

Le applicazioni per smartphone per favorire un'alimentazione corretta

La letteratura in materia è piuttosto carente, anche in relazione alla recente diffusione dello strumento: i dati di costo e le valutazioni sulla costo-efficacia sono limitati.

Evidenze dalla letteratura scientifico-economica internazionale

Gli interventi di “Mobile health (mHealth)” sono definiti come “pratiche di tutela della salute pubblica supportate dagli smartphone, dispositivi individuali di monitoraggio ed altri device wireless”. Il mercato delle “mHealth” ha visto una rapida crescita grazie soprattutto alla diffusione su larga scala degli smartphone e dell’accesso a Internet. Queste applicazioni rappresentano un’opportunità senza precedenti per gli interventi focalizzati sul controllo del peso.¹

- Nella review di Dounavi et al. (2019), pubblicata sull’*American Journal of Preventive Medicine*, si afferma che le applicazioni mHealth costituiscono sempre più uno strumento costo-efficace e facile da utilizzare. Gli autori suggeriscono di utilizzare le stesse applicazioni anche per il follow-up, rendendo questi software più sostenibili e più costo-efficaci.¹
- Coughlin et al. (2016) affermano che le applicazioni per smartphone rappresentano un mezzo utile e a basso costo per migliorare le abitudini alimentari e combattere l’obesità. L’accuratezza delle valutazioni dei miglioramenti della dieta ottenuti tramite l’uso delle applicazioni è stata giudicata buona. Gli utenti preferiscono le applicazioni facili e veloci da utilizzare rispetto a quelle che aumentano la consapevolezza dell’assunzione delle calorie e del controllo del peso. Le applicazioni devono essere adeguate rispetto alla cultura del paese in cui sono introdotte, e devono essere studiate per essere accessibili alle persone con una scarsa cultura della salute.²
- Secondo Paul III et al. (2016), l’incorporazione della tecnologia nel settore dell’healthcare ha offerto l’opportunità di migliorare la qualità e l’efficienza degli interventi comportamentali per la promozione di un’alimentazione corretta, riducendo contemporaneamente i costi. I programmi di intervento che si basano sull’utilizzo delle applicazioni si stanno diffondendo grazie all’attrattiva di queste piattaforme, che sono portatili e accessibili. Data la diffusione relativamente semplice delle informazioni su larga scala che queste applicazioni permettono, queste tecnologie sono tendenzialmente costo-efficaci (Epstein e Baquette, 2013). Per esempio, il counseling o consigli motivazionali via mail o SMS per la perdita di peso ha dimostrato di presentare dei costi notevolmente inferiori rispetto al counseling effettuato in presenza. Uno studio sul dispositivo che si indossa al braccio ed è collegato tramite un’applicazione allo smartphone (Sense Wear armband) ha concluso che gli approcci basati sulla tecnologia sono più costo-efficaci degli approcci tradizionali che promuovono la perdita di peso attraverso cambiamenti nello stile di vita di persone adulte sedentarie, sovrappeso e

¹ Dounavi et al., “*Mobile Health Applications in Weight Management: A Systematic Literature Review*”, *American Journal of Preventive Medicine*, 2019

² Coughlin et al., “*Smartphone Applications for Promoting Healthy Diet and Nutrition: A Literature Review*”, *Jacobs J Food Nutr. Author manuscript*; available in PubMed Central 2016 January 25.

obese. Il trial condotto da Allen et al. (2013) ha dimostrato che il counseling in presenza supportato dalle applicazioni è costo-efficace, notando che i risultati raggiunti erano molto simili a quelli ottenuti tramite il counseling intensivo.³

Scheda intervento realizzata all'interno del progetto del Ministero della Salute, CCM 2018: "Scegliere le priorità di intervento per prevenire il carico delle malattie croniche non trasmissibili".

Autori: Bianca Maria Dibari, CORIPE; Cristiano Piccinelli, CPO, Piemonte, Italia.

³ Paul III, D. P., Wodajo, B., Gochipathala, K., Bhardwaj, N., Coustasse A. (2016, November), "*Mobile health interventions for adult obesity in the United States: Analysis of effectiveness and efficacy*". Proceedings of the Northeast Business and Economics Association fall conference, West Point, NY. pp. 221-226