SCUOTIDIARIO · METODO APERTO

Come valutiamo gli studi scientifici

Il voto di solidità del risultato, da 0 a 10: criteri, regole di assegnazione ed esempi.

Versione 1.0 · ottobre 2026
Dott. Simone Cascone, Psicologo clinico e Psicodiagnosta
Albo degli Psicologi della Regione Sicilia n. [IN ATTESA] · infopsi@simonecascone.it

PREMESSA

Un metodo aperto, come la ricerca

Ogni studio raccontato nello Scuotidiario riceve un voto da 0 a 10 che indica **quanto è solido il risultato**, cioè quanto è probabile che regga a nuove verifiche. Il voto non misura quanto uno studio è interessante, importante o vicino alla vita quotidiana.

Questo è un nostro metodo, non uno strumento validato. Si ispira a strumenti usati nella ricerca per giudicare la qualità delle prove, come GRADE, i criteri Cochrane sul rischio di distorsione e le linee guida CONSORT, PRISMA e ARRIVE, ma li semplifica per poterli applicare a studi molto diversi e spiegarli a chi non fa ricerca. Come ogni metodo scientifico è **aperto a critiche e miglioramenti**: chi vuole segnalare un errore o proporre una modifica può scrivere a infopsi@simonecascone.it. Le modifiche vengono annotate nella cronologia in fondo, con la data.

DUE INFORMAZIONI DISTINTE

Il voto giudica la qualità dello studio rispetto alla domanda che si pone. **Il livello della ricerca** (di base, clinica, applicata, sintesi) dice soltanto dove si colloca. Uno studio sugli animali o di neuroimmagini non perde punti perché non riguarda pazienti: la distanza dalla pratica clinica si spiega nel testo dell'articolo, non nel voto.

Le regole generali

- **Si giudica lo studio, letto per intero.** Abstract, comunicati e articoli di giornale non bastano per assegnare un voto.
- **Si giudica rispetto alla domanda dello studio** e agli standard del suo tipo di ricerca, non rispetto a ciò che vorremmo sapere noi.
- **Ciò che non è riportato non si presume.** Se lo studio non dice di aver usato un controllo, il controllo conta come assente.
- **Nel dubbio tra due punteggi si assegna il più basso** e si scrive il motivo.
- **Cinque criteri, da 0 a 2 punti ciascuno, solo numeri interi.** Il voto è la somma. Accanto al voto si pubblicano sempre i punti di ogni criterio, con il motivo in una riga.
- **Il tema non conta.** Un argomento importante o di attualità non alza il voto.

Come si assegnano i punti

1. Metodo Il metodo è quello giusto per la domanda?

Prima si stabilisce che tipo di affermazione fa lo studio, poi si controlla se il disegno è adatto a sostenerla.

TIPO DI AFFERMAZIONE	DISEGNO ADATTO (2 PUNTI)	ADATTO SOLO IN PARTE (1 PUNTO)
Una cosa causa un'altra (un trattamento funziona)	Esperimento con gruppo di confronto e assegnazione casuale; negli animali, manipolazione controllata	Studio longitudinale con controllo dei fattori confondenti; esperimento senza assegnazione casuale
Come funziona un meccanismo	Manipolazione diretta del meccanismo (es. attivare o bloccare un circuito) con misure adeguate	Correlazioni tra attività cerebrale e comportamento, senza manipolazione
Due cose sono collegate	Studio osservazionale con campione adeguato e confondenti controllati	Studio trasversale senza controllo dei confondenti
Quanto è diffuso un fenomeno	Campione rappresentativo della popolazione	Campione di convenienza (studenti, volontari online)
Come le persone vivono un'esperienza	Studio qualitativo con metodo esplicito (interviste, analisi tematica)	Raccolta di testimonianze senza metodo di analisi
Quanto è efficace un approccio, in generale	Revisione sistematica con meta-analisi di studi adatti	Revisione narrativa, senza ricerca sistematica

0 punti quando il disegno non può sostenere l'affermazione: per esempio una causa dedotta da un'unica rilevazione nel tempo, o l'efficacia di un trattamento valutata senza alcun gruppo di confronto.

2. Controlli Gli errori sistematici sono tenuti sotto controllo?

Si contano i **rischi importanti lasciati aperti**, scelti dalla lista adatta al tipo di studio. **2 punti**: nessuno. **1 punto**: uno. **0 punti**: due o più.

TIPO DI STUDIO	RISCHI DA CONTROLLARE
Trial clinico	Assegnazione non casuale o prevedibile; valutatori che conoscono il gruppo; abbandoni superiori al 20% o diversi tra i gruppi senza analisi adeguata; confronto solo con lista d'attesa quando esiste un trattamento attivo; esiti principali cambiati dopo l'inizio
Studio sugli animali	Assegnazione ai gruppi non casuale; sperimentatori non all'oscuro durante le misure; animali esclusi senza motivo dichiarato; un solo sesso senza giustificazione
Neuroimmagini	Movimento non controllato; nessuna correzione per i confronti multipli; algoritmi verificati sugli stessi dati usati per addestrarli; spiegazioni alternative del segnale non esaminate
Studio osservazionale	Confondenti principali non considerati; perdita di partecipanti selettiva; misure basate solo sul ricordo dei partecipanti
Meta-analisi	Qualità degli studi inclusi non valutata; pubblicazione selettiva dei risultati non esaminata; studi molto diversi tra loro combinati senza analisi dell'eterogeneità

3. Precisione I numeri sono abbastanza precisi?

2 punti: il campione è adeguato al tipo di studio (meglio se giustificato da un calcolo della potenza), le misure sono validate e l'intervallo di confidenza dell'effetto principale è stretto, cioè non va da un effetto trascurabile a uno grande. **1 punto**: misure valide ma stime ancora larghe, oppure nessun calcolo della potenza con un campione comunque plausibile. **0 punti**: stime così incerte da essere compatibili sia con nessun effetto sia con un effetto grande, o misure non validate per l'esito principale.

