

Il gioco di Apple Watch che ci stimola a fare sport e a mangiare verdura

# Ricordati di vivere (in salute)

di Paolo Di Stefano

**U**n «memento mori» allacciato al polso. Questo sarà Life Clock, la nuova applicazione per l'Apple Watch, capace di visualizzare la tua aspettativa di vita, calcolando i parametri dello stato fisico e delle abitudini quotidiane che ti riguardano. Dunque: hai mangiato la razione di verdura giornaliera consigliata dalla medicina? Bene bene, hai guadagnato 36 minuti sulla tua deadline. Hai fatto bisboccia tutta la notte? Ah! ah! ah!, 25 minuti in meno, caro mio, la prossima volta pensaci bene prima di commettere simili imprudenze. Ti sei ricordato di fare la tua mezz'oretta di corsa quotidiana? Complimenti, il conto alla rovescia si allunga. E così via.

«Vogliamo incoraggiare le persone a fare delle scelte giuste, dando una dimostrazione tangibile di come le nostre azioni di oggi abbiano un impatto sul futuro», ha spiegato al blog di Mashable Tom Le

“

**Tom Le Bree**  
Vogliamo dare una dimostrazione tangibile di come le nostre azioni di oggi abbiano un impatto sul futuro

Bree, partner di Rehabstudio, l'azienda che ha progettato l'orologio-memento.

Il Life Clock è l'ultima trovata, forse l'atto estremo (si potrebbe dire la *deadline* se non si esagerasse con l'inglese), del cosiddetto *e-health*, cioè l'appuccio digitale fai da te alla salute e al benessere individuale, un settore in grande espansione, dicono gli esperti. I quali ci informano che l'anno scorso è stata inaugurata con successo la piattaforma HealthKit, resa disponibile su iPhone, con l'obiettivo di raccolgere tutte le notizie relative al proprio stato fisico: ore di sonno, movimento e calorie consumate, battito cardiaco, pressione, indice di massa corporea, glicemia, colesterolo e chi più ne ha più ne metta, una specie di check up perennemente in diretta. Il motto è: «Controllare, gestire, interagire con la nostra salute».

C'è poi ResearchKit che, promettendo il massimo di riservatezza, invita a mandare i propri numeri e coefficienti nella sua banca dati perché possano essere elaborati in un

megacentro a beneficio della ricerca e dunque del benessere dell'umanità.

In una famosa scena di «Non ci resta che piangere», Massimo Troisi affacciato a una balconata nella Firenze di Savonarola, si sentiva dire da un chierico vagante: «Ricordati che devi morire!». «Come?», chiedeva incredulo. «Ricordati che devi morire!», ripeteva l'altro con voce sempre più tonitruante. «Va bene...». Alla terza intimitazione, Troisi balbettava: «Sì, no... mo' me lo segno, mo'... non ti preoccupare», e spariva nell'ombra un po' intimidito.

Non siamo più nel Medioevo dei monaci millenaristi, ma c'è ugualmente chi si preoccupa di richiamarci al nostro destino mortale. Non per invitare a salvare l'anima prima che

**Al polso**  
Ogni giorno calcola l'impatto delle cattive abitudini e il valore dei comportamenti virtuosi

**L'orologio**

L'Apple Watch (in foto) è stato presentato a San Francisco il 9 marzo scorso dal ceo di Apple, Tim Cook



● Molte le funzioni: potrà essere usato per fare chiamate, ricevere news, inviare email, guardare video e foto, e in allenamento controllare il battito cardiaco e misurare le calorie bruciate

sia troppo tardi, ma per offrirci la splendida e impagabile opportunità di arrivare in perfetta forma all'estrema unzione. Che comunque, a quanto pare, resta ancora, nonostante Life Clock e ResearchKit, alquanto inevitabile.

Può essere una gran soddisfazione, esalare l'ultimo respiro sapendo di aver fatto, tutti i giorni, l'impossibile per rimandarlo. Ma se guadagnare tempo prima della resa rimane un'ambizione umana troppo umana, Life Clock è indubbiamente uno strumento efficacissimo per farne un'ossessione ansiosogena che si aggiunge alle infinite altre che la tecnologia ha il potere di alimentare.

