

Technologia e la tua salute

La tecnologia può aiutarti a rimanere sano, ad impostare degli obiettivi a livello di salute e addirittura a migliorare il tuo benessere generale. Con il tuo smartphone e un dispositivo extra facoltativo come ad esempio uno smartwatch, puoi monitorare la tua salute e ottenere suggerimenti e consigli da una serie di app, siti web, podcast e ad altro.



Di cosa hai bisogno per iniziare a monitorare la tua salute

Se utilizzi uno smartphone, hai già accesso a un dispositivo che è ricco di funzionalità che possono aiutarti con la tua salute. Il tuo smartphone, in combinazione con un'app, può utilizzare vari sensori per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi a livello di salute.

Se ti interessa ottenere dati più accurati e dettagliati, puoi comprare un dispositivo specifico per il fitness come ad esempio uno smartwatch o un pedometro.



Le app per la salute per tenerti motivato

Le app per la salute possono aiutarti a definire degli obiettivi e a rimanere motivato monitorando ad esempio l'esercizio fisico, la dieta e il peso. Gli smartphone Android e l'iPhone di Apple hanno le loro app per la salute preinstallate, Google Fit e Apple Health rispettivamente, oppure puoi scaricare altre app dall'app store ufficiale del tuo dispositivo.

Le app per la salute del tuo smartphone

Google Fit

- È già preinstallata sul tuo smartphone Android oppure puoi scaricarla gratuitamente dal Play Store. Google Fit funziona anche su iPhone.
- Google Fit monitora quanti passi hai fatto, la distanza e quante calorie hai bruciato.
- Ti vengono assegnati dei Punti cardio (Heart Points) quando fai esercizi più faticosi sulla base delle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS).



Apple Health

- È esclusiva per l'iPhone e non ha una versione per l'iPad, o per i telefoni Android.
- Apple Health conta i passi e monitora la distanza che percorri a piedi ogni giorno, oltre alla stabilità di come cammini.
- Funziona con il tuo Apple Watch per monitorare il battito cardiaco, la qualità del sonno e le tue attività durante tutto il giorno piuttosto di monitorarle solo quando hai con te il tuo iPhone.



App per il fitness

Ci sono altre app che puoi utilizzare per concentrarti su tipi specifici di esercizio. Sono solitamente gratuite all'inizio, ma la maggior parte ha un abbonamento annuale o mensile per accedere alle funzioni avanzate. Puoi trovarle cercando sull'app store del tuo smartphone.



Strava per camminare e correre



Down Dog per yoga e meditazione



May My Walk per camminare



Pilates Anytime per pilates



SilverSneakers Go per esercizi per le persone con più di 65 anni.

Suggerimento per l'eSafety:

- Scarica le app sempre e solamente dall'app store ufficiale del tuo dispositivo. Si tratta dell'App Store per i dispositivi Apple e Google Play per i telefoni o tablet Android.
- Se il tuo medico ti ha dato dei consigli o delle istruzioni in relazione al tipo e alla quantità di esercizi che dovresti fare, segui sempre il suo consiglio piuttosto di quello dato da un'app.
- Le app per la salute raccolgono dati personali sensibili e monitorano la tua posizione, quindi è importante che tu legga la loro dichiarazione sulla privacy per capire che dati vengono registrati, quanto sono pubblici e quante delle tue app possono avere accesso a questi dati.



Google Play

Smartwatch

Uno smartwatch oppure orologio per il fitness è davvero un piccolo computer a forma di classico orologio, ma con un display touch. Alcune delle sue funzioni sono:

- GPS per monitorare la posizione
- Accelerometro per la velocità e altri movimenti
- Rilevamento caduta e chiamata automatica ai servizi di emergenza
- Monitoraggio del battito cardiaco
- Sensore del livello di ossigeno nel sangue



Lo smartwatch ha bisogno di essere connesso al tuo smartphone per utilizzare tutte le sue funzioni. Se vuoi utilizzare il tuo smartwatch come il tuo smartphone per accedere ad Internet, deve avere una SIM con il proprio piano di dati mobili oppure un piano che sia condiviso con quello del tuo telefono cellulare.

