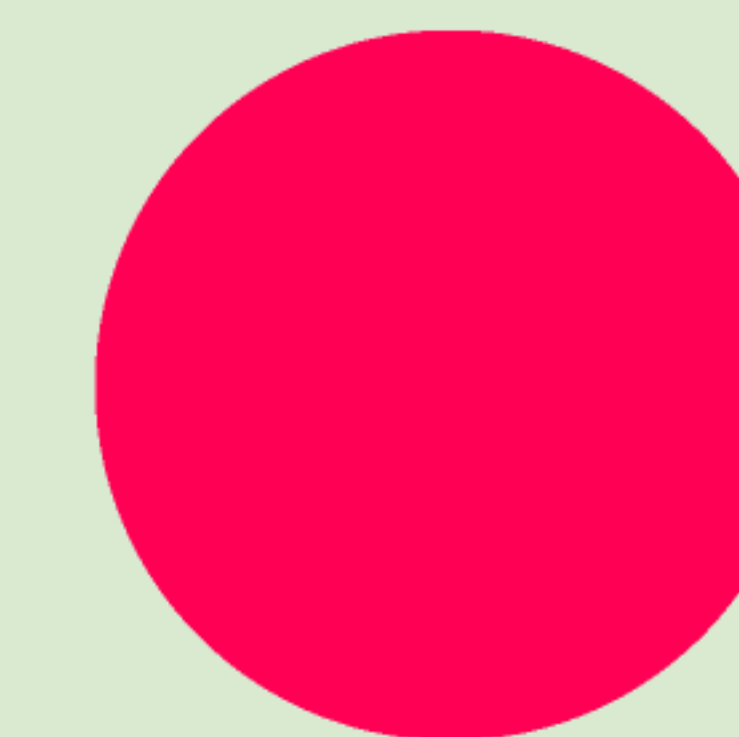


WIRED
TRENDS 2021



Wellbeing

Mercoledì 2 dicembre 2020, h. 14:00 - 16:00

VISIONI SULL'ANNO CHE VERRÀ

In streaming su [wired.it](https://www.wired.it)

