

# Salute & Benessere

## Concetto di benessere

Il benessere è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito numerose modifiche e ampliamenti, che hanno condotto ad una visione più ampia e completa, cioè uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale.

Comunemente il benessere viene percepito come un condizione di armonia tra uomo e ambiente, risultato di un processo di adattamento a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita. Esistono vari tipi di benessere e sono:

- » *Benessere negli ambienti di vita:* le condizioni igienico-sanitarie e di sicurezza nei luoghi di vita che assicurano la tutela della salute dei fruitori;
- » *Benessere organizzativo:* tutte le misure volte a promuovere e tutelare il benessere fisico, sociale e psicologico di tutti i lavoratori;
- » *Benessere alimentare:* si consegue rispettando l'interazione tra sicurezza-qualità-tipicità dei prodotti;
- » *Benessere nell'igiene personale:* oggi la maggior parte delle persone vive in condizioni igieniche soddisfacenti, tuttavia questo aspetto non deve essere sottovalutato. Infatti la cura igienica della propria persona, la pulizia del corpo e dell'abbigliamento sono precauzioni per mantenersi in buona salute.



# La tecnologia al servizio della salute e del benessere



L'Hi-Tech è ovunque, la tecnologia spazia ormai nei settori più vari e ovviamente anche in quello del benessere. Secondo una ricerca condotta da Research2Guidance si è prossimi al raggiungimento delle 100.000 applicazioni sanitarie in 62 store mondiali, cui le prime 10 in classifica riescono a generare più di 4 milioni di download ogni giorno. Secondo Pew Research il 21% degli americani sta già usando un dispositivo elettronico per registrare i propri dati sanitari, insieme ad una crescita del mercato della tecnologia sanitaria.

*« La prossima fase del “quantificare se stessi” combinerà i dati fisiologici con la conoscenza medica, portandoci dalla condizione di “conoscere se stessi” in base ad alcuni dati (es. numero di passi percorsi) a quella potenziale di prevenzione delle malattie come il diabete. Questo è il cambiamento: unire le conoscenze mediche alle abitudini di vita come nutrizione e attività fisica e controllare i risultati tramite i dati raccolti dalle applicazioni presenti sugli store »*

Così afferma Heather Bowerman, consulente in assistenza sanitaria e tecnologica presso McKinsey e consigliere politico presso la Casa Bianca in scienza e tecnologia. Ovviamente dove ci sono dati sensibili deve essere tutelata anche la relativa privacy con regolamenti e tecnologie appropriate per la tutela dei dati.

Non solo attività fisica o raccolta dati ma anche nutrizione. Una buona alimentazione prevede una dieta bilanciata e necessita di tabelle ordinate che ne facilitino la gestione e permettano di sapere cosa stiamo mangiando, per questo alcune app rendono il tutto più semplice.

*Può una semplice app sostituire il dietologo, o il nutrizionista?*

Probabilmente solo in parte: il benessere passa, prima di tutto, dalla tecnologia. Infatti secondo alcune recenti statistiche un'applicazione può migliorare le prestazioni durante una dieta. Tuttavia, se da un lato possiamo sperimentare la tecnologia fai da te e consigli sempre a portata di mano, dall'altro lato c'è un rischio molto forte. Molti, infatti, potrebbero cadere in una trappola: pensare di fare tutto da soli è un errore. Quindi da un lato abbiamo numerose app in grado di sostenerci durante una dieta, ma dall'altro lato è bene non abusare di questo aiuto tecnologico.



## Tecnologia Indossabile

Con “tecnologia indossabile” o “dispositivi indossabili”, riconducibili al concetto di *wearable computing*, si intende lo sviluppo e l’uso di computer miniaturizzati, spesso provvisti di particolari sensori, che possono essere portati direttamente sul corpo, sopra l’abbigliamento, oppure essere parte integrante dell’abbigliamento stesso. Al momento esistono diversi tipi di dispositivi da indossare, ecco alcuni esempi:

» *Indossabili “da polso”*: sono dispositivi che si portano al polso, a partire dagli smartwatch, gli “orologi” tecnologicamente avanzati come Galaxy Gear. Sempre più diffusi i braccialetti o bracciali per il fitness ma anche per il wellness o per monitorare lo stato di salute, chiamati anche *activity tracker* perchè tengono traccia di svariate attività fisiche e monitorano diversi parametri, con la frequenza cardiaca;

» *Indossabili “da occhi”*: appartengono alla categoria degli indossabili anche i dispositivi che si portano davanti agli occhi. Esempio i Google Glass, ma anche le lenti a contatto ancora in fase di sviluppo.

