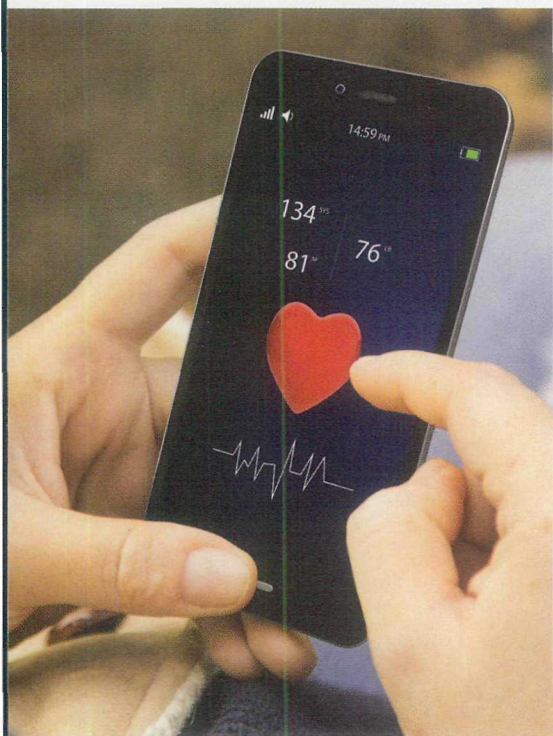


Le App della salute

Hai un problema? Usa lo smartphone!

Diverse applicazioni possono aiutare a mantenere uno stato di benessere ma soprattutto dare informazioni e consigli medici corretti

di Valentina Schenone



Ormai è diventato d'uso comune rivolgersi a Internet quando si vogliono informazioni sulla salute. Secondo il Censis, il 41,7% gli italiani (pari a 4 persone su 10) cerca consigli in Rete e il 18,8% di questi intraprendono addirittura terapie grazie alle informazioni reperite online, senza nemmeno parlarne con il medico. Se l'auto-diagnosi, in linea di massima, non è consigliata, altre innovazioni tecnologiche possono venire in nostro aiuto, soprattutto a livello di prevenzione. **Stiamo parlando delle applicazioni per la salute, strumenti utili per monitorare il nostro stato ma anche per informarsi, confrontarsi, chiedere consiglio agli esperti.** Di "diavolerie" scaricabili ne esistono di ogni genere e tipo: dalle App che informano sulle farmacie aperte più vicine a quelle che mettono in collegamento diretto con gli specialisti, da quelle che monitorano alcuni parametri vitali a quelle che registrano le attività cerebrali.

A Milano c'è il "Medico al telefono"

Per andare incontro alle esigenze dei pazienti, sempre alla ricerca di corrette informazioni sulla salute, il Centro Medico Santagostino di Milano ha lanciato un nuovo servizio, completamente gratuito, rivolto a chiunque abbia un dubbio sul proprio stato di salute. "Meglio andare al Pronto soccorso o rivolgersi al medico di famiglia?" "Quale accertamento sarebbe meglio fare?" "A quale specialista rivolgersi?" "Che differenza c'è tra un'ecografia e una radiografia?" Il servizio risponde a questa tipologia di domande, riguardante farmaci, prestazioni, terapie e in generale lo stato di salute.

Per accedervi

Si prenota la consulenza medica telefonica gratuita chiamando lo **02 89701701** o dal sito **www.cmsantagostino.it/medico-al-telefono**

Consulti medici per i visitatori di Expo

In occasione dell'Expo che si sta svolgendo a Milano, è stata rilanciata, a un anno dalla sua creazione, l'applicazione **Consiglio dal Medico**, un servizio di *mobile health* a portata di mano ovunque ci si trovi per fare domande ai dottori dal proprio telefonino. La App, tutta italiana, sviluppata dalla start-up milanese Consiglio Digitale, disponibile per iPhone e iPad, è stata

pensata per i numerosi turisti giunti in città in occasione della manifestazione e quindi **lontani dai propri punti di riferimento sanitari.** In pochi minuti, dal proprio smartphone, i clienti possono avere il parere di uno specialista su qualunque problematica riguardo la salute. La principale funzione della App è quella di offrire un veloce consulto sanitario nel minor tempo possibile

a chi, nel momento di bisogno di un consiglio, **ma non di emergenza,** non ha la possibilità di recarsi fisicamente da uno specialista. La comunità medica che risponde è composta da circa 500 specialisti, appartenenti a tutti i settori, che il fruitore può contattare, in italiano o in inglese, 24 ore su 24 tutti i giorni, con la possibilità di chattare direttamente.

IN UN COLPO D'OCCHIO

Esistono applicazioni per tenere sotto controllo i dati di tutte le proprie App per la salute e il fitness: per iOS 8 (Apple) c'è **Salute**: basta un tap per avere il quadro aggiornato della situazione generale. Gli utenti Android possono utilizzare **Google Fit**, che raggruppa tutte le funzionalità dei fitness tracker presenti sul proprio smartphone.



Per la salute di cuore e cervello

Ti batte il cuore in piena notte e non sai come tenere la tua ansia sotto controllo?

