

Sovraccarico informativo e infodemia. La dieta mediatica

Ogni giorno siamo esposti a una quantità di informazioni difficilmente paragonabile a quella disponibile alle generazioni precedenti. Appena svegli possiamo trovare sullo smartphone notifiche dei quotidiani, messaggi, post, video, podcast, newsletter, aggiornamenti in tempo reale e contenuti suggeriti automaticamente dalle piattaforme. Una notizia conduce immediatamente alla successiva e lo *scroll* può proseguire senza una vera conclusione. Il problema, quindi, non è più soltanto riuscire ad accedere alle informazioni, ma **decidere a quali dedicare attenzione, quali approfondire e quali lasciare andare**.

Essere esposti a molte notizie non significa necessariamente essere meglio informati. Possiamo conoscere in pochi minuti dieci avvenimenti diversi senza possedere gli elementi necessari per comprenderne davvero nessuno. Possiamo sapere che è scoppiata una crisi politica senza conoscerne le cause, vedere un video di una guerra senza sapere dove e quando sia stato registrato, leggere il risultato di uno studio scientifico senza conoscere il metodo con cui è stato condotto.

L'abbondanza informativa può quindi produrre un paradosso: **più informazioni incontriamo, più può diventare difficile selezionare quelle realmente importanti e dedicarvi il tempo necessario**.

Imparare a gestire questo flusso è una delle competenze fondamentali della media literacy contemporanea.

1. Il sovraccarico informativo

Si parla di **information overload**, o sovraccarico informativo, quando la quantità e la velocità delle informazioni che riceviamo diventano superiori alla nostra capacità o disponibilità di elaborarle in modo adeguato. Il problema non riguarda soltanto il numero dei contenuti, ma anche la necessità continua di decidere a cosa prestare attenzione, cosa ignorare, cosa verificare e cosa ricordare.

Nei social network questo meccanismo è particolarmente evidente. Il flusso non è organizzato per essere letto dall'inizio alla fine, ma per continuare potenzialmente senza interruzioni: una notizia di politica internazionale può essere seguita da un video comico, una pubblicità, una fotografia di un amico, una notizia di cronaca e un contenuto sportivo. Ogni elemento richiede rapidamente un nuovo cambio di attenzione e una nuova decisione: continuare, fermarsi, commentare, condividere oppure passare oltre.

Alcune ricerche hanno collegato il sovraccarico informativo alla cosiddetta **social media fatigue**, una condizione di stanchezza o affaticamento legata all'utilizzo intenso delle piattaforme. Un articolo pubblicato sull'*International Journal of Social Psychiatry* individua proprio l'information overload tra i principali fattori cognitivi associati alla social media fatigue. Una ricerca del 2026 su giovani adulti ha rilevato inoltre un'associazione tra sovraccarico informativo e maggiore affaticamento nell'utilizzo

dei social, sottolineando allo stesso tempo l'importanza di una maggiore consapevolezza del funzionamento degli algoritmi per un'efficace difesa.

Utilizzare i social non produce automaticamente stanchezza mentale; ovviamente, ogni notifica non rappresenta necessariamente un problema. Piuttosto **attenzione e capacità di elaborazione non sono infinite** e un ambiente costruito intorno a stimoli continui può richiedere uno sforzo costante di selezione.

Le notifiche possono contribuire a determinare un siffatto ambiente perché interrompono quello che stiamo facendo e ci segnalano continuamente l'esistenza di qualcosa da controllare. Il *Digital News Report 2025* del Reuters Institute for the Study of Journalism dell'Università di Oxford mostra come l'utilizzo delle notifiche informative sia cresciuto fortemente nell'ultimo decennio, ma anche come molti utenti le abbiano disattivate perché considerate eccessive, poco utili o distraenti. Tra coloro che non ricevono notifiche informative, il 43% dichiara di averle disattivate attivamente.

Il problema, quindi, non è essere informati rapidamente. Una notifica può essere molto utile per sapere che è accaduto qualcosa di importante. Il rischio nasce quando **l'aggiornamento prende il posto della comprensione**.