IN COLLABORAZIONE CON

Ipsos

OFFICIAL PARTNER

JONIX

Info: trends.wired.it

#wiredtrends

I dati di oggi, lo scenario di domani

Stefania Fregosi

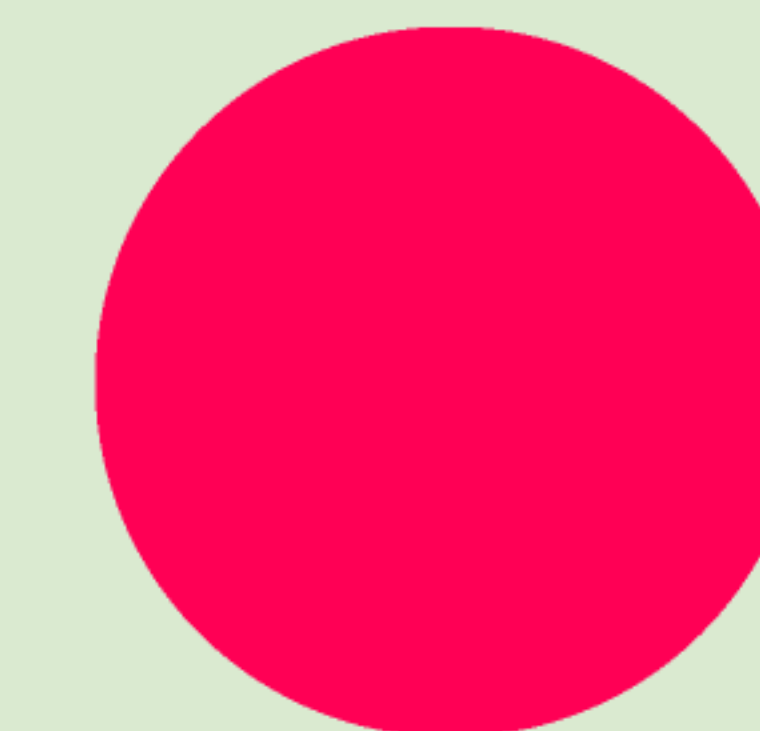
Healthcare Custom
Leader Ipsos

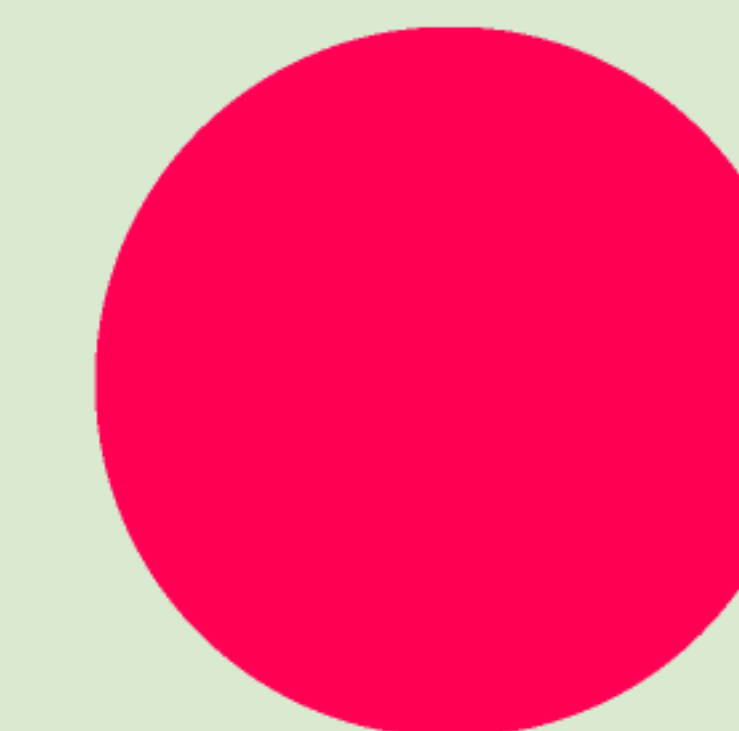
La salute si conferma fonte di contentezza: nel mondo il 92% delle persone dichiara che essere in salute e sentirsi fisicamente bene è la fonte primaria di felicità. Se il benessere fisico è da sempre particolarmente rilevante, oggi che ci sentiamo minacciati proprio sotto questo aspetto lo diventa ancora di più, e per questo cresce la focalizzazione sulla salute.

In un periodo di piena pandemia, quando la situazione sembra essere fuori controllo, il bisogno di mantenere il proprio

benessere diventa così forte da indirizzare le nostre scelte e i nostri acquisti. In questo contesto il medico rimane la figura di riferimento: il 79% delle persone dichiara che è sempre meglio ascoltare il consiglio dell'esperto, anche se nel 73% dei casi si vuole mantenere un ruolo da protagonista attivo nelle scelte che riguardano la promozione e il mantenimento della propria salute. È un trend che riguarda tutte le generazioni, tranne i giovanissimi.

Medico e paziente sono i due attori fondamentali, e se





agiscono in sinergia all'interno di un percorso virtuoso possono dare ottimi risultati. Proprio in questa direzione stanno agendo le organizzazioni sanitarie europee e l'Organizzazione mondiale della sanità, per esempio con campagne educative.

Cresce anche la consapevolezza che bisogna mantenersi in salute, e da qui nasce il desiderio di fare di più, sia dal punto di vista fisico (80%) sia mentale (75%). La salute non è più solo l'assenza di malattia, ma si mira al potenziamento del proprio livello di wellbeing e alla ricerca di una migliore forma. Gli italiani dichiarano per il 90% di fare qualcosa in questo senso: i due terzi attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata, la metà con attività fisica e movimento, e il 40% tramite la prevenzione. Inoltre, le persone sono disposte a spendere di più per promuovere la propria salute. Per esempio, l'Italia rappresenta il mercato più importante a livello europeo per gli integratori. Oltre a quelli classici come vitamine, sali minerali e probiotici ci sono anche categorie cresciute nell'ultimo anno, come quelli per il benessere mentale e il sonno. E analizzando

il trend di mercato appare evidente la crescita esponenziale delle vendite riguardanti il cibo bio.

La tecnologia può aiutare nella promozione del benessere: in questo senso svolgono un ruolo importante le app che monitorano l'attività fisica, la dieta, i ritmi del sonno, l'ansia e lo stress. Ci sono oltre 10mila applicazioni al mondo che aiutano a mantenere il benessere mentale: tra queste Moodpath, che pone domande quotidiane al fine di valutare lo stato emotivo, il gioco SuperBetter, che conta oltre un milione di utenti e aiuta a superare ostacoli della vita quotidiana, e poi Calm, l'app dell'anno progettata per ridurre l'ansia e migliorare la qualità del sonno.

