

SALUTE

Memorizza (e analizza) i dati sulla tua salute, tiene sotto controllo quanto ti muovi, come mangi e se sei stressato. Il telefono ormai è una sorta di medico "à porter"



LO SMARTPHONE se lo usi bene ti salva la vita

"Ah il cellulare, come ha peggiorato la vita!" si sente ancora dire da chi rimpiange il telefono a gettoni e, forse, la quotidianità senza internet e social network. Fatto sta che il telefonino, o meglio, **lo smartphone multifunzione ce lo abbiamo tutti o quasi, considerato che quest'anno sono 50 milioni le persone in Italia che ne possiedono uno** (l'84% della popolazione), dai più piccoli ai più grandi. E allora, anziché ribadire quando abbia cambiato in peggio la nostra quotidianità, meglio sapere come sfruttarlo per trarne il massimo beneficio in termini di salute e prevenzione, visto che ormai ce lo portiamo sempre appresso dalla mattina alla sera.

il tuo migliore amico in tasca

Oltre a renderci rintracciabili in qualunque angolo del mondo, fornirci al bisogno le informazioni necessarie (grazie a internet), aiutarci a trovare l'orientamento o raggiungere una via dove non siamo mai stati (usando il navigatore gps), permetterci di condividere affetti, emozioni e foto... **gli smartphone di ultima generazione sono dei veri trainer della salute.** Grazie alle applicazioni di sistema che permettono di avere a disposizione (e aggiornare) la nostra carta d'identità sanitaria, alle app esistenti sul tema salute, fitness, alimentazione e wellness, e anche **grazie agli accessori collegabili via bluetooth**, lo smartphone è oggi un vero e proprio strumento di auto-check up, col quale tenere sotto controllo il proprio stato di salute, ridurre lo stress e migliorare il benessere generale. Basta solo saperne sfruttare le potenzialità, insomma non usarlo solo per chiamare. O andare sui social.

la carta d'identità sanitaria

Chiunque abbia un telefono di casa Apple (purché con un sistema operativo dall'iOS8 all'attuale iOS10) saprà bene che al momento di "inizializzare" il proprio smartphone, oltre che inserire le proprie generalità (nome, cognome, email, user ID), deve fornire tutto ciò che riguarda il proprio corpo e stato di salute: età, peso, altezza, gruppo sanguigno, allergie. Questo serve per raccogliere i cosiddetti dati ICE, acronimo di "In Caso di Emergenza" a cui chiunque può accedere (anche

senza conoscere il pin d'accesso) per avere tutte le informazioni necessarie sul proprietario del telefono, compreso il numero del familiare da chiamare al bisogno e la volontà di donare o meno gli organi. Nei dispositivi Apple questa cosiddetta "cartella clinica" confluisce nell'app Salute (di sistema) che integrandosi con altre app di settore (fitness, alimentazione, salute & co.) o dispositivi wearable permette di raccogliere tutti i dati della

persona su 4 fronti: attività fisica, qualità del sonno, livello di "mindfulness" (ovvero di riposo mentale), e alimentazione. Chi possiede un telefono Android di casa Samsung può avere gli stessi servizi nell'app S Health, una vera centralina della salute personale capace di raccogliere, analizzare, comparare tutti i dati relativi alla propria salute e al proprio allenamento.



COSÌ INVECE FA MALE

Malgrado le tante potenzialità a favore della salute, lo smartphone può anche mettere a repentaglio la vita di una persona, se usato in modo irresponsabile. Tenerlo in mano alla guida dell'auto (per chiamare o per chattare), camminare digitando senza guardarsi intorno o passare un'ora o più con il collo reclinato a scrivere e navigare sono tutte prassi pericolose che possono trasformare uno strumento di per sé utile in un oggetto dannoso.

IL SUO NEMICO N.1: *la tua sedentarietà*

L'attività fisica "minima" per non essere definiti "sedentari" prevede almeno 30 minuti di movimento al giorno, circa 12 ore in piedi (delle 16 in cui stiamo svegli) e un consumo di 250 calorie nell'arco della giornata. Per avere queste informazioni e capire se si è a rischio sedentarietà (e quindi accumulo di grassi e peso) lo smartphone, da solo, non basta: è necessaria un'appendice "wearable" ovvero a contatto con il corpo, come un qualsiasi smartwatch in commercio, capace di rilevare i movimenti effettuati e le calorie consumate. Il nuovo Apple Watch Series 2 appena uscito da casa Apple, ad esempio, ha una vera fissazione contro la sedentarietà: segnala tramite una vibrazione quando è troppo tempo che si sta seduti, quanto manca per raggiungere gli obiettivi minimi di movimento, fa la stima settimanale dell'esercizio fisico

praticato e funziona anche da trainer da polso per tutti gli sport, compreso il nuoto, essendo impermeabile fino a 50 metri di profondità. La cosa interessante è il fatto che oltre a tutte queste funzioni contro il sovrappeso, il nuovo orologio Apple ha a cuore anche il benessere mentale di chi lo indossa grazie alla nuova app Respirazione, che **due volte al giorno consiglia di staccare dalle attività in corso e respirare per un minuto a occhi chiusi**, per sciogliere le tensioni e ritrovare concentrazione.

