

Wellness: Salute e benessere

Autore : Ing V. Gullà , Aditech S.r.l

Le nostra Regione è tra quelle al top della classifica italiana per popolazione longeva, sarà perché vi è una cultura alimentare e una qualità di vita più salubre o perché abbiamo una combinazione tra mare ,monti e colline piuttosto unica nella geografia della penisola italiana? Sta di fatto che salute e benessere vanno di pari passo con lo stile di vita della persona, ed il movimento inteso come attività fisica è uno dei fattori più significativi e determinanti per allontanare fattori di rischio cardiovascolare , derivanti dalla sindrome metaboliche e sedentarietà. La valutazione dello stile di vita rappresenta il momento fondamentale per verificare se si segue un adeguato programma di attività fisica, una appropriata alimentazione oppure si è in difetto. Sulla base delle linee guida internazionali dell' American College of Sports Medicine (ACSM) è stato coniato il termine di "Prescrizione Esercizio Fisico" (PEF), all'interno di tale programma viene normalmente stabilita "l'intensità, la durata e la tipologia dell'esercizio stesso "calcolato e personalizzato utilizzando tutti quei parametri necessari per stabilire un percorso di benessere . Ovviamente per verificare che gli obiettivi del programma siano rispettati ed i risultati soddisfacenti è necessario disporre di strumentazione semplice ma efficiente, capace di monitorare le attività, il consumo calorico ed in casi più avanzati il comportamento psicofisico . ADiTech che dalla sua nascita si occupa di telemedicina, e cioè strumenti e soluzioni per monitorare parametri vitali da remoto, ha messo insieme diverse soluzioni tecnologiche che indossate in modo discreto e non invasivo, monitorano lo stile di vita di una persona.

Adatte per atleti che vogliono migliorare le proprie prestazioni , lavorando per sviluppare la resistenza fisica , aumentare i livelli di tolleranza, potenziare le performance cardio respiratorie . Sono strumenti che nascono per la misurazione di frequenza cardiaca, frequenza respiratoria , attività , accelerometria, temperatura, ecc. che combinati con opportuni algoritmi di calcolo possono dare valori di VO2max, carico cardiaco o carico di attività, ed altri elementi utili per una valutazione del profilo psicofisico dell'atleta.

I prodotti ADiTech come la cintura multiparametrica BioHarness sono comunemente utilizzati nello sport da squadre di calcio dilettantistiche o professionali, anche di Serie A, nelle gare di sci, nelle maratone , con i piloti di F1, F3 , dai ciclisti, ecc. La semplicità d'uso ha fatto sì che questi sistemi siano facili e di immediata interpretazione anche dai non addetti. La tecnologia è comunque presente e grazie alle connessioni wireless ed uno smartphone, i dati possono essere trasmessi su web per un monitoraggio "live" o visualizzazioni successive da un trainer remoto.



Per persone che vogliono semplicemente tenere sotto controllo il proprio livello di wellness, misurando il movimento, il livello di attività giornaliero, il consumo calorico correlato al proprio metabolismo basale abbiamo introdotto alcune soluzioni ancora più immediati quali gli holter metabolici Aipermon . Inserendo i propri dati personali ed indossando questo piccolo apparato, in meno di quanto uno possa

pensare si trova un "cruscotto" con tutti i suoi dati metabolici e può monitorare in modo immediato o periodicamente il proprio stile di vita.

In particolare questi sistemi sono stati utilizzati con successo da alcuni istituti di ricerca in collaborazione con alcune aziende per effettuare uno «screening» metabolico ai propri dipendenti, includendo misurazione delle attività fisica, dei consumi energetici ed altri parametri fisiologici. Intenzione della iniziativa era di delineare il profilo metabolico di un impiegato durante la attività lavorativa e definire lo stile di vita quotidiana (tempo libero più lavoro), quale contromisura per combattere lo "stress correlato". Ad ognuno in base ai risultati è stata associata una attività fisica con un "walking program" puntualmente monitorato da medici e o nutrizionisti. Lo scopo è ovviamente di individuare i profili a rischio e suggerire delle soluzioni per prevenire conseguenze cardiovascolari più gravi, generate dalla sindrome metabolica e dovute ad uno stile di vita troppo sedentario.



Questi strumenti stanno diventando un punto di attrazione anche nelle palestre, dove per il trainer diventa più facile mostrare con dati misurati quanto si è lavorato durante un allenamento e quali obiettivi sono stati raggiunti, per cui l'utente diventa più conscio della proprie capacità, dei suoi rendimenti e sa come fare se vuole perdere peso, come lavorare e con quale impegno. Insomma diventa più partecipe del suo allenamento e vede come il suo corpo reagisce.



Infatti, grazie alla tecnologia wireless, è possibile monitorare tutti i parametri vitali in tempo reale e mostrarli su un display. L'atleta può vedere il suo rendimento direttamente mentre si allena, capire se sta dentro i limiti dell'allenamento o se sta superando le soglie di una attività aerobica, diventa quindi il "cruscotto" del proprio motore.

Per concludere una sana longevità necessita di uno stile di vita salubre e oggi la tecnologia con dei semplici strumenti ci aiuta a capire e a raggiungere questo obiettivo, proprio come per i nostri nonni che in campagna ci andavano a piedi tutti i giorni.