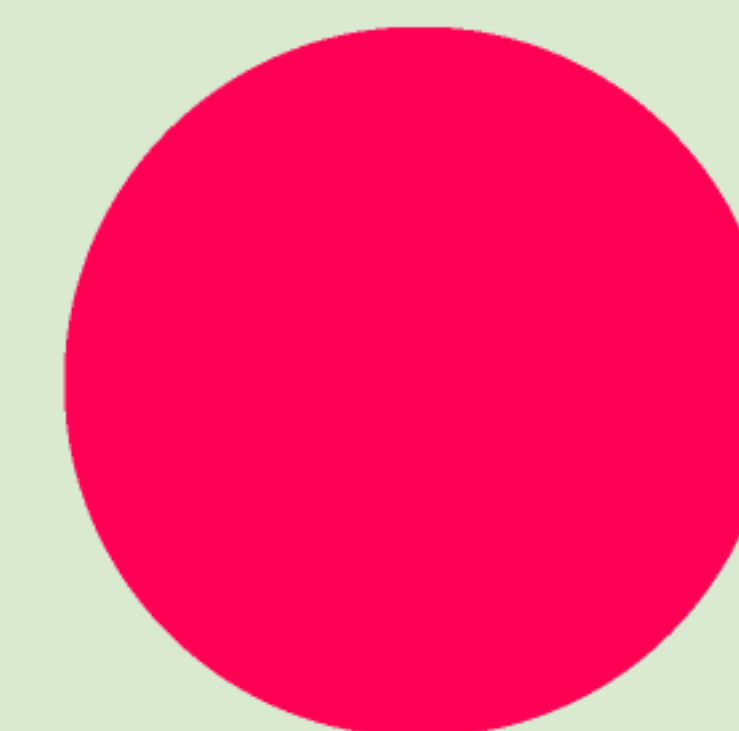
Una boccata d'aria pura

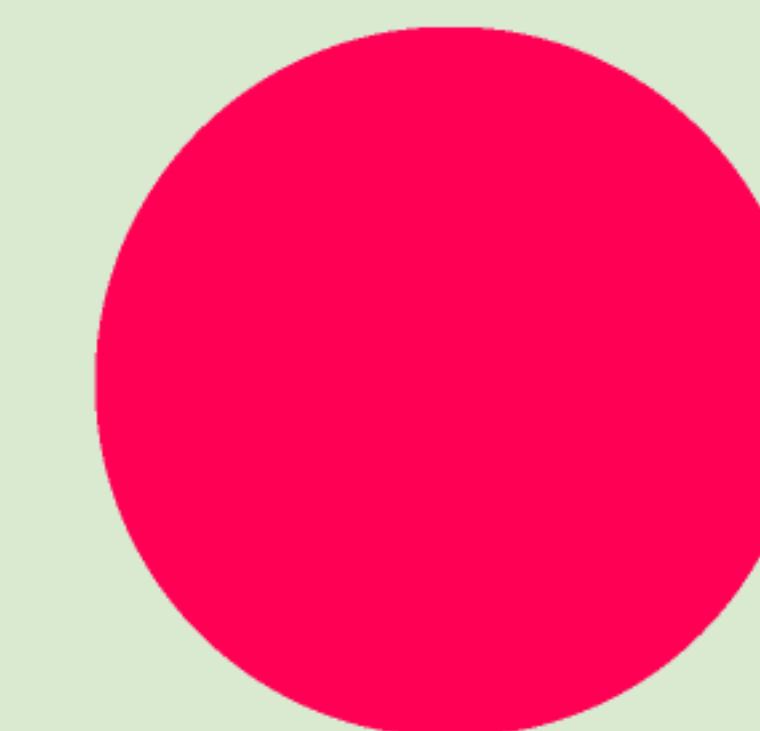
Mina Bustreo

Marketing & Sales manager Jonix

Jonix nasce per trovare soluzioni legate alla qualità dell'aria, e in particolare per mantenere la salubrità degli ambienti indoor. L'azienda ha iniziato a lavorare nel 2013 investendo nella tecnologia non thermal plasma (Ntp), detta anche a plasma freddo. Allora, 7 anni fa, era un'esigenza agli albori, mentre ora è cresciuta in maniera esponenziale come conseguenza del periodo pandemico. Negli anni si è cercato di applicare questa tecnologia in maniera scalabile: dai piccoli ambienti fino ad aree di maggiori dimensioni. Sono state così create varie