2. Dall'information overload all'infodemia

Il concetto di sovraccarico informativo è diventato particolarmente evidente durante la pandemia di Covid-19, quando accanto all'emergenza sanitaria si sviluppò quella che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito **infomedia**.

Secondo l'OMS, l'infomedia consiste in una quantità eccessiva di informazioni, comprese informazioni false o fuorvianti, che circolano negli ambienti digitali e fisici durante un'emergenza sanitaria. Questa sovrabbondanza rende più difficile individuare fonti affidabili e indicazioni attendibili proprio nel momento in cui le persone ne hanno maggiormente bisogno.

L'aspetto importante è che il problema non deriva soltanto dalle *fake news*. Un'infodemia può contenere informazioni corrette, informazioni incomplete, ipotesi, opinioni, dati ancora incerti, interpretazioni, voci e contenuti deliberatamente falsi. Quando tutto questo arriva contemporaneamente e ad alta velocità, per l'utente diventa difficile capire **quali informazioni abbiano maggiore valore e quale sia il loro grado di affidabilità**.

Durante un'emergenza questo problema appare particolarmente evidente, ma dinamiche simili possono verificarsi anche in altri ambiti. Una guerra, una campagna elettorale, una crisi economica o un grande evento di cronaca producono in pochissimo tempo dichiarazioni, immagini, aggiornamenti, commenti, ricostruzioni e interpretazioni. L'informazione più recente tende continuamente a sostituire quella precedente, anche quando non abbiamo ancora avuto il tempo di comprenderla.

Il rischio è quello di confondere **la quantità delle informazioni con la qualità della conoscenza**.

3. Il tempo dell'informazione: aggiornarsi o comprendere?

Nel giornalismo la rapidità ha un valore evidente. Sapere tempestivamente che è avvenuto un terremoto, che è iniziata una guerra o che è stata approvata una nuova legge può essere molto importante. Esistono però informazioni che richiedono tempi differenti.

Una notizia di *breaking news* può rispondere alla domanda “Cosa è successo?”. Un’inchiesta, un reportage o un’analisi devono invece rispondere anche a domande come: perché è successo? Quali sono le cause? Quali interessi sono coinvolti? Cosa sappiamo con certezza e cosa rimane ancora incerto?

Da questa esigenza nasce anche il concetto di **slow journalism**, un approccio che reagisce alla pressione dell’immediatezza privilegiando approfondimento, contesto, verifica e qualità narrativa. Non significa necessariamente produrre notizie “in ritardo”, ma riconoscere che **tempi differenti servono a funzioni informative differenti**. La ricerca sullo *slow journalism* lo descrive proprio come una risposta alla pressione dell’immediatezza digitale e alla necessità di recuperare contesto, indagine e profondità.

Possiamo applicare lo stesso principio alle nostre abitudini. Non tutto ciò che incontriamo merita un approfondimento, perché il nostro tempo è limitato. Ma alcuni argomenti non possono essere realmente compresi attraverso una successione di frammenti di pochi secondi.

Una possibile **dieta mediatica** consiste proprio nell’imparare a distinguere tra tre livelli: essere avvertiti che qualcosa è successo, informarsi sugli elementi essenziali e approfondire i temi che consideriamo maggiormente importanti.

In questo senso possiamo parlare anche di una piccola **ecologia della mente**: proteggere la nostra attenzione, evitando che venga occupata continuamente da qualsiasi stimolo disponibile, e scegliere consapevolmente a quali informazioni dedicare tempo e concentrazione.

4. Il feed e il quotidiano: due modi di organizzare le informazioni

Un modo utile per comprendere il problema consiste nel confrontare il funzionamento di un feed social con quello di un quotidiano.

