

## Medicina

## Prego, dica trentatré... al tablet

L'uso di strumenti informatici si sta sempre più diffondendo come supporto alla prevenzione e alla cura. Vantaggi e svantaggi di queste innovazioni tecnologiche spiegati dall'esperto del settore Eugenio Santoro

Smartphone, tablet (e altro ancora) non servono più solo per comunicare ma anche come supporto per stare bene o per gestire meglio una malattia. Come utilizzarli in modo corretto, evitando programmi che poco o nulla hanno di scientifico ed evitando di esporsi troppo in pubblico? Un viaggio nella Medicina web 2.0 (e prossimamente 3.0) con la guida di un esperto, il dottor Eugenio Santoro responsabile del Laboratorio di Informatica medica dell'Istituto di ricerche farmacologiche «Mario Negri» di Milano. Santoro è autore di numerosi scritti sul tema, tra i quali i libri «Web 2.0 e social media in medicina» (2009) e «Facebook, twitter e la medicina» (2011), entrambi per Il Pensiero Scientifico editore.

PAGINA DI  
SERGIO SCIANCALEPORE

**■ Eugenio Santoro, prima di parlare di smartphone, tablet e salute ci spieghi cos'è il web 2.0, la tecnologia che è alla base anche della cosiddetta «medicina mobile». Nel suo libro la definisce la «rivoluzione del gregge»: perché?**

«Perché alcuni strumenti sviluppati nell'ambito del web 2.0 - come i blog, i social network, le online health communities - permettono al cittadino di non essere più un utente passivo della Rete: con il web 2.0 può partecipare, comunicare con altre persone, scambiare informazioni ed esperienze. Nel campo della medicina, con il web 2.0 il cittadino può vivere una dimensione partecipativa e consapevole della salute e della malattia, con la possibilità di far parte di una comunità alla quale partecipano anche medici e altri professionisti della sanità. Non più dunque un gregge che si fa guidare ma una comunità di persone».



In questo modo il cittadino può sentirsi parte di una comunità di persone

**Ci sono studi che dimostrano come l'uso del web 2.0 possa aiutare a star meglio o a gestire una situazione di malattia?**

«Sì, sono studi e sperimentazioni che confrontano i risultati ottenuti da chi usa il web 2.0 rispetto a chi non lo usa, sono studi limitati ma significativi. Un esempio. In campo diabetologico, poter comunicare ad altre persone il proprio valore dell'emoglobina glicata - un dato importante per chi ha il diabete - fa sì che altre persone della comunità virtuale misurino più spesso questo valore proprio perché sollecitate dall'esempio altrui: questo accade in misura minore a chi non partecipa ad una community. Altri studi dimostrano che è più facile perdere peso o mangiare in modo più sano se le indicazioni - date da medici che seguono le linee-guida più affidabili in proposito - sono condivise e discusse in una community. C'è poi l'aiuto psicologico ma anche pratico in caso di malattie croniche e malattie rare».

**Tutto positivo dunque nella medicina 2.0?**

«Naturalmente no. Ritengo che il rischio maggiore per chi partecipa ad una community sia quello di esporsi troppo per eccesso di fiducia, raccontare fatti molto personali: è lo stesso problema di Facebook. Il rischio è che dati personali sensibili siano conosciuti e magari usati in modo improprio da altri: in qualsiasi social network è bene usare prudenza e buon senso».

**Veniamo alla cosiddetta medicina o salute «mobile» - in inglese m-Health - cioè l'uso del web 2.0 con mezzi di comunicazione mobili come smartphone o tablet. Che opportunità offre rispetto agli strumenti non-mobili?**

«Ai due che ha citato aggiungo i mezzi e le tecnologie «portabili» o «indossabili», come quei braccialetti che misurano e trasmettono dati automaticamente, per esempio quelli relativi ad una attività fisica che si sta praticando o alla pressione arteriosa».

**Ha detto trasmissione automatica. Quindi con la m-Health non è più necessario che io invii attivamente**

**dati o messaggi.**

«Esattamente, e questo è il valore aggiunto dei dispositivi mobili anche degli smartphone. Se faccio attività fisica e sto seguendo un piano di riabilitazione motoria o di benessere, il dispositivo mobile - grazie ad una app e a dei sensori - non solo mi dice che attività svolgere ma controlla se la eseguo correttamente».

**Altri esempi di trasmissione automatica dei dati?**

«La geolocalizzazione, uno smartphone con GPS localizza la mia posizione e, in caso di emergenza, la comunica ai soccorritori. Smartphone e tablet permettono di ottenere informazioni dovunque mi trovi: la farmacia più vicina, quante calorie nasconde il panino che vorrei mangiare, quante calorie ho consumato camminando e altro ancora. Mi ricorda di prendere la compressa e mi avverte che è ora che faccia le analisi».