tipologie di prodotto, che si sono rivelate utili anche durante i mesi della pandemia e del lockdown: si era già consapevoli da tempo dell'importanza della salubrità dell'aria che respiriamo, ma solo ora ce ne siamo davvero resi conto in termini tangibili. La tecnologia Ntp non è altro che una forma evoluta di ionizzazione: in pratica si riproduce artificialmente un fenomeno già presente in natura, generando nell'aria delle specie ossidanti e reattive che sanificano attraverso la collisione di ioni con ossigeno, vapore acqueo e azoto. Il





sistema è sicuro ed efficace per decomporre le sostanze inquinanti, che siano di natura chimica o biologica.

Jonix è un'impresa benefit, ossia un'impresa profit che si impegna anche dal punto di vista sociale e ambientale, mirando ad avere un impatto positivo. Si è infatti scelto di gestire l'impresa in modo da ridurre il più possibile l'impatto sociale e ambientale, per esempio producendo e utilizzando materiali quanto più possibile riciclabili. Si tratta di dare alla parola sostenibilità una connotazione chiara e visibile: essere sostenibili nella visione di Jonix significa fare azioni concrete nei vari ambiti, selezionando fornitori del territorio per ridurre il trasporto, cercando partner per avere processi di sviluppo condiviso, e anche coinvolgendo nel lavoro persone con disagio psichico. Oltre, naturalmente, a contribuire in generale al benessere delle persone e dell'ambiente.

Un fronte su cui si sta investendo riguarda le coltivazioni fuori terra: entro il 2050 non ci sarà più suolo sufficiente per soddisfare il fabbisogno alimentare della popolazione mondiale, e il fuori terra significa spostare verso la verticalità

le coltivazioni. Ci sono progetti di ricerca volti a migliorare le coltivazioni e fornire aria sanitizzata per ridurre parassiti e patologie aerotrasportate, e anche per abbattere il fabbisogno d'acqua fino al 90%. Sono già stati fatti dei test, e quindi raccolti dei dati, per quantificare pure la diminuzione nell'uso di fertilizzanti.