Tuttavia, le tecnologie indossabili sono una categoria ben più ampia e non riguardano solo i gadget da polso o da occhi.

“Quando diciamo indossabili pensiamo a qualcosa di molto più ampio” ha detto Pichai, vicepresidente di Google, “Potrebbe essere una giacca dotata di sensori”.

Google, infatti, sta lavorando ad una nuova tecnologia indossabile, per questo nel nuovo kit di sviluppo dovrebbero essere presenti vari sensori che indossati sul corpo potrebbero lavorare in tandem. Si è parlato spesso di computer indossabili, ma è chiaro che dietro a questa semplice definizione si celano innumerevoli possibilità.

## Jawbone UP24



Jawbone UP24, acquistabile al prezzo di 149,99 €, è il braccialetto fitness che sfrutta la tecnologia bluetooth 4.0 per il monitoraggio di sonno, movimento, cibo e umore. Il nuovo braccialetto ha l’applicazione “UP Coffee”, che consente di monitorare l’impatto della caffeina sul sonno.

Jawbone UP24 si sincronizza via wireless al dispositivo iOS o Android, è disponibile in tre taglie e la batteria ha un’autonomia di 7 giorni. Per questa nuova versione del braccialetto fitness è stata rinnovata l’applicazione che fornisce nuovi approfondimenti e la funzione “promemoria”.



## Quando fare sport?

La scelta del momento giusto per praticare un'attività sportiva è personale, dipende da ciò che sente ognuno e dalla propria forma fisica, ma esistono alcune regole da rispettare. Si consideri che il momento più opportuno per l'allenamento è il tardo pomeriggio, in cui la temperatura corporea è più alta. Tuttavia, se l'obiettivo è quello di perdere peso, si raccomanda di fare sport la mattina. Il miglior consiglio per ognuno comunque è quello di restare in ascolto del proprio corpo, in qualsiasi circostanza. Non è sempre facile trovare il momento giusto per fare sport, in genere lo si fa nel tempo libero. La pratica di uno sport deve essere adeguata ai cicli quotidiani: bisognerebbe assicurarsi che le attività sportive mantengano l'equilibrio dell'organismo e massimizzare così le proprie performance durante uno sforzo.



Esistono anche dei momenti durante il giorno in cui è sconsigliato fare attività sportiva. Per esempio, bisogna evitare di farne se si ha la pancia vuota da diverse ore. In tal caso, puoi consumare zuccheri rapidi prima dello sforzo. Inoltre, l'attività fisica è da evitare durante la fase di digestione poiché questa mobilita molta energia.

Fai diverse esperienze per trovare il ritmo che ti corrisponde meglio. L'essenziale rimane fare sport regolarmente per sentirti bene nel tuo corpo e nella tua testa!

*Fonte: [www.domyos.it](http://www.domyos.it) - In quale momento della giornata bisogna fare sport*

## Applicazioni Salute & Benessere



### **Runtastic Pedometer**

*Distribuita da Runtastic*

*Categoria: Salute e fitness*

Runtastic Pedometer tiene traccia di ogni passo che fai e ti permette di capire se riesci a raggiungere i 10.000 passi giornalieri raccomandati.

Gratuita su PlayStore e AppStore

### **Perfetto**

*Distribuita da Vai s.r.l*

*Categoria: Salute e benessere*

Perfetto è un innovativo sistema di analisi della propria alimentazione nel quale inserire i propri pasti per monitorare e poter, eventualmente, migliorare le proprie abitudini alimentari.