Un giornale non contiene tutte le cose accadute nel mondo durante una giornata. Una redazione deve inevitabilmente **selezionare**. Nel giornalismo questo processo viene studiato anche attraverso il concetto di *gatekeeping*: tra l’enorme quantità di eventi disponibili, giornalisti ed editori compiono scelte su quali notizie pubblicare, come presentarle e quale spazio attribuire loro. La teoria del *gatekeeping* sottolinea proprio il ruolo dei diversi “cancelli” attraverso cui le informazioni vengono selezionate prima di arrivare al pubblico.

Nel quotidiano cartaceo questa gerarchia diventa immediatamente visibile. Una notizia può trovarsi in prima pagina oppure in una pagina interna; può occupare l’apertura della pagina o uno spazio secondario; può avere un titolo molto grande oppure poche righe. Le sezioni — politica, esteri, economia, cronaca, cultura, sport — organizzano inoltre avvenimenti differenti all’interno di categorie riconoscibili.

La selezione non è neutrale né perfetta. Le redazioni compiono scelte editoriali sulla base di criteri di rilevante interesse pubblico, i cosiddetti "news values", e giornali differenti possono costruire gerarchie molto diverse dello stesso insieme di eventi. Le riunioni di redazione servono proprio a discutere quali storie meritino maggiore spazio e quale posizione debbano occupare.

Il punto importante è però che **la gerarchia è visibile**.

Nel feed dei social network avviene invece un altro tipo di selezione. Non vediamo una "prima pagina" uguale per tutti e i contenuti informativi sono mescolati con intrattenimento, pubblicità e comunicazioni personali. Inoltre, quello che incontriamo dipende anche dai sistemi di raccomandazione delle piattaforme e dalle nostre precedenti interazioni.

Il risultato è che un contenuto che occupa moltissimo spazio nel nostro feed non è necessariamente uno degli eventi più importanti della giornata. Potrebbe semplicemente essere un argomento diventato molto popolare nella nostra rete o particolarmente capace di attirare interazioni.

5. La frammentazione e l'affaticamento informativo

Il *Digital News Report 2025*, basato su quasi 100.000 interviste in 48 Paesi, descrive un ambiente informativo sempre più frammentato, nel quale social network, piattaforme video, creator, podcast e mezzi tradizionali competono per l'attenzione degli utenti. Il rapporto rileva inoltre che il **40% degli intervistati dichiara di evitare le notizie almeno qualche volta**, rispetto al 29% del 2017. Tra le motivazioni compaiono la quantità di informazioni, il loro carattere spesso negativo e la difficoltà di seguirle o comprenderle.

Questo fenomeno è importante perché mostra un possibile effetto paradossale del sovraccarico: davanti a troppe informazioni possiamo non diventare consumatori ancora più attenti, ma decidere di **allontanarci dalle notizie**.

La soluzione non consiste quindi necessariamente nell'aumentare ulteriormente il numero dei contenuti che consumiamo. Può essere più utile migliorare il modo in cui li scegliamo.

Una dieta alimentare equilibrata non consiste nel mangiare continuamente qualsiasi alimento sia disponibile. Analogamente, una buona dieta mediatica può prevedere fonti diverse e affidabili, momenti dedicati all'aggiornamento e momenti differenti destinati all'approfondimento.

Possiamo, ad esempio, scegliere un numero limitato di fonti giornalistiche da consultare direttamente, invece di ricevere tutte le informazioni esclusivamente attraverso il feed; disattivare notifiche non necessarie; distinguere le notizie che richiedono soltanto pochi minuti da quelle alle quali vogliamo dedicare un articolo lungo, un'inchiesta o un podcast; tornare sullo stesso tema a distanza di tempo per seguirne l'evoluzione.

Il principio dello *slow journalism* non ci invita quindi a essere **meno informati**, ma a riconoscere che accumulare frammenti non equivale necessariamente a conoscere. In alcuni momenti la rapidità è indispensabile; in altri, rallentare è proprio ciò che permette di capire.

6. Costruire una dieta mediatica consapevole

Una dieta mediatica equilibrata può basarsi su alcuni principi.

