Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 1393 del 24/05/2025

Il giornalista Filippo Solibello al Festival dell'Economia di Trento lancia un allarme sul sovraccarico digitale e propone una 'dieta mediatica' per tornare a informarsi in modo consapevole

"La dieta mediatica": come sopravvivere al caos digitale e nutrire la mente con consapevolezza

Si è tenuto oggi in Piazza Duomo, nello spazio Cloud di Confcooperative, il panel "La dieta mediatica. Come sopravvivere al cambiamento mediatico, nutrire meglio il nostro cervello e vivere felici", un evento che ha unito divulgazione, analisi sociale e spunti educativi all'interno del Festival dell'Economia di Trento.
Protagonista dell'incontro è stato il giornalista Filippo Solibello, voce nota di Radio2, che ha presentato il suo ultimo libro La dieta mediatica, un invito urgente a rivedere il nostro rapporto con le piattaforme digitali e i media, così come abbiamo imparato a farlo con il cibo.
"Consumiamo informazione in modo compulsivo e passivo," ha affermato Solibello, "e questo squilibrio non è solo un problema personale: sta diventando una minaccia collettiva, che impatta sulla salute delle nostre democrazie, sulle relazioni sociali e sull'educazione dei più giovani."

Solibello ha ripercorso la trasformazione avvenuta negli ultimi vent'anni, con l'arrivo degli smartphone e dei social network, che – grazie agli algoritmi – sono in grado di conoscere gusti, orientamenti e fragilità personali. Un meccanismo che, se non governato, alimenta bolle informative, radicalizzazione e disinformazione. "Le fake news viaggiano sette volte più veloci di una notizia verificata," ha sottolineato il giornalista, "e oggi gran parte della popolazione si informa solo tramite social. Questo genera comunità disinformate, vulnerabili e facilmente manipolabili."

Il panel ha offerto anche una riflessione educativa, in particolare verso bambini, adolescenti e famiglie. "Il problema non sono solo i ragazzi – ha detto Solibello – ma gli adulti, che non hanno ancora imparato a dare il buon esempio. Serve una nuova alfabetizzazione mediatica, che riporti equilibrio e che insegni a distinguere contenuti sani da contenuti tossici."

La proposta? Una vera e propria "dieta mediatica", che non elimini la tecnologia, ma insegni a farne un uso più consapevole, come farebbe un nutrizionista dell'informazione.

Confcooperative, promotrice dell'incontro, ha ribadito l'importanza di coltivare cittadinanza attiva e responsabilità anche nel consumo dei media, sottolineando che non c'è differenza, in termini di consapevolezza, tra ciò che mettiamo nel piatto e ciò che mettiamo in testa.

(lp)