Adeguato non significa grande: dodici animali per gruppo possono bastare in un esperimento ben controllato, mentre mille persone possono non bastare per stimare quanto è diffuso un disturbo raro.

4. Verificabilità Chiunque può controllare come è stato fatto?

Si somma: **+1** se il protocollo e le analisi principali sono stati registrati prima di raccogliere i dati (ClinicalTrials.gov, PROSPERO, OSF o simili); **+1** se i dati o il codice delle analisi sono pubblicamente disponibili. Il criterio vale **0** in ogni caso se emergono conflitti d'interesse non dichiarati.

5. Conferme Altri ricercatori hanno trovato lo stesso?

2 punti: il risultato è stato replicato da un gruppo indipendente, o concorda con almeno due studi solidi di altri gruppi o con una meta-analisi. **1 punto**: è un primo risultato, oppure è confermato solo dallo stesso gruppo di ricerca. **0 punti**: contraddice prove solide senza una spiegazione convincente. Per una meta-analisi si guarda quanto i risultati degli studi inclusi vanno nella stessa direzione e se concordano con altre meta-analisi.

LETTURA DEL VOTO

Che cosa significa il totale

VOTO	GIUDIZIO	IN PAROLE SEMPLICI
9–10	Molto solido	Metodo giusto, errori controllati, numeri precisi, verificabile e confermato. È difficile che sia sbagliato.
7–8	Solido	Ben fatto; manca al massimo una conferma indipendente o un po' di precisione.
5–6	Moderato	Metodo adatto, ma con limiti che lasciano aperte altre spiegazioni.
3–4	Limitato	Un'indicazione da prendere con cautela, non una conclusione.
0–2	Molto limitato	Il risultato potrebbe dipendere dal modo in cui è stato ottenuto.

Il livello della ricerca

LIVELLO	CHE COSA COMPRENDE
Ricerca di base	Meccanismi del cervello e della mente: cellule, modelli animali, neuroimmagini, modelli al computer. È il fondamento di ogni scoperta clinica.
Ricerca clinica	Persone con un disturbo: diagnosi, decorso, trattamenti.
Ricerca applicata	Popolazione, servizi, scuola, lavoro, tecnologie, società.
Sintesi di studi	Revisioni sistematiche e meta-analisi. Valgono quanto gli studi che raccolgono.

Casi particolari

- **Preprint** (studi non ancora revisionati da altri esperti): si valutano con gli stessi criteri e sono segnalati con l'etichetta «Non ancora revisionato».
- **Studi con più domande**: si valuta il risultato principale, quello raccontato nell'articolo. Se raccontiamo un risultato secondario, il voto si riferisce a quello.
- **Correzioni e ritrattazioni**: se uno studio viene corretto o ritirato dopo la pubblicazione, il voto e l'articolo vengono aggiornati, con la data della modifica.

DUE ESEMPI

Il metodo all'opera

Esempi costruiti per illustrare il metodo, non studi reali.

RICERCA DI BASE

Esperimento sui topi: bloccare un circuito riduce le risposte di paura

Metodo	2	manipolazione diretta del circuito, con gruppo di controllo
Controlli	2	assegnazione casuale, misure in cieco, esclusioni dichiarate
Precisione	2	calcolo della potenza, effetto ampio e stima stretta
Verificabilità	1	dati pubblici, protocollo non registrato
Conferme	2	replicato da un laboratorio indipendente

9 /10 · Molto solido

RICERCA CLINICA

Trial su 40 pazienti: una nuova terapia riduce l'ansia

Metodo	2	studio randomizzato, adatto a valutare un trattamento
Controlli	0	confronto con lista d'attesa e valutatori non all'oscuro
Precisione	1	campione piccolo, stima dell'effetto larga
Verificabilità	1	protocollo registrato, dati non disponibili
Conferme	0	in contrasto con due trial più ampi, senza spiegazione

4 /10 · Limitato

Limiti di questo metodo

- Il giudizio resta in parte soggettivo: due persone esperte possono assegnare punteggi diversi allo stesso studio. Per questo pubblichiamo sempre i motivi di ogni punto.
- Cinque criteri non esauriscono la qualità di una ricerca: aspetti come l'adeguatezza statistica di dettaglio o la validità culturale delle misure sono considerati solo in parte.
- Il voto riguarda un singolo studio. Un risultato solido può essere smentito in futuro: è il modo normale in cui la scienza avanza.

Cronologia delle versioni

VERSIONE	DATA	MODIFICHE
1.0	ottobre 2026	Prima versione pubblicata.

Scuotidiario · simonecascone.it · Questo documento può essere condiviso liberamente citando la fonte.