Basta un tocco sullo schermo per avviare una musica sincronizzata con il cuore ed esercizi di rilassamento. È questa la nuova applicazione per smartphone sviluppata da un informatico italiano: Davide Morelli, fondatore della startup BioBeats Un'idea che sta conquistando i vip di Hollywood e anche la Silicon Valley a cominciare dai colossi Microsoft e Samsung

Stress, un'app ci salverà

TECNOLOGIA

La musica può risolvere tutto, o almeno aiuta. Molto sta nel trovare quella giusta, quella che sia "sincronizzata" con noi stessi. La musica del cuore, insomma. Allora anche l'ansia e lo stress, brutte sensazioni in grado di afferrare e immobilizzare all'improvviso, possono essere sconfitte. Per riuscirci, oggi bastano uno smartphone e un paio di cuffie: ci sono infatti delle app che tramite la musica insegnano a riappropriarsi della propria tranquillità. Una di queste l'ha sviluppata BioBeats, startup nata a Londra ma cresciuta a Pisa che si prefigge di creare applicazioni per la salute sfruttando la tecnologia e i sensori montati sui cellulari di nuova generazione.

IL SOFTWARE

"Hear and Now" è un'app gratuita per iPhone che spiega come gestire l'ansia con alcuni semplici esercizi di respirazione. Avviandola, il software invita a inspirare e ad espirare con una certa frequenza così da regolarizzare il battito cardiaco. Le pulsazioni vengono infatti rilevate dallo smartphone appoggiando un dito sulla fotocamera (che individua l'oscillazione del colore): a quel punto musica e immagini aiutano l'utente a ritrovare il proprio equilibrio emotivo. Come? In un modo quasi poetico: la musica si sincronizza con i battiti cardiaci e rallenta progressivamente. Intanto alcune foto che compaiono sullo schermo mostrano il proprio livello di rilassamento: più l'immagine diventa nitida, più si è tranquilli.

«Tutto si basa su un "trucco" – spiega il fondatore di BioBeats, Davide Morelli – cioè la respirazione diaframmatica. Siamo abituati a respirare di petto, ma utilizzando il diaframma si agisce sul nervo vago, che influisce sul ritmo cardiaco, tranquillizzandoci». Una tecnica che viene utilizzata fin dagli anni Sessanta, e sulla validità della quale in molti sono pronti a scommettere.

In primis la White Cloud Capital, società di investimenti britannica che insieme al gruppo assicurativo Axa Strategic-Ventures e alla Iq Capital ha deciso di finanziare l'applicazione con 2,2 milioni di dollari. Non male, per una startup nata solo tre anni fa. Cioè quando Morelli, 40enne livornese dottorando in Informatica all'università di Pisa, insieme al ricercatore David Plans (specializzato in intelligenza artificiale), ha incontrato l'imprenditore americano Nadeem Kassam e l'ha convinto a puntare diverse decine di migliaia di dollari nell'impresa.

L'INVESTIMENTO

Un investimento che si è rivelato azzeccato, e che ha portato all'interesse di grandi nomi del mondo dello spettacolo come l'attore Will Smith, ma anche del presidente dell'As Roma, James Pallotta. Ma soprattutto di grandi aziende, come Samsung e Microsoft: con quest'ultima è in cantiere un progetto basato sulla cosiddetta tecnologia indossabile. Oggi BioBeats è una società con 18 dipendenti (la metà dei quali italiani), che gravita fra Pisa, Londra e Los Angeles.

Il successo di questa startup si spiega leggendo i dati sulla diffusione dei disturbi psichici: solo nel nostro Paese, come evidenzia una ricerca della Società italiana di psichiatria, sono 17 milioni le persone che ne soffrono, cioè 4 su 10. A livello europeo sono addirittura 165 milioni i casi stimati: il 14% della popolazione soffre d'ansia e il 7% di insonnia e depressione. Problemi che affliggono soprattutto le donne, e che si riflettono in un aumento preoccupante del consumo di farmaci antidepressivi. Rimedi naturali, anzi tecnologici, come un'app, possono essere piccoli aiuti ma determinanti.

