

Come realizzare un poster scientifico

Fabio Fichera

Medico di Medicina Generale, SIMG Siracusa

Quasi tutti i congressi prevedono una sessione poster dove sono esposti i lavori. Il poster scientifico rappresenta una nuova tecnica di comunicazione visiva che si è notevolmente evoluta negli ultimi anni. È una buona opportunità per gli autori per promuovere e pubblicizzare il proprio lavoro. Se ben realizzato, può diventare un'esperienza particolarmente gratificante. Il poster viene esposto in un'area dedicata e vi rimane per il tempo stabilito dal comitato scientifico del congresso, che fissa l'orario in cui l'autore dovrà rimanere nella propria postazione espositiva per poter illustrare il poster ai congressisti interessati. I lavori sono giudicati sia per il contenuto sia per la presentazione grafica. È necessario un accurato lavoro di pianificazione per realizzare un poster. Per progettare devono essere rispettati dei principi di base.

Progettazione

Il primo passo è quello di elaborare un abstract del lavoro. Questo rappresenterà la traccia per il poster. La sua efficacia è determinata dalla chiarezza del messaggio trasmesso, che dovrà sintetizzare i risultati dello studio. Nella progettazione ed elaborazione ci si deve porre in maniera prioritaria una domanda: "Qual è il messaggio che voglio trasmettere?". Utilizzare una equilibrata e chiara combinazione di brevi blocchi di testo, immagini e grafici, eliminando i dettagli inutili e le parti non strettamente essenziali servirà a comunicare in maniera efficace i risultati del proprio lavoro.

Impatto visivo

La caratteristica peculiare di un poster è l'impatto visivo. Si è stimato che si hanno a disposizione solo 11 secondi per attirare l'attenzione e 10 minuti per la lettura

completa del lavoro. Il disordine grafico e la confusione sono da considerare gravi errori di progettazione.

Dimensioni

Le dimensioni del poster vengono stabilite dal comitato scientifico del congresso. Usualmente variano da 100-120 x 70-90 cm.

Struttura

I poster possono avere un orientamento orizzontale o verticale. I lettori sono abituati a un flusso di informazioni da sinistra a destra e dall'alto in basso. È possibile aiutare l'orientamento del lettore con l'ausilio di frecce, numeri, lettere o altro. Un elemento di rilevanza nella struttura del

poster è rappresentato dalla simmetria. Il testo, le immagini e i grafici dovrebbero riflettersi su un asse verticale, orizzontale o obliquo (Figg. 1, 2).

Testo

Il testo deve essere semplice e diretto; i dettagli devono essere eliminati.

Il contenuto deve seguire il classico schema *IMRaD*:

- Introduzione;
- Materiali e metodi;
- Risultati;
- Discussione.

La divisione in paragrafi renderà più chiara la lettura del poster.

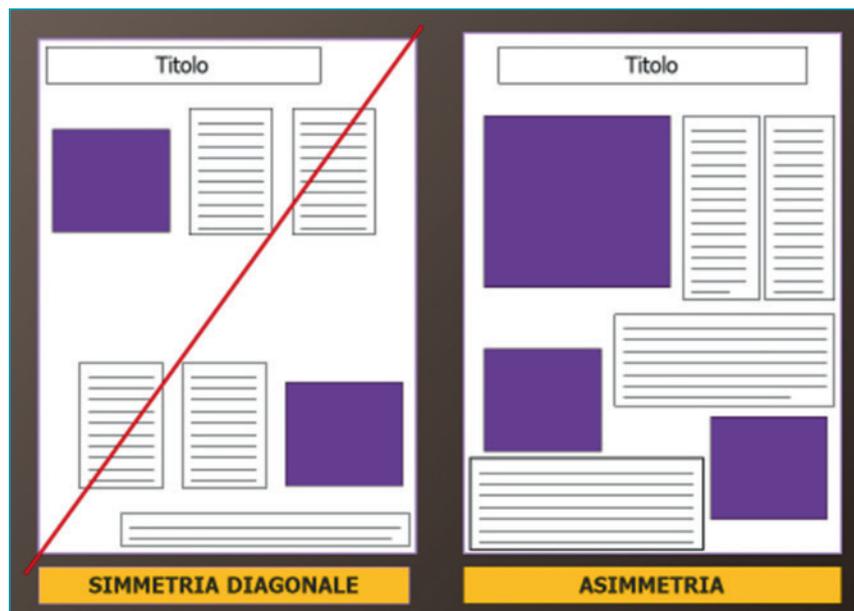
L'Introduzione deve chiarire il contesto ed essere breve (10% del testo). Il paragrafo dei Materiali e metodi dovrà essere sintetico

FIGURA 1.
Poster con simmetria verticale e orizzontale.



FIGURA 2.

Poster con simmetria diagonale e asimmetrico.



e chiaro (20% del testo). I Risultati rappresentano la parte più importante (50% del testo) e nella Discussione dovranno essere commentati. Utile un *take home message* (20% del testo) (Fig. 3).

Spazi vuoti

Gli spazi vuoti sono essenziali in un poster. Senza di essi il lettore non ha pause visive e questo rende faticosa la lettura e crea una sensazione di confusione. Gli spazi vuoti aiutano a focalizzare il messaggio. È indispensabile un equilibrio tra testo (30-35%),

immagini-grafici (30-35%) e spazi vuoti (30-35%).