**Anche per la m-Health ci sono studi che ne hanno valutato pregi e difetti, come è stato fatto per la medicina 2.0?**

«A oggi non ce ne sono molti, ma sono interessanti e riguardano tre ambiti: promozione della salute, gestione delle malattie e aderenza al trattamento, cioè se un paziente segue scrupolosamente o no la terapia prescritta. Per la promozione della salute, sono state studiate app che mirano a modificare i nostri stili di vita come programmi che favoriscono una corretta alimentazione o una regolare attività fisica, che contano le calorie degli alimenti ingeriti e quelle spese facendo esercizi magari condividendo su Facebook o Twitter i risultati ottenuti. Chi utilizza queste app ha risultati significativamente migliori rispetto a chi non le usa. Per la gestione delle malattie, uno studio su persone con diabete di tipo I ha mostrato che, seguendo le indicazioni di una app dedicata, è stato possibile raggiungere valori glicemici inferiori rispetto a chi non usava la app, oltre alla diminuzione del peso corporeo. Ancora: persone che hanno subito un bypass coronarico, hanno visto diminuire del 40% il rischio di un ricovero per riacutizzazione del disturbo cardiaco grazie all'uso di una specifica app».

## L'uso delle app permette anche di seguire meglio una terapia?

«Con le app esaminate in genere sì, particolarmente se il paziente ha una malattia che richiede la somministrazione di più farmaci».

## Ci sono anche app per diagnosticare le malattie?

«Sì, ma non sono affidabili, lo si è visto, per esempio, con una che teoricamente consentirebbe di diagnosticare tumori della pelle come i melanomi: oltre a non fare riferimento a linee guida ben validate per la diagnosi, la app non riconosceva la presenza del tumore quando invece c'era e viceversa. Per la diagnosi e la terapia, il ruolo del medico è insostituibile».

**Si pone quindi il problema di capire se una app è scientificamente valida. Per i siti Internet di medicina c'è già da tempo una certificazione rilasciata da una Fondazione qualificata e indipendente, il cosiddetto HONcode: esiste qualcosa del genere anche per le app?**

«Le app mediche sono circa 100mila e il problema della loro affidabilità è serio. Occorre una certificazione imparziale come HONcode? La risposta prevalente è che bisogna distinguere. Moltissime app non riguardano la medicina vera e propria ma, genericamente, il settore del benessere. Secondo il parere della massima autorità sanitaria degli USA, la FDA - Food and Drug Administration - per queste app non è necessaria una certificazione. Diverso è il discorso per le app più propriamente contenute medici che, se non corretti o usati in modo improprio, comportano un rischio medio-alto per l'utente: in tal caso la certificazione è necessaria. Un esempio. Ci sono app che misurano la pressione del sangue, gli apparecchi tradizionali devono essere certificati perché misurino la pressione correttamente: anche per una app del genere dovrebbe essere lo stesso. Penso che il criterio della FDA sia condivisibile».



### INDIRIZZI UTILI

Segnaliamo tre siti dove raccogliere utili informazioni per trovare la app più adatta:

**www.apps.nhs.uk** (in inglese)

Si trova nel sito del National Health Institute, l'Istituto di sanità pubblica della Gran Bretagna. Le app sono divise per categorie: nell'elenco Conditions si può fare la ricerca per malattia, in Healthy living sono elencate invece le app per vivere meglio (sonno, alcool, nutrizione, fumo, ecc.). Per ciascuna app è riportato il giudizio formulato dall'NHS e sono indicati il prezzo (ma ci sono app gratuite), le condizioni d'uso e le specifiche tecniche.

**www.myhealthapps.net** (in inglese). Anche in questo caso c'è l'elenco ragionato per malattie o stili di vita, inoltre sono indicati la lingua utilizzata dalla app (ci sono anche quelle in tedesco, francese, italiano). Molto utile è anche l'indicazione delle app approvate da Associazioni di pazienti. Indica anche i Paesi dove le app sono disponibili.

**European directory of health apps** ([www.g3ict.org/download/p/fileid\\_955/product-265](http://www.g3ict.org/download/p/fileid_955/product-265)) ha caratteristiche simili al sito precedente. Molto utile l'indice all'inizio del sito per orientarsi tra le varie app.

**NUOVA FRONTIERA?** Il rapporto con i medici è destinato a trasformarsi.