"Hear and Now" non è l'unico prodotto di BioBeats: allo stesso concetto di interazione fra musica e dati biometrici si ispira anche "Pulse", che permette di trovare una melodia attraverso il battito cardiaco, e "Get on App", con cui individuare il ritmo più adatto alla velocità del proprio passo. Non solo salute quindi, ma anche svago. Proprio come per la musica.

Andrea Andrei

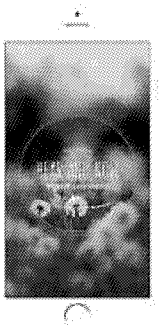
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

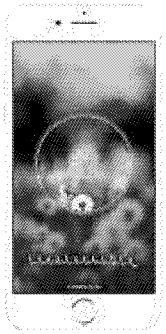
17
i milioni di italiani che soffrono di stress, insonnia e depressione

2,2
il finanziamento in milioni della White Cloud Capital per l'app

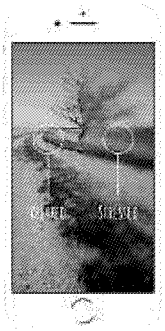
Come funziona



Dopo aver avviato il software, poggiando il dito sulla fotocamera l'app rileva le pulsazioni e individua il livello di stress dell'utente



Il programma avvia una musica che si sincronizza con il battito cardiaco. Compaiono sul display consigli su come respirare

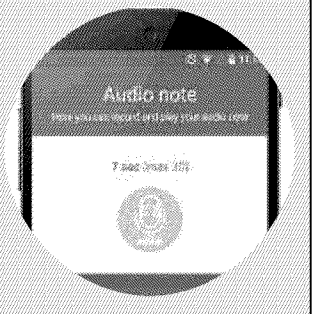


Grazie alla respirazione attraverso il diaframma il battito si modifica. Sullo schermo una foto: più l'immagine è nitida, più si è rilassati

IN EUROPA 165 MILIONI DI PERSONE SOFFRONO DI ANSIA E DEPRESSIONE IN ITALIA NE SONO AFFETTI 4 SU 10 SOPRATTUTTO DONNE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Le altre



I Feel Free, l'agenda dell'umore

Consente di tenere traccia del proprio umore tramite un diario giornaliero con tanto di foto, meteo, la descrizione della giornata

Sleep Cycle ci veglia mentre dormiamo

Questa app-sveglia serve a monitorare il sonno e avvisa quando, in un certo lasso di tempo, si dorme in modo più leggero

i-Panico, per sapere come gestire le crisi

Un software ideato da una psicologa che fornisce alcune indicazioni su come affrontare e superare un eventuale attacco di panico

"Soar", se l'ansia colpisce in aereo

Un'app per combattere una particolare paura, e cioè quella di volare, grazie a un pilota virtuale che dispensa consigli e spiegazioni

Giornata nazionale

Gli ematologi: nuove speranze per chi soffre di leucemia

Si è svolta ieri la XI giornata nazionale della lotta contro leucemie, linfomi e mielomi, promossa dall'Ail. «Ogni anno la Giornata nazionale - afferma l'ematologo Franco Mandelli, presidente Ail - affronta temi diversi: quest'anno sono soprattutto diagnostica, terapia e qualità di vita dei pazienti affetti da Leucemia mieloide cronica, che grazie a nuove terapie rivoluzionarie oggi hanno una prospettiva di vita molto simile a quella delle persone sane». Con un occhio di riguardo per «i risultati più recenti relativi alle cure per la Lmc e la possibilità di sospendere la cura, fino a considerare questa malattia finalmente guaribile».
Molte le iniziative messe in campo dall'Ail. Tra queste una linea diretta con gli ematologi per consigli sulle malattie, da luglio a dicembre un appuntamento fisso il primo lunedì di ogni mese (agosto escluso). E "Sognando Itaca" (nella foto), progetto di vela terapia per i pazienti, un viaggio solidale da Trieste all'isola greca di Itaca.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.