

Con il sostegno di:



I «Wearables»

Un furgone con all'esterno tutti i loghi di una squadra ciclistica di alto livello segue l'auto del direttore sportivo. Al suo interno si trova un vero e proprio ufficio-laboratorio dotato delle più moderne tecnologie.

Dietro vari schermi e munito di microfono, un esperto è impegnato a confrontare innumerevoli dati biologici e tecnici che gli vengono trasmessi in tempo reale dai corridori, indicanti frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca, pressione arteriosa, temperatura cutanea e centrale, glicemia, dispendio calorico, oltre che indicazioni della potenza sviluppata istantaneamente dall'atleta, senza dimenticare



il GPS, per citare solo i dati attualmente più accessibili. In primo piano sullo schermo di controllo appaiono per ogni atleta i valori, misurati in laboratorio, delle prestazioni di ciascuno dei parametri citati, punto di riferimento essenziale. In questo modo l'esperto al banco di controllo è costantemente in grado di trasmettere ad ogni atleta quando deve "alzare un po' il piede", quando deve idratarsi o fare rifornimento o, al contrario, quando è in "zona verde" e può, se necessario, eseguire un attacco senza rischio di surriscaldamento del motore. Non si tratta di fantascienza ciclistica, ma di una realtà già presente ad esempio nel motorsport, la Formula 1. Oggi sui circuiti, ogni atleta è iperconnesso attraverso il suo sofisticato orologio da polso, le sue aste degli occhiali, la sua maglia, o anche grazie a sensori incollati alla pelle o attaccati da cinture. Gli ultimi sviluppi annunciano addirittura la possibilità di tatuare questi sensori direttamente sulla pelle! Gli strumenti indispensabili alla pratica sportiva non fanno eccezione e, grazie alla miniaturizzazione dei sensori, si possono trovare in qualsiasi accessorio sportivo, maglie, scarpe, racchette, palloni, sellino di bicicletta e altro ancora. La tecnologia ha favorito lo sviluppo di questa panoplia digitale e il crescente interesse della popolazione per la salute e la ricerca di prestazioni sempre miglior. I costi sempre più economici hanno fatto il resto. Oggi sembra che nessun atleta possa sfuggirgli. Di conseguenza anche i regolamenti sportivi devono adeguarsi, il che non è sempre privo di difficoltà. L'UCI (Unione Ciclistica Internazionale), ad esempio, è molto riluttante per quanto riguarda i sensori di glicemia. Ma questo tipo di rifiuto non può che essere temporaneo perché in futuro sarà difficile giustificare un atteggiamento che impedisce lo sviluppo di una migliore supervisione medica degli atleti.

L'esempio presentato in precedenza proviene dal mondo dello sport professionistico dove la tecnologia utilizzata è di altissima qualità. Il prezzo non è un criterio importante a questo livello. Ed ai tavoli di controllo vi è proprio un esperto, capace di distinguere le informazioni significative da quelle meno. Inoltre, e questo è fondamentale, è in grado di interpretare le diverse misure, integrarle e poi trasmetterle



in modo fruibile all'atleta. Queste condizioni fondamentali non sono però ancora di gran lunga soddisfatte nella grande massa di utenti di questi "indossabili". Secondo alcune statistiche, circa 1,68 milioni di persone utilizzano questi vari accessori connessi. Questo mercato, nettamente dominato dagli smartwatch, ha generato nel 2021 un fatturato di 81,5 miliardi di dollari e ci si avvia verso un fatturato di quasi 94 miliardi di dollari nel 2022. Questa crescita è stata favorita principalmente dalla pandemia di Covid-19 e si spiega soprattutto con il crescente interesse delle persone per il monitoraggio della propria salute. L'utente tipo ha un'età compresa tra i 25 e i 34 anni e ha un reddito superiore alla media. Ma come reagisce alla lunga alle conseguenze di questo uso? Vari sondaggi indicano che da un lato le persone sono felici di poter visualizzare i propri risultati su simpatici grafici a colori che possono poi condividere sui social media, ma dall'altro vengono rapidamente sopraffatte dalla complessità dei dati. I dispositivi di oggi non ti dicono solo la frequenza cardiaca, la distanza percorsa e le presunte calorie bruciate. Ti informano anche sulla tua velocità media, sull'elevazione che hai "ingoato", sulla tua curva di avanzamento, ecc., per poi proporti di importare tutti questi dati in un file Excel. Ciò a poco a poco trasforma l'attività sportiva, che dovrebbe essere un piacere, in un vero e proprio stress. Dopo un iniziale entusiasmo, alcune persone, deluse per non aver raggiunto i risultati desiderati, ripongono così in un cassetto il loro gioiello tecnologico. Si stima che circa il 30% degli utenti reagisca in questo modo.

La misurazione dei parametri biologici che definiscono le prestazioni sportive, nonché componenti importanti della salute, sono una realtà che non può più essere trascurata, tale è la pressione commerciale. In sostanza, possiamo accogliere con favore questo sviluppo, anche se sono necessari molti aggiustamenti per aumentare il beneficio complessivo di questa procedura riducendone i punti deboli.

*Dr.med. Peter Jenoure,
Clinica Ars Medica, Centro Medico, Manno*