere mai la domanda del giornalista ma utilizzatela come ponte per i vostri fatti o commenti.  
**Esempio:** “Anche se mi proponi una prospettiva interessante, io sono qui oggi, come un dietista qualificato, per parlare di nutrizione e quello che sappiamo è ... [e spiega il tuo punto].”
- **Prendetevi il tempo che vi è necessario**  
Inizia con quello che si conosce in modo generale e poi spiega i temi più ostici.
- **Non sentire il bisogno di riempire il silenzio dopo che un intervistatore fa una domanda.**  
Di quello che volevi dire e fermati. È compito del giornalista fare la prossima domanda. Le persone possono mettersi nei guai dicendo qualcosa che non intendono o descrivendo argomenti al di fuori della loro area di competenza quando pensano di dover continuare a parlare. Questa è una classica tecnica da reporter giornalistico per cogliere in flagrante qualcuno.
- **Usa la classica tecnica del dire, “Se riesci a ricordare solo una cosa su questo, essa è...”**  
Questo segnale verbale indica al lettore o ascoltatore di prestare attenzione ad un punto critico che si desidera trasmettere.



## TECNICHE DI COLLEGAMENTO

Il reporter può avere la propria agenda per l'intervista e ciò che desidera è un titolo provocatorio o sensazionale. Il successo dei media online è si basa spesso su quante persone cliccano su un articolo da leggere. Con questo in mente, è necessario rendere il vostro punto chiaro, anche se non vi viene posta la domanda a cui si desidera rispondere. Si può fare però un collegamento per fornire anche la risposta che si desiderava dare. Ecco un esempio di intervista:

**Reporter:** *oggi sentiamo spesso che le mandorle siano di aiuto per il cuore. Ma non contengono molti grassi?*

**Esperto di nutrizione:** *sì, contengono grassi, ma si tratta di grassi buoni detti insaturi.*

**Reporter:** *però grasso significa calorie, non è così? Non si dovrebbe controllare il proprio peso se si desidera un cuore sano?*

**Esperto di nutrizione:** *ci sono un sacco di cose che possiamo fare per proteggere il nostro cuore come l'esercizio fisico, smettere di fumare e mantenere una dieta sana, il che significa includere grassi insaturi sani che si trovano nell'olio d'oliva, nella frutta secca come mandorle e nell'avocado. La ricerca dimostra anche che le mandorle in realtà non forniscono tante calorie come abbiamo originariamente pensato, poiché il grasso non viene del tutto assorbito dal nostro corpo<sup>2</sup>.*

**Reporter:** *come facciamo a sapere che la ricerca può essere attendibile? Leggiamo un nuovo studio ogni giorno ed ora il burro fa bene.*

**Esperto di nutrizione:** *gli studi di ricerca nutrizionale devono essere rivisti con attenzione ed i professionisti della salute hanno le competenze per interpretare i risultati in modo accurato e comunicare i messaggi nutrizionali utili, ma quello che voglio che le persone capiscano in questo momento è che avere una dieta sana equilibrata ricca di frutta, verdure, grassi sani e fibre si tradurrà nella scelta migliore.*

## FONTI

1. 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>
2. Novotny JA, Gebauer SK, Baer DJ. Discrepancy between the Atwater factor predicted and empirically measured energy values of almonds in human diets. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2012;96(2):296-301