

Forchetta hi-tech e disco per la postura i gadget che insegnano a vivere meglio

ALESSANDRO LONGO

SE È la forchetta a dirci che stiamo mangiando troppo in fretta, invece di nostra madre; se è l'app sul cellulare a redarguirci con uno «stai dritto» invece di nostro padre, significa che ormai la metamorfosi è compiuta. Siamo diventati cyborg. Secondo gli esperti, è questo il futuro verso cui spingono le frontiere tecnologiche, con una nuova generazione di gadget dotati di sensori e connessi al nostro cellulare tramite app.

I prodotti della generazione precedente erano perlopiù braccialetti, che si limitavano a contare i nostri passi, le calorie consumate. Si è scoperto però che servivano a poco: la gente presto tornava alle vecchie abitudini, come rileva Natasha Dow Schüll, docente del Mit, una delle prime ad analizzare il fenomeno.

Di qui il passo successivo. I gadget non si limitano a misurarci ma danno anche feedback per influenzare il nostro comportamento, di solito con incoraggiamenti («ti mancano mille passi per arrivare a 10 mila», «bravo oggi hai fatto il record mensile di attività fisica»), che

l'utente si ritrova su cellulare in forma di notifica. È la logica dei premi e dei punteggi, tipica dei videogame, che arriva anche nelle abitudini di vita nel mondo fisico. Funziona così, tra gli altri, il braccialetto Fitbit Charge Hr (che misura anche il battito cardiaco).

E visto che il sistema sembra funzionare, tende a essere esteso anche ad altre pratiche, oltre a quelle del fitness. La forchetta esiste davvero, si chiama Hapifork, e vibra se mangiamo troppo in fretta. C'è anche lo spazzolino (OralB) che ci avvisa se stiamo lavando male i denti e ci dà consigli (tramite app) su come migliorare. A pensare alla nostra schiena è invece Lumo Lift, un dischetto che vibra, sotto i nostri vestiti, se abbiamo una postura scorretta in piedi o seduti.

Ci sembra che già queste siano tecnologie troppo invadenti? Non è finita qui: gli ultimi gadget vogliono influenzare non solo le nostre pratiche fisiche ma anche quelle mentali. Il cerchietto Muse misura le onde cerebrali e ci dice se siamo rilassati oppure no (dandoci diversi feedback sonori). Ci aiuta in questo modo a rilassarci, in

sostanza allenandoci a controllare i nostri stati mentali. Un personal trainer della mente, insomma. Thynk farà qualcosa in più: con impulsi elettrici ci energizzerà o rilasserà a comando, a seconda delle nostre preferenze, che decideremo tramite app. Come un telecomando della mente. Uscirà nel corso del 2015.

«I prossimi gadget indossabili saranno ancora più intelligenti e potranno dire persino l'umore o lo stato di salute delle persone che ci sono davanti, grazie a sistemi di riconoscimento facciale», spiega Massimo Marchiori, matematico e docente all'Università di Padova (è considerato tra i padri dell'algoritmo di Google). «Già si vedono prototipi in grado di farlo, per esempio occhiali realizzati da Microsoft».

Allora si può immaginare un futuro in cui il gadget ci dirà: «Il tuo amico sembra triste, consolalo». Potrebbe anche dirci il motivo, «si è appena separato dalla moglie», magari leggendo dal profilo Facebook dell'amico.

«Si è avverata la profezia del cyborg, che il tecnologo Pino Longo aveva scritto già 15 anni

fa nei suoi libri *Homo Technologicus e Symbionte*», dice Nicola Strizzolo, sociologo e docente all'Università di Udine. «La tecnologia che non si limita ad aiutarci nelle cose che abbiamo già deciso di fare, ma arriva a influenzare i nostri comportamenti, indicandoci quelli più corretti», aggiunge. «Ma più corretti in base a cosa? In base a un algoritmo, che riflette però una norma decisa da altri — continua Strizzolo. — È il pericolo più grande, in questa delega di libertà che facciamo attraverso la tecnologia». E si realizzerà in modo più evidente man mano che i gadget estenderanno le proprie funzioni da quelle fisiche, personali (forchette e spazzolini) a quelle sociali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C'è una nuova generazione di oggetti che misurano i nostri comportamenti quotidiani e cercano di correggerli

È la logica dei premi e dei punteggi, tipica dei videogame, che contagia anche le nostre abitudini

Dalle pratiche fisiche gli ultimi arrivati hanno esteso i loro effetti a quelle mentali



Peso: 66%



MUSE

Misura i segnali cerebrali e insegna a rilassarsi, con feedback sonori. L'app costa 355 euro



LUMO LIFT

Il disco va messo sotto i vestiti e corregge la postura. Vibra quando ne rileva una sbagliata. Costa 79 dollari



HAPIFORK

È una forchetta con un sensore di movimento. Vibra se mangiamo troppo rapidamente. A 79 dollari



THYINK

È un cerchietto che usa impulsi elettrici diversi per rilassarci o energizzarci. Per ora è un prototipo



FITBIT CHARGE HR

Il braccialetto misura passi, calorie consumate e qualità del sonno e incoraggia a migliorare. A 149 euro



Peso: 66%