

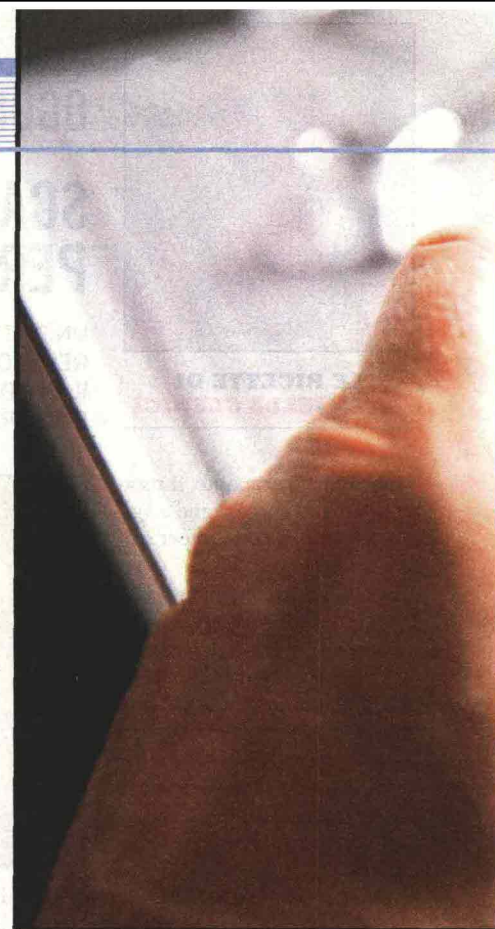
OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

STAR BENE CON LE APP

COME FARSI UN CHECK-UP CON L'AIUTO DEI CELLULARI

TRASFORMANO LO SMARTPHONE O IL TABLET IN DISPOSITIVI MEDICI. PER MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA, TROVARE UNO SPECIALISTA O CONOSCERE GLI EFFETTI DI UN FARMACO. MA VANNO UTILIZZATE BENE

di Paola Scaccabarozzi



www.ecostampa.it

Milano, gennaio
onitorare la pressione, la frequenza cardiaca, il valore della glicemia. Oppure cercare un medico o le controindicazioni di un farmaco. Oggi può bastare uno smartphone o un tablet e il gioco è fatto. Inizialmente, era la fine degli anni Ottanta, il cellulare lo avevano in pochi e veniva usato solo per telefonare. Ora ce l'abbiamo quasi tutti, **più dell'80 per cento degli italiani dagli otto anni in su** (stando agli ultimi dati Censis) e lo usiamo per consultare mappe stradali, previsioni del tempo, per accedere a Internet e ai social network. Ed è sufficiente scaricare un'applicazione, spesso gratuita o a pochi centesimi, e si apre un mondo. Soprattutto se si tratta di applicazioni (App, in gergo) di natura medica.

UN MERCATO PIENO DI OFFERTE

Ce ne sono già moltissime, migliaia, sia in italiano sia in inglese, ma quello tecnologico, si sa, è un universo che si evolve in tempi rapidissimi. Quindi gli scenari futuri, anche a brevissimo termine, cioè nel 2014 o nel corso dei prossimi anni, potrebbero riservare delle belle sorprese.

Ma che tipi di App esistono attualmente

per la nostra salute e quali sono i possibili sviluppi? Come destreggiarsi in questo mare magnum di informazioni? E, soprattutto, le App mediche sono attendibili e sicure?

«Le diverse tipologie di App», spiega Iacopo Cricelli, tecnologo e amministratore delegato di Genomedics, azienda specializzata nel settore della *Clinical governance* e applicazioni software per la Sanità, «si possono sostanzialmente dividere in due cate-

gorie: **quelle che possiamo utilizzare tutti noi e quelle più specialistiche, riservate alla classe medica.** Tra quelle di utilizzo quotidiano, ci sono le App informative che ci forniscono, per esempio, la possibilità di trovare al volo un dottore, oppure di reperire nomi e carta d'identità dei farmaci».

CONTROLLI SEMPRE PIÙ PERSONALIZZATI

«Ci sono poi App che ci permettono di monitorare il battito cardiaco, il sonno e l'attività fisica svolta nel corso di una giornata. **Esistono, infine, App molto particolari perché sono addirittura in grado di mettere in connessione il nostro cellulare o tablet con una bilancia, un glucometro (lo usano i diabetici per il controllo della glicemia) o il misuratore della pressione arteriosa.** Queste ultime sono, forse, le più rivoluzionarie e promettenti.

