Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2852 del 09/10/2021

La tecnologia, primo alleato per uno stile di vita sano

Con la pandemia, la sedentarietà è peggiorata, basti pensare a quante persone sono rimaste in casa a causa della malattia COVID o per il lockdown e a chi praticava sport in maniera continuativa che è stata costretta ad uno stop forzato.
Quindi è diventato necessario e urgente trovare nuove strategie per aiutare le persone a mantenere uno stile di vita attivo a favore della loro salute psicofisica.
Nell'ultimo tempo, le nuove tecnologie sono entrate molto rapidamente in ogni aspetto della nostra vita, ad esempio nel mondo della scuola e della salute.
Le ultime scoperte scientifiche e le innovazioni tecnologiche hanno permesso di migliorare le performances sportive in ambito dilettantistico e professionistico, ma anche a supportare in modo scientifico tutte le fasce della popolazione a motivare l'attività fisica a favore della salute psicofisica.

La dottoressa Federica Gilli per Ce.Ri.SM ha introdotto l'incontro odierno tenutosi al Muse, promosso dalla Fondazione Luigi Negrelli in collaborazione con Trentino Sviluppo, parlando della tecnologia legata allo sport come un valido aiuto a tutte le fasce della popolazione per mantenere uno stile di vita sano e attivo.

L'esercizio fisico è sempre stato importante ma per diventare oggetto di ricerca scientifica abbiamo dovuto attendere l'era moderna. Oggi sono state messe in atto delle politiche globali, infatti, la promozione dell'attività fisica è stata inserita nell'Agenda 2030 per incentivare le persone a fare scelte corrette.

Ma la tecnologia sta modificando il nostro stile di vita in meglio o in peggio?

Di sicuro ci sono degli effetti negativi. La soluzione è bilanciare, perché il problema non è la tecnologia ma il modo di utilizzarla.

La dottoressa Gilli ha presentato poi tutta una serie di strumenti tecnologici che supportano lo svolgimento dell'attività fisica, adatti e dedicati a persone diverse, dai bambini agli anziani. La tecnologia indossabile, ad esempio, può essere un valido aiuto per seguire correttamente le linee guida del giusto movimento quotidiano, ma non solo: i feedback motivazionali che ne scaturiscono, hanno accresciuto la consapevolezza e l'impegno a fare attività fisica.

All'incontro è stata presentata anche l'esperienza di Energia Pura, un'azienda leader della sicurezza, particolarmente innovativa nel ricercare soluzioni alternative e si è parlato anche di Digital Trainer Tool per gli sport invernali con Andrea Lazzaro, Founder e Ceo OneSporter.

(ds)