Stare bene nel disastro

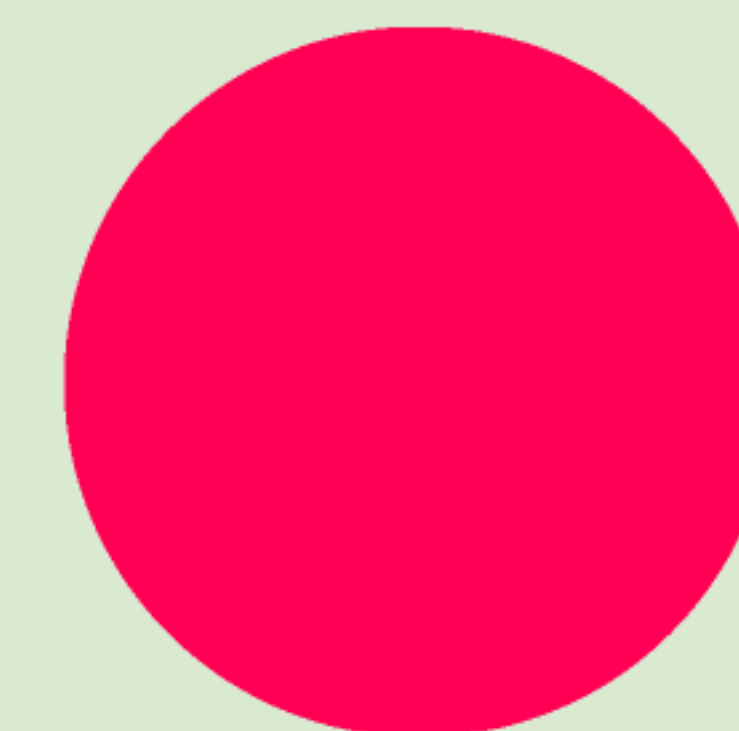
Giuseppe Riva

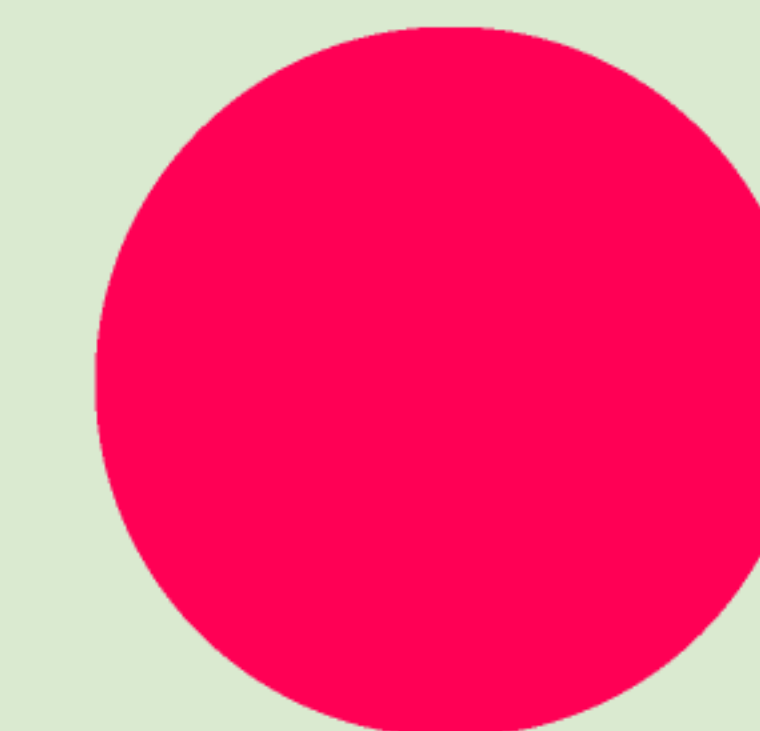
Professore ordinario Università Cattolica del Sacro Cuore

Esiste un protocollo di auto-aiuto per fronteggiare i disagi psicologici del lockdown, a partire dall'ansia che si è diffusa tra le persone per il timore di contrarre il virus. L'isolamento sociale sta facendo perdere anche il senso di comunità, perché siamo privati delle frequentazioni scolastiche, lavorative e degli amici. Sono stati rilevati benefici significativi attraverso un'esperienza virtuale: una tecnologia semplice come quella disponibile sul sito www.covidfeelgood.com porta la persona all'interno di un giardino zen dove può provare

rilassamento e benessere psicologico, ossia ciò che si vuole offrire ai fruitori.

Ridurre il livello di stress è fondamentale soprattutto se la naturale reazione dell'organismo a situazioni di difficoltà si protrae per lungo tempo. Lo stress va bene ed è utile, ma deve entrare in gioco per brevi periodi. Provare rilassamento, e di conseguenza benessere, diventa necessario soprattutto per i soggetti più sensibili, e l'esperienza della realtà virtuale spezza la monotonia dei giorni sempre uguali trascorsi tra





le mura domestiche. L'esigenza di ritornare al lavoro o a scuola ha un suo fondamento scientifico, e riconduce ai cosiddetti neuroni Gps, da cui deriva la funzione cerebrale di orientamento. I neuroni Gps contribuiscono a costruire la nostra memoria autobiografica, che per consolidarsi necessita dell'associazione con un ambiente esperienziale, di cui ora siamo stati privati con il lockdown. Lo smart working e la didattica a distanza non attivano i neuroni Gps, quindi le nostre attività domestiche risultano spesso vuote. Un'attività come il gaming condiviso, specialmente tra i giovani, pone rimedio a questo deficit esperienziale, pur in assenza di un ambiente condiviso nel mondo fisico. Ciò che crea comunità è la condivisione di intenti, il linguaggio caratteristico, lo scopo comune: forme di aggregazione remote creano benessere specialmente in assenza di comunità fisiche, perché riproducono esattamente queste dinamiche. Anche una videoconferenza, rielaborata come cena virtuale o aperitivo condiviso, può aiutare a mantenere un senso di comunità. Ancora lunga appare invece la procedura di interazione tra

l'essere umano e il robot, per via della consapevolezza che si sviluppa dopo una prima fase di conoscenza. L'essere umano coglie quanto il robot sia diverso dalle persone, e finisce con il domandarsi perché debba conformarsi alle regole comunicative del robot per ottenere un beneficio. Di sicura efficacia è invece la cyber terapia, che usa la realtà virtuale come trattamento per specifiche condizioni cliniche. Tuttavia, la cyber terapia deve ancora assumere una propria identità legislativa a livello europeo, che ne definisca meglio gli ambiti.