- a) **Selezione:** non possiamo seguire tutto. Scegliere fonti e argomenti significa utilizzare consapevolmente una risorsa limitata: il nostro tempo.
- b) **Gerarchia:** non tutte le informazioni hanno la stessa importanza. Una notizia rilevante per la vita collettiva non dovrebbe necessariamente ricevere la stessa attenzione di un contenuto diventato virale soltanto perché divertente o sorprendente.
- c) **Diversificazione:** affidarsi a una sola fonte o a un unico tipo di piattaforma limita la nostra prospettiva. Quotidiani, agenzie, radio, podcast, reportage e fonti specialistiche possono svolgere funzioni differenti.
- d) **Approfondimento:** dopo aver scoperto che qualcosa è successo, dobbiamo essere capaci di individuare quando è necessario cercarne cause, contesto, dati e conseguenze.
- e) **Tempo:** informarsi non deve necessariamente coincidere con l'interruzione continua delle altre attività. Possiamo decidere noi quando dedicarci alle notizie, anziché rispondere automaticamente a ogni notifica.
- f) **Verifica:** una notizia ripetuta molte volte nel feed non diventa più affidabile per questo. Prima di considerarla acquisita dobbiamo valutarne fonte, prove e conferme indipendenti.

Il punto non è quindi contrapporre un quotidiano “buono” a un social network “cattivo”. Entrambi possono essere strumenti utili ed entrambi richiedono capacità critica. La differenza fondamentale sta nel comprendere **come viene organizzato il nostro ambiente informativo e chi decide a cosa prestiamo attenzione**.

Una redazione costruisce esplicitamente una gerarchia delle notizie. Un feed produce anch'esso una gerarchia, ma spesso molto meno visibile all'utente. Costruire una propria dieta mediatica significa riprendere almeno in parte questa funzione: decidere consapevolmente che cosa merita il nostro tempo.

Riferimenti bibliografici e sitografici

World Health Organization – WHO, *Infodemic*.

Newman, N. (2025), *Digital News Report 2025 – Overview and key findings*, Reuters Institute for the Study of Journalism, University of Oxford.

Newman, N. (2025), *Walking the notification tightrope: How to engage audiences while avoiding overload*, Reuters Institute for the Study of Journalism, University of Oxford.

Dhir, A. et al., *Social media fatigue: Causes and concerns*, *International Journal of Social Psychiatry*.

Ananny, M. (2016), *Networked News Time: How slow—or fast—do publics need news to be?*, *Digital Journalism*, 4(4), 414-431.

Barranquero-Carretero, A. et al., *From the Immediacy of the Cybermedia to the Need for Slow Journalism: Experiences from Ibero-America*, *Journalism Practice*.

Shoemaker, P. J., *Gatekeeping and Journalism*, Oxford Research Encyclopedia of Communication.

Traccia per l'attività in classe

Attività 1: Dal feed alla prima pagina

Scopo di questa attività è stimolare gli allievi a comprendere che qualsiasi ambiente informativo opera una selezione delle notizie, ma che **quotidiano e feed social utilizzano logiche di organizzazione differenti**. L'obiettivo è imparare a riconoscere la gerarchia costruita da una redazione e confrontarla con quella prodotta dal flusso delle piattaforme.

Il docente mette a disposizione della classe l'edizione cartacea di uno o più quotidiani dello stesso giorno, oppure le rispettive homepage e sezioni digitali. Agli studenti viene chiesto, in coppia, di osservare prima il quotidiano senza leggere integralmente gli articoli e di ricostruire la gerarchia delle informazioni attraverso posizione, dimensione dei titoli, sezioni e spazio dedicato alle diverse notizie.

Analizzare la gerarchia di un quotidiano

Descrizione

Quotidiano analizzato:

1. Qual è la notizia principale della giornata?
2. Quali altre notizie compaiono in prima pagina/homepage?
3. Quali temi ricevono maggiore spazio?
4. In quali sezioni sono organizzate le notizie?
5. Quali elementi grafici segnalano l'importanza di una notizia?
6. Quali notizie vengono invece collocate in posizione secondaria?
7. Quali criteri possono aver guidato la scelta della redazione?
8. Sono presenti articoli di analisi o approfondimento oltre alle notizie del giorno?
9. Quali fonti vengono utilizzate negli articoli principali?
10. Quanto contesto viene fornito per comprendere gli eventi?