Instant Heart Rate ti dice se le tue pulsazioni sono nella norma: basta premere un dito sulla fotocamera perché l'App misuri il battito cardiaco. **Ecg** pratico, invece, aiuta a leggere l'elettrocardiogramma. Altre applicazioni aiutano a mantenere attiva la mente, stimolare la memoria, la logica e l'attenzione. **Fit Brains Trainer** propone diversi giochi ma anche mini corsi di formazione per raggiungere l'obiettivo.

Einstein contiene trenta giochi ed esercizi mirati alla stimolazione del cervello e permette un allenamento "social" estremamente motivante, mentre **Luminosity** allena grazie al "fitness cerebrale" studiato dagli esperti di istituti e università.

Smetti di fumare!

Si chiama **Kwit** e trasforma il processo di disintossicazione in una sorta di gioco: ogni volta che raggiungi un obiettivo vieni premiato. I dati da inserire sono il giorno dell'ultima fumata, il numero di sigarette quotidiane e il prezzo del singolo pacchetto. Ma il dato più motivante, almeno per alcuni, è quello che dice quanti soldi hai risparmiato. Un'App simile è **QuitNow!**, gratuita.

Per i malati di artrite

L'Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatiche (A.P.M.A.R.) ha lanciato un'applicazione per chi è affetto da artrite psoriasica, una sorta di "assistente personale" per gestire farmaci, visite ed esami. **APS**, sviluppata da CLIOCOM e realizzata grazie a un contributo di UCB Pharma S.p.A., è un vero e proprio diario elettronico in grado di

avisare quando è arrivata l'ora di prendere la medicina, ma anche quando bisogna effettuare le visite mediche e gli esami di routine. Un aiuto concreto per gestire meglio la malattia. Un peso in meno per chi ogni giorno convive con dolori e infiammazioni - l'artrite psoriasica colpisce le piccole articolazioni con frequente presenza

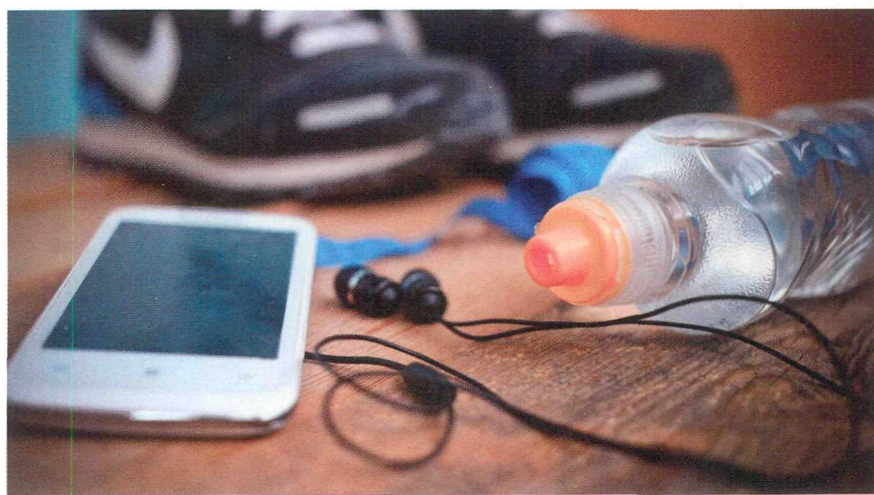
di borsiti e tendiniti - che limitano le normali attività. **APS** si può scaricare gratuitamente su Google Play per Android e su App Store per iOS. Sono disponibili le versioni per cellulare e per tablet e le attività possono essere sincronizzate tra i diversi strumenti. L'applicazione aggiorna sulle news pubblicate online e permette di reperire utili informazioni.

LE APP PER L'ATTIVITÀ FISICA

Muoversi fa bene e la App ti dice quanto

Che il movimento sia fondamentale per mantenere corpo e mente in salute è accertato. E anche per monitorare la nostra attività fisica quotidiana ci sono applicazioni che ci vengono in aiuto. Tralasciando tutte quelle che registrano o guidano l'allenamento vero e proprio (corsa, bicicletta, esercizi di tonificazione), ne esistono alcune che ci informano per esempio sui passi che abbiamo effettuato nel corso della giornata. Gli specialisti parlano di 10 mila passi al giorno necessari per mantenerci in forma. Ma come fare a contarli? La nota Runtastic

ha un'App chiamata **Pedometer** che registra gli spostamenti - passi e distanza - e fa un conto (approssimativo) delle calorie consumate. **Noom Walk** registra i passi effettuati durante la giornata senza consumare eccessivamente la batteria del telefono, inoltre informa quando si raggiunge un record di passi e quando qualche amico si iscrive alla community. **iMapMywalk+** è gratuita con la possibilità di incrementare l'offerta con acquisti aggiuntivi; monitora percorso, tempo, distanza, velocità, andatura e calorie in tempo reale utilizzando il sistema GPS.



Cerca la tua APP Un sito per cercare l'applicazione più adatta: <http://medicapp.info/appmediche/index.php> è un grande motore di ricerca che contiene oltre 15 mila applicazioni in diversi settori della salute e della medicina consultabile gratuitamente.