Gratuita su PlayStore e AppStore





### Instant Heart Rate

*Distribuita da Azumio Inc*

*Categoria: Salute e benessere*

Avrete la possibilità di monitorare la vostra forma fisica e la salute ogni volta che vorrete e solo con il telefono. Posizionando la punta del dito indice sulla fotocamera del telefono cellulare, in un paio di secondi verrà visualizzata la frequenza cardiaca.

Gratuita su PlayStore e AppStore, a pagamento per la versione Pro

### La tua dieta personalizzata

*Distribuita da Grapho Srl*

*Categoria: Salute e benessere*

Con la dieta Melarossa perdi peso in modo scientifico e sicuro perchè è stata sviluppata da un team di esperti nutrizionisti e dietologi ed è l'unica supervisionata dalla Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

Gratuita su PlayStore e su AppStore la prima settimana, poi a pa-



### Contatore calorie

*Distribuita da MyFitnessPal Inc*

*Categoria: Salute e benessere*

Il conta calorie veloce e facile da usare, con il più grande database sull'alimentazione e un inserimento veloce degli alimenti e degli esercizi. Raggiungi i tuoi obiettivi di fitness e aiutati a vivere in modo più sano.

Gratuita su PlayStore e AppStore

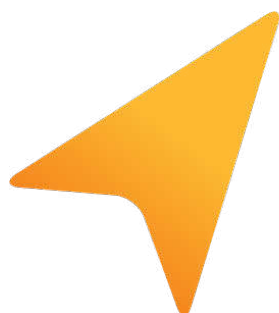
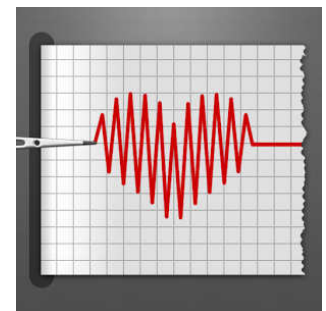
### Cardiografo

*Distribuita da MacroPinch*

*Categoria: Salute e benessere*

Cardiografo è un applicazione che misura il tuo battito cardiaco. Puoi salvare i tuoi risultati per riferimenti futuri e tenere traccia di più persone con profili individuali.

Gratuita su PlayStore, a pagamento su AppStore



### My Tracks

*Distribuita da Google Inc.*

*Categoria: Salute e benessere*

My Tracks registra il percorso, la velocità, la distanza e il dislivello mentre cammini, corri, vai in bicicletta o fai qualsiasi altra attività all'aperto.

Durante la registrazione, puoi visualizzare i dati in tempo reale e annotare il percorso.

Gratuita su PlayStore



## Diet Assistant – Perdita Peso

*Distribuita da Alportela Labs*

*Categoria: Salute e fitness*

Diet Assistant è una applicazione per le persone che vogliono migliorare le loro abitudini alimentari e condurre uno stile di vita sano.

L'applicazione è parzialmente tradotta in italiano.

Gratuita su PlayStore

## Pocket Yoga

*Distribuita da Rainfrog LLC*

*Categoria: Salute e fitness*

La pratica dello yoga diventa utile quando fatto su base regolare. Con Pocket Yoga si può fare pratica seguendo il proprio ritmo e pianificare l'attività nel comfort della propria casa.

A pagamento su PlayStore e AppStore



## Per i più piccoli...



## Brush Your Teeth

*Distribuita da Concappt Media GmbH/Happy Touch*

*Categoria: Alimentazione e Salute*

Convincere i bambini a lavarsi i denti si sa, è difficile, ma con questa app le cose cambieranno sicuramente! Sviluppata in due fasi distinte il bambino farà prima lavare i denti ad un simpatico animaletto che ha appena mangiato, successivamente partirà un timer regolabile e il bambino dovrà lavarsi i denti. Terminato il tempo, un premio... ovvero una bella foto a 32 denti che potrà salvare nella galleria personale.

Gratis la versione lite su AppStore



**YouLab**  
An America Corner

**Biblioteca San Giorgio**

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

[sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:sangiorgio@comune.pistoia.it)

[www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)