11. La gerarchia è diversa in un altro quotidiano?

Successivamente il docente propone una selezione di contenuti provenienti da un ipotetico feed social relativo alla stessa giornata, mescolando notizie, contenuti virali, intrattenimento, post personali e pubblicità. Gli studenti devono confrontare i due ambienti: quali eventi risultano più visibili? Il numero di volte in cui compare un argomento corrisponde alla sua importanza? Nel feed è possibile distinguere facilmente tra informazione, opinione, pubblicità e intrattenimento?

Una volta completato il confronto, le coppie presentano le proprie osservazioni alla classe. In una seconda sessione gli studenti potranno costruire una **propria prima pagina**, scegliendo dieci notizie tra quelle incontrate e decidendo autonomamente quali meritino maggiore spazio. Ogni scelta dovrà essere motivata, trasformando gli studenti da destinatari passivi del flusso informativo in piccoli *gatekeeper* consapevoli.

Attività 2: Costruiamo una dieta mediatica

Scopo di questa attività è sviluppare negli allievi l'abitudine a distinguere tra **aggiornamento, informazione e approfondimento**, imparando a selezionare poche fonti autorevoli e a dedicare tempo ai temi complessi anziché accumulare frammenti di notizie.

Il docente sceglie un tema di attualità sufficientemente complesso e presente sui quotidiani da più giorni. In una prima fase mostra agli studenti soltanto alcuni frammenti che potrebbero essere incontrati durante una normale giornata digitale: notifiche, titoli, brevi post, fotografie e brevi estratti di articoli.

Gli studenti annotano ciò che ritengono di sapere sul tema dopo questa prima esposizione. Successivamente viene dato loro il tempo per costruire una conoscenza più strutturata attraverso un numero limitato di fonti giornalistiche selezionate consapevolmente: una notizia di cronaca o agenzia, un articolo di approfondimento e almeno una seconda fonte indipendente.

Costruire una dieta informativa su un tema di attualità

Descrizione

Tema analizzato:

1. Che cosa avevamo capito attraverso i soli frammenti?
2. Quali informazioni mancavano?
3. Quali tre fonti abbiamo scelto per approfondire?
4. Perché le consideriamo autorevoli?
5. Quale fonte ci ha fornito l'aggiornamento principale?
6. Quale ci ha fornito maggiore contesto?
7. Quale ci ha aiutato a comprendere cause e conseguenze?

8. Le fonti presentano punti di vista o gerarchie differenti?

9. Quali informazioni ricorrevano continuamente ma aggiungevano poco alla comprensione?

10. Quali informazioni sono diventate chiare solo dopo l'approfondimento?

11. Quanto tempo abbiamo dedicato al semplice aggiornamento e quanto all'approfondimento?

12. Che cosa cambieremmo nelle nostre normali abitudini informative?

Una volta compilato il modulo, le coppie confrontano la conoscenza posseduta **prima e dopo l'approfondimento**. Il docente guida il dibattito chiedendo non chi abbia consumato il maggior numero di contenuti, ma chi sia riuscito a ricostruire nel modo più chiaro il problema, distinguendo fatti, contesto, interpretazioni e aspetti ancora incerti.

In una seconda sessione ogni studente può elaborare una semplice **“dieta mediatica personale”** per una settimana: scegliere alcune fonti affidabili da consultare direttamente, individuare momenti precisi della giornata dedicati all'informazione, limitare le notifiche non indispensabili e scegliere almeno un tema sul quale leggere un articolo lungo, un'inchiesta o ascoltare un approfondimento. Alla fine della settimana la classe confronterà le esperienze, valutando se una selezione più consapevole abbia prodotto la sensazione di essere meno aggiornati oppure, al contrario, di comprendere meglio ciò che accade.