Alternative agli smartwatch

Ci sono altri gadget per la salute che puoi utilizzare per monitorare la tua forma fisica, tra cui pedometri per monitorare i passi, e i tracker, che sono come dei piccoli orologi con meno funzionalità. Entrambi sono più economici di uno smartwatch ma hanno meno funzionalità e potrebbero non collegarsi al telefono per registrare le tue attività.

App per la salute e il benessere

Il tuo benessere ha la stessa importanza della tua salute fisica. Ci sono molte app che vanno oltre i semplici esercizi e il conteggio dei passi e che si concentrano sulla tua salute e sul tuo benessere:

- **App per la consapevolezza e la meditazione** ti offrono delle sessioni guidate tra cui esercizi di respirazione oppure modi per liberare la mente dalle distrazioni.
- **App di allenamento cerebrale** includono molti rompicapi e problemi che possono aiutarti a rimanere acuto e vigile.
- **App per la dieta** ti consentono di monitorare cosa hai mangiato e quando.
- **App per la salute mentale** ti aiutano ad accedere a delle informazioni che ti aiutano a gestire lo stress.

Esempi di app per la consapevolezza e la meditazione:

Headspace



Calm



Healthy Minds Program



Nota: alcune di queste app richiedono un'iscrizione a pagamento per utilizzarle dopo il periodo di prova, mentre altre sono gratuite.

Suggerimento per l'eSafety:

La tecnologia e le app possono fornire solamente consigli generali sulla consapevolezza e sul benessere emotivo e non sostituiscono la consulenza faccia a faccia o i consigli del medico.

Se senti che potresti avere un problema relativo alla salute mentale, o semplicemente vuoi chiacchierare, puoi:

- Chiamare LifeLine al numero **13 11 14**
- Inviare un messaggio a LifeLine al numero **0477 13 11 14**
- Chiacchierare online con LifeLine su lifeline.org.au/crisis-chat

Altre risorse per aiutarti con la forma fisica e il benessere

YouTube ha migliaia di video di allenamenti che puoi guardare gratuitamente, tra cui The Body Coach TV, Fitness Blender, and SeniorShape Fitness. Per dare un'occhiata a questi canali, inserisci il nome sulla Barra di ricerca di YouTube.

Suggerimento: iscriviti ai canali che ti piacciono, così YouTube ti invia una notifica quando quel canale aggiunge un video.



Podcasts sono una fonte fantastica di informazioni sulla salute su vari argomenti. Se non hai mai ascoltato i podcast, leggi la nostra guida su [Come iniziare ad usare i podcast](#)

Healthdirect website dispone di un elenco di app per la salute e il benessere e servizi raccomandati dal Governo australiano. Visita healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps

Risorse per un'alimentazione sana

Utilizza siti di ricette per trovare ispirazione o aiuto per pianificare i tuoi pasti e/o ordinare ingredienti. È solitamente più facile ordinare da un sito di un supermercato, ma i siti di ricette indipendenti potrebbero avere migliori idee e ispirazioni.

Ci sono migliaia di siti di ricette online, tra cui taste.com.au e bbcgoodfood.com.



Per maggiori informazioni su questo argomento, dai un'occhiata al nostro breve corso gratuito sul sito di Be Connected, [Tu e la salute, il benessere e la tecnologia](#)

Scopri con calma Be Connected

Be Connected è un sito web completo con risorse gratuite appositamente progettato per assistere le persone anziane australiane a connettersi online senza correre rischi e a navigare in modo sicuro nel mondo digitale. Il sito è utile anche per le famiglie e le organizzazioni comunitarie che vogliono aiutare i membri più anziani della comunità ad accedere a tutti i vantaggi di Internet.



visita beconnected.esafety.gov.au



Questo programma è stato sviluppato da eSafety nell'ambito dell'iniziativa Be Connected.