Finire dallo psichiatra con impeccabili valori del colesterolo, della glicemia, della massa corporea, dell'azotemia e della creatinina... potrebbe comunque rivelarsi fatale a livello neurologico. Urge un orologio con applicazione che ci indichi la deadline del cervello. Arriverà l'anno prossimo, potete contarc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

● **Il caso**

I pompieri e la 98enne pop con Ramazzotti nelle cuffie

di Renato Franco

**N**on era dura d'orecchi, o forse anche sì, ma è che aveva in cuffia a tutto volume la musica di Eros Ramazzotti e per questo non rispondeva da ore al campanello e al telefono. Sono intervenuti i pompieri a stanziarla, e l'hanno trovata sì stesa, ma molto tranquilla nella sua bella musicale (poi certo i gusti son gusti, mica a tutti piace Eros). È la storia di una 98enne non ordinaria, la nonna pop che ieri mattina alle nove si è vista piombare in casa i vigili del fuoco, chiamati dalla nipote che si era preoccupata perché non riusciva a mettersi in contatto con lei. Dopo aver sfondato la porta del suo appartamento (siamo a Firenze), i vigili del fuoco hanno trovato l'anziana in ottima forma, comodamente sdraiata sul letto con delle grosse cuffie alle orecchie, che diffondevano, volume al massimo, le canzoni di Eros Ramazzotti. Non si è accorta di niente la signora, quando sono entrati tipo Nocs e giravano per casa a cercarla. Tra l'altro mica facile entrare nell'abitazione: le operazioni di assalto si sono rivelate complesse, perché la signora — che tiene alla sua sicurezza, ci mancherebbe — aveva chiuso la porta d'ingresso anche con dei lucchetti supplementari (che sia pure una fata di Moccia?). La notizia è diventata subito virale grazie al passaparola del web ed è arrivata anche alle orecchie (sia cuffie) di Ramazzotti che a caldo su Facebook ha commentato, maiuscole comprese: «È proprio vero che la musica non ha colore, non ha nazione e... NON HA ETÀ». Poi a freddo il cantante ha anche pensato ad altro. In queste ore sta cercando la nonna con le cuffie per farle due regali: il suo nuovo singolo «Alla fine del mondo» e l'invito al prossimo concerto che l'artista terrà a Firenze.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