Smartwatch e smartband (come il Samsung Charm o l'Apple Watch Series 2) rilevano battiti cardiaci, distanze percorse, calorie consumate e molto altro.



novembre 2016 • silhouette 139

«CONTROLLARSI SÌ evitare i medici no»

Abbiamo chiesto il parere sulla diffusione di applicazioni e accessori per la salute al professor Antonio Maturò, autore di *La società bionica: saremo sempre più belli, felici e artificiali?* (ed. Franco Angeli) e professore associato di Sociologia della salute all'Università di Bologna, dove insegna Health, Technology and Society.

● **Professore, come vede questo sviluppo degli smartphone nel settore della salute e della ricerca della forma fisica ottimale?**

«Beh, sicuramente è un beneficio per tutta la collettività: i telefoni di nuova generazione sono veri e propri strumenti di self-tracking, ovvero mezzi di automisurazione che permettono di sapere tutto sulla propria forma fisica, dal numero di passi fatti in un giorno, ai chilometri percorsi, alle calorie bruciate, alla qualità del proprio sonno fino ai giorni in cui una donna è più fertile. In alcuni casi siamo noi che immettiamo dati, in altri è il telefono stesso a fare da rilevatore, ma in generale si può avere così un'enorme quantità di informazioni su noi stessi e notare i cambiamenti del nostro stato di salute generale».

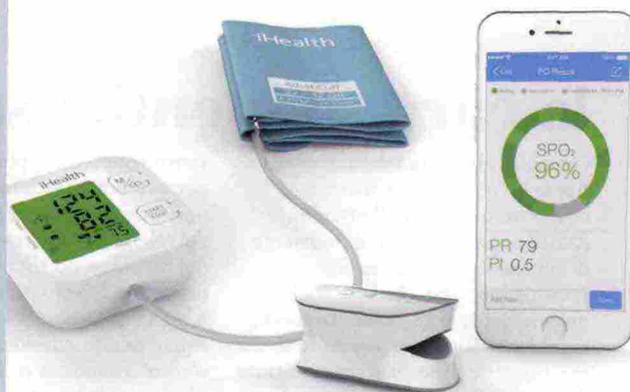
● **Questo può aiutare le persone ad avere più cura della propria salute?**

«Sicuramente sì, anche grazie alla cosiddetta "gamification" che attraverso le app o i dispositivi hi-tech fanno della salute, ovvero la trasformazione di pratiche salutari apparentemente noiose o faticose in qualcosa di giocoso e stimolante. Le grafiche delle applicazioni, il fatto di poter condividere i propri risultati o le proprie terapie con una community di utenti fa sì che le persone perseguano con maggiore motivazione e costanza il loro obiettivo di cura, o di dimagrimento, o di tonificazione fisica».

● **Non rischiamo però di diventare una sorta di schede sanitarie ambulanti?**

«In effetti sì. Questo fenomeno ha prodotto il cosiddetto "quantified self", ovvero l'uomo misurato, ridotto in numeri. Che da una parte può migliorarsi attraverso percentuali e medie aritmetiche. Ma che, d'altra parte, finisce per trascurare o minimizzare tutta quella parte di emozioni, esperienze e trattamenti olistici che, pur non essendo misurabili, favoriscono lo stato di salute generale. Inoltre, c'è anche il rischio che così facendo le persone acquisiscano troppa autonomia nel controllo e nella gestione della propria salute fisica, sentendosi giustificati a non fare più riferimento ai professionisti della salute, siano essi medici, nutrizionisti o trainer specializzati».

140 silhouette • novembre 2016



strumenti di autotest per cuore, glicemia e pressione

Secondo le ultime stime dell'OMS sono più di 1 miliardo le persone che nel mondo soffrono di disturbi cardiovascolari, di cui oltre 300 milioni classificati "ad alto rischio" di vita per infarto, ictus, trombosi, diabete. Facile capire perché sia proprio questo il settore per il quale sono stati sviluppati più accessori e applicazioni per smartphone. La più semplice è il misuratore di battiti cardiaci, presente sotto forma di sensore in tutti i telefoni Samsung di ultima generazione (dall'S5 in poi) accanto al flash della fotocamera, ma anche di default in tutti i bracciali e gli orologi digitali di tutti i marchi dell'hi-tech: a contatto con la pelle rilevano la frequenza cardiaca e attraverso il riepilogo giornaliero permettono di analizzare eventuali picchi tachicardici e l'andamento generale dei ritmi cardiaci. Se invece si applica alla mini-porta usb del telefono un accessorio ad hoc, ecco che gli smartphone possono diventare dei veri dispositivi sanitari. I più diffusi sono quelli della linea iHealth, come il modello Track, un vero e proprio misuratore

pressione sanguigna che si infila al braccio e si collega direttamente al cellulare; oppure Air, un accessorio capace di rilevare la "saturazione" di ossigeno nel sangue, molto utile per le persone che soffrono di asma o broncospasmo; o infine come Align, un mini-rilevatore digitale di glucosio nel sangue, utilissimo per chi soffre di diabete. Si collega al telefono e tramite una lancetta e un pennino pungidito registra la quantità di zuccheri presente in quel momento nel sangue, indicando se è normale, o se invece non sia necessario compensare con la terapia insulinica o contattare il medico.

Elena Goretti