«Sono App», spiega Cricelli, «che si svilupperanno sempre più nel futuro, perché permettono a chi le utilizza di creare un diario personalizzato dei propri parametri fisiologici e di condividerlo in tempo reale con il medico curante o con lo specialista». Ed è proprio questa la sfida.

Lanziano che soffre di malat-

UNA NUOVA ETICHETTA

La salute su smartphone e tablet viene definita dagli esperti la **Mobile Health**.





CIFRE DA CAPOGIRO

Si stima che siano oltre **17 mila** le App mediche disponibili sul mercato.

500 MILIONI DI UTENTI

Secondo il «Global Mobile Health Market Report 2013-2017» saranno **500 milioni** le persone che entro i prossimi cinque anni useranno App mediche.

REGOLE PIÙ SEVERE

In America la *Food and Drug Administration* ha fissato regole più severe per chi produce App mediche: potranno essere diffuse solo dopo il «si» dell'Agenzia, come avviene con i farmaci.

tie croniche come l'ipertensione, il diabete o è reduce da un ictus o da un infarto, potrà essere monitorato a distanza dal suo medico. «È ovvio, però», commenta Aldo Cerruti, presidente di Ab Medica e recentemente intervenuto all'incontro annuale sul *Futuro della Sanità*, «che tutto è condizionato dal buon senso. Ovvero: è chiaro che la possibilità di condividere in tempo reale col medico sintomi e monitoraggio delle proprie patologie (e dello stato di salute generale) è importante, e, sicuramente, aiuterà a evitare complicanze nonché inutili e costosi interventi. Il problema, però, è fare un uso intelligente di questa tecnologia».

IL DOTTORE RESTA INSOSTITUIBILE

E poi c'è un rischio da non sottovalutare. Lo rimarca Cerruti: «Sarebbe sbagliato coltivare l'illusione che si possano generare App in grado di fare diagnosi e persino di pre-

scrivere cure. Il medico in quanto tale, dobbiamo ricordarcelo, è insostituibile. La medicina non è una scienza esatta e non vi sono mai certezze assolute e valide per tutti. Dunque, quello tecnologico è senza dubbio un mondo utile e affascinante, ma da trattare con molta prudenza».

«Inoltre», aggiunge Cricelli, «non tutte le App sono valide e attendibili nella stessa maniera. Ci sono, infatti, applicazioni molto serie che hanno alle spalle studi e ricerche universitarie oppure nascono all'interno di realtà istituzionali, e App, invece, che non hanno una vera e propria valenza scientifica, ma appartengono quasi alla categoria del gioco o del passatempo».

Dunque, come destreggiarsi? «La ricetta è semplice», conclude Cricelli. «Ben vengano queste App, ma magari cerchiamo di capire chi c'è dietro quella certa applicazione medica prima di scaricarla».

700 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

• La squadra dei nostri specialisti è contattabile per una consulenza gratuita nel canale *Salute* (curato dal mensile *wellness OK*) sul sito www.oggi.it

CONSULTATE
I NOSTRI
SPECIALISTI
SUL SITO
OGGI.IT

UN SERVIZIO DIGITALE PER TUTTE LE ESIGENZE

- 1** Vuoi sapere se tuo figlio sta crescendo bene? Una App messa a punto dal professor Alessandro Sartorio, endocrinologo all'Istituto Auxologico di Milano, permette di calcolare in modo semplice altezza, peso e crescita annua del bimbo. L'App si chiama *Healthy Growing Calculator*. Imminente è un'altra App che collega le risposte degli esperti del sito www.cresceresani.it ai quesiti dei genitori.
- 2** Cerchi un cardiologo, un oncologo o un dermatologo? Vuoi essere certo che il tuo dentista sia abilitato alla professione? Scarica l'App *Cerca medico*. E per la misurazione della frequenza cardiaca c'è l'App *Cardiograph*.
- 3** Vuoi reperire informazioni sui farmaci? L'App *WikiPharm* ti fornirà tutto ciò che cerchi: dal nome del principio attivo alle interazioni con altri medicinali, dall'esistenza di farmaci equivalenti fino al loro prezzo.
- 4** Tuo figlio è a casa da solo? Stai partendo per un'escursione in montagna? Oppure hai un parente anziano che potrebbe avere bisogno di assistenza urgente? C'è un'App anche per questo. Si chiama *Persefoneapp*, ed è una sorta di "angelo custode" che veglia sull'incolumità e la sicurezza dell'utente. Come? Tramite un contatto ininterrotto con una centrale operativa sempre attiva (24 ore al giorno per 365 giorni l'anno), che localizza il punto da cui è partita la chiamata e provvede subito all'aiuto necessario (con mezzi di soccorso o Forze dell'ordine).