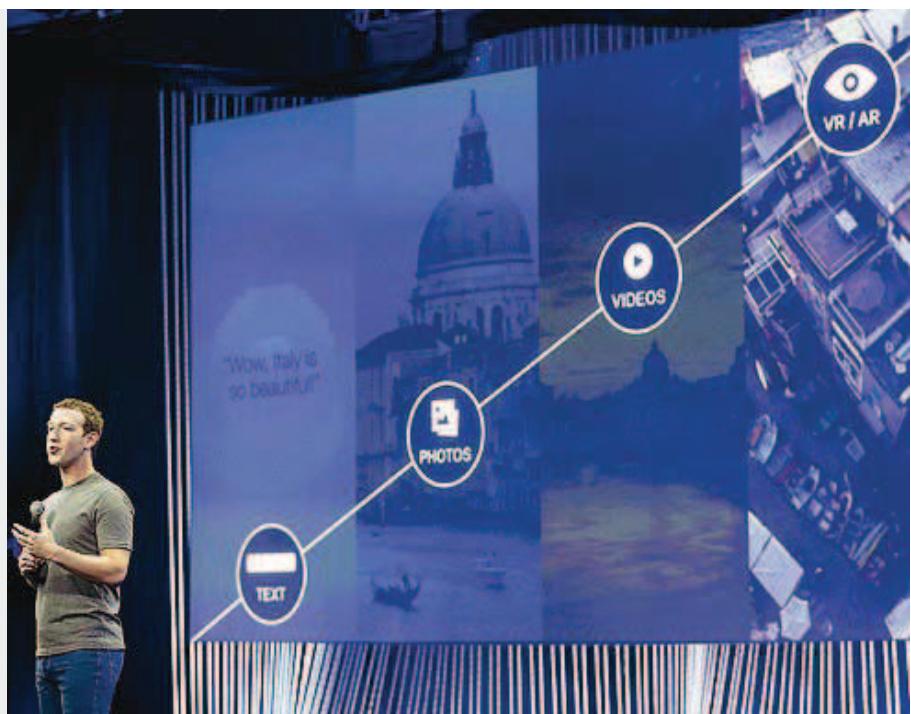
## Facebook

Acquisti, filmati e visite virtuali  
Il nuovo Messenger

di Marta Serafini

**G**uardare Venezia dall'alto e a 360 gradi direttamente sulla nostra bacheca, comprare una maglietta a righe in chat e aprire il cancello di casa collegandosi al proprio account. Queste alcune delle novità annunciate ieri al Fort Mason di San Francisco. «Messenger è uno dei componenti più importanti della nostra famiglia», ha spiegato Zuckerberg (a destra) aprendo F8, la conferenza di programmati e sviluppatori di Facebook. Forte dei suoi 600 milioni di utenti Messenger da semplice applicazione si trasforma così in una piattaforma su cui sarà possibile fare acquisti, condividere Gif animate e tanto altro. A scaldare la platea l'annuncio che i filmati realizzati con Oculus Rift, gli occhiali per la realtà virtuale, acquisiti da Zuckerberg un anno fa per due miliardi, saranno condivisibili sulle bacheche del social network.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



le Dove — conclude Tedesco —. Poi a giugno sarà on line il nuovo sito e in edicola un'edizione speciale del giornale per offrire un mondo su misura per viaggiatori moderni che vogliono essere informati a 360° in ogni momento della giornata, attraverso tutti i devi disponibili».

In più, saranno assegnati «Gli Oscar di Dove» all'hotel del mese e a cinque ristoranti selezionati dagli inviati del giornale. Senza dimenticare Dove Dossier, l'approfondimento del mese sui grandi fenomeni sociali e culturali.

**A.Rib.**



**In edicola**  
Da oggi è disponibile in edicola e in digitale il numero di aprile del mensile

## Inchieste, attualità e cultura, la nuova formula di «Dove»

Il mensile cambia sia in edicola sia in digitale. A giugno il restyling del sito e un'edizione speciale

**MILANO** Con l'arrivo della primavera, il mensile *Dove*, in edicola da oggi, inizia un nuovo percorso di trasformazione.

Da questo numero i lettori troveranno nuove rubriche e sezioni per raccontare i luoghi di maggiore attualità e spiegare le tendenze di costume, culturali, politiche e sociali.

«Lo dimostriamo — spiega la direttrice Simona Tedesco — già da subito con la nostra storia di copertina, dedicata alla nuova Grecia di Tsipras».

Un lungo racconto di Atene, partendo proprio dai tavolini dei caffè e dai centri culturali, nelle stradine attorno a piazza Omonia, che hanno fatto da in-

### Le sezioni

● Tra le nuove idee di «Dove» ci sarà «What's on» dedicata alle notizie di particolare interesse nelle principali città; le città per viaggi di lavoro e una sezione più ampia dedicata ai weekend fuori porta in Italia e all'estero

cubatore a Syriza, partito di sinistra di cui Alexis Tsipras è leader. Inoltre, i tanti luoghi da visitare nella Capitale come i musei più belli, le librerie, le gallerie d'arte e i cinema all'aperto. Una città in movimento che insegue la crescita e soggiona la rivincita sociale.

Un occhio di riguardo è riservato ai giovani. «C'è un'inchiesta su quelli anti-sdraiati, che potranno — continua la direttrice —, grazie alle indicazioni del nostro giornale, trascorrere l'estate facendo i baysitter di ghepardi in Namibia, gli startupper in America o gli animatori sportivi per i ragazzi di Haiti».

Comunque ci sono contenuti per tutti i tipi di lettori. «Ogni servizio, avrà un taglio preciso: dal viaggio sogno, da fare almeno una volta nella vita, allo sport, alla passione per la cultura del cibo, alle case da affittare per le vacanze, ma anche dall'on the road o alla vacanza su misura per i figli», prosegue Simona Tedesco. Anche se ci sarà sempre una sottile linea che attraverserà il magazine. «Sarà la cultura 3.0 — spiega ancora la direttrice —, la voglia di immergersi nel mondo per conoscere storie e terre che cambiano in continuazione e che nessuna ricerca su Google racconterà mai con

gli occhi di un inviato».

Le novità non si esauriranno con questo numero. «Questo è il primo passo della trasformazione del sistema multimedia-



**In edicola**  
Da oggi è disponibile in edicola e in digitale il numero di aprile del mensile

© RIPRODUZIONE RISERVATA