Caratteri

Nella stesura del testo è importante la scelta del tipo e delle dimensioni dei caratteri. Dovrebbero essere leggibili ad almeno 2 metri di distanza (dimensioni > 36). Le righe di testo non dovrebbero contenere più di 10-12 parole.

I caratteri possono essere *serif* (con grazie) o *sans serif* (senza grazie). Le grazie sono degli allungamenti ortogonali alle estremi-

tà dei caratteri. Qualche autore consiglia l'uso di font serif (ad es. Times, Garamond, Cambria ecc.); altri consigliano l'uso di font sans serif (ad es. Arial, Calibri, Helvetica, Tahoma, Verdana ecc.). La scelta del font è personale. Importante è utilizzare quelli di più facile lettura e quelli che hanno un "corsivo" migliore.

Colori

I colori sono utili per catturare l'attenzione ma devono essere utilizzati con moderazione. Un loro eccesso può confondere il lettore. Dovrebbero essere impiegati al massimo 3-4 colori.

Particolare cura deve essere riservata all'abbinamento, evitando di accostare quelli tra loro molto contrastanti come il rosso e il verde e attenzionando la visibilità del testo. Sono considerati più invitanti colori caldi come il rosso, l'arancione e il giallo. Il cambio di paragrafo può essere evidenziato con il cambio di colore.

Sfondo

Lo sfondo deve essere uniforme, evitando sfondi complessi con immagini, trame e sfumature che possono rendere il testo poco leggibile.

Immagini

Le immagini fotografiche rappresentano un elemento essenziale del poster. Devono essere significative, chiare e ad alta definizione per esemplificare il contenuto del testo. Da evitare le immagini in bianco e nero.

FIGURA 3.

Divisione del testo in paragrafi secondo lo schema IMRaD.

Introduzione	Deve essere breve (10% del testo)
Materiali e metodi	Conciso e chiaro (circa il 20% del testo)
Risultati	Costituisce la parte più importante (50% del testo)
Conclusioni	Riassumi brevemente i risultati principali (20% del testo)

Grafici, diagrammi e tabelle

I dati e i risultati della ricerca sono rappresentati più chiaramente dai diagrammi e dai grafici rispetto al testo. Devono essere semplici, corredati da titoli e legende per una facile comprensione. Da evitare le griglie e le linee di fondo. È preferibile eliminare le tabelle, sostituendole con diagrammi che rappresentino gli stessi valori.

Titolo

Il titolo assume una importanza particolare perché è il primo elemento che deve catturare l'attenzione e l'interesse del let-

tore. Deve essere accattivante e suscitare curiosità o esplicitare la finalità del lavoro. I caratteri dovrebbero essere leggibili ad almeno 5 metri di distanza (dimensioni 72).

Autori

Il nome degli autori deve essere riportato subito sotto il titolo con indicazione del recapito (e-mail, fax, telefono o altro) di almeno un autore (*corresponding author*) perché questi possa essere facilmente contattato dai colleghi interessati anche dopo la fine del congresso.

Bibliografia

Uno spazio dovrebbe essere riservato alla bibliografia essenziale.

Logo del congresso

È buona norma (sicuramente gradita agli organizzatori) inserire il logo del congresso nel poster. Le dimensioni e la posizione sono a discrezione dell'autore.

Software

Esistono diversi programmi di elaborazione testi. Power Point rappresenta una scelta ottimale per la facilità di utilizzo e la grande diffusione.

Stampa

Il metodo più facile per realizzare la stampa del poster è quello di trasferirlo su pen drive o su cd e di rivolgersi a una tipografia o a un copy center. È possibile ottenere una stampa di buona qualità su carta fotografica o plastificata con costi assolutamente contenuti.

Materiale di supporto

Durante l'esposizione è utile l'ausilio di copie in miniatura (formato A4) del poster da mettere a disposizione degli interessati.

Schemi di valutazione

Esistono diversi schemi di verifica rapida

dei poster con i quali è possibile valutarli. È consigliabile, prima della stampa definitiva, che il lavoro sia sottoposto a verifica con uno di questi schemi per apportare eventuali modifiche.

Bibliografia

Hess G. *60-second Poster Evaluation*. Usa: NC State University 2009. www.ncsu.edu/project/posters/NewSite.

Hess G, Tosney K, Liegel L. *Creating effective presentations*. Usa: NC State University 2009. www.ncsu.edu/project/posters/NewSite.

Maina S, Iannone R. *Pubblicazioni mediche. Guida alla scrittura*. Torino: SEEd 2007.

Poster preparation guidelines in the digital age. SciForInc. The Science Forum. www.scifor.com/Guidelines.htm.

Purrington C. *Advice on designing scientific posters*. Pennsylvania: Department of Biology, Swarthmore College 2004. www.swarthmore.edu/NatSci/cpurri1/posteradvice.htm.

Realizzare presentazioni efficaci: una guida semplice e veloce. www.notemplate.it/guida/realizzare-presentazioni-efficaci.

Writing guides poster sessions. Colorado State University. <http://writing.colostate.edu/guides/speaking/poster/index.cfm>.

Si può visualizzare la versione in PowerPoint nel portale scientifico di SIMG (Progetto ASCO)
www.progettoasco.it/ideare-un-poster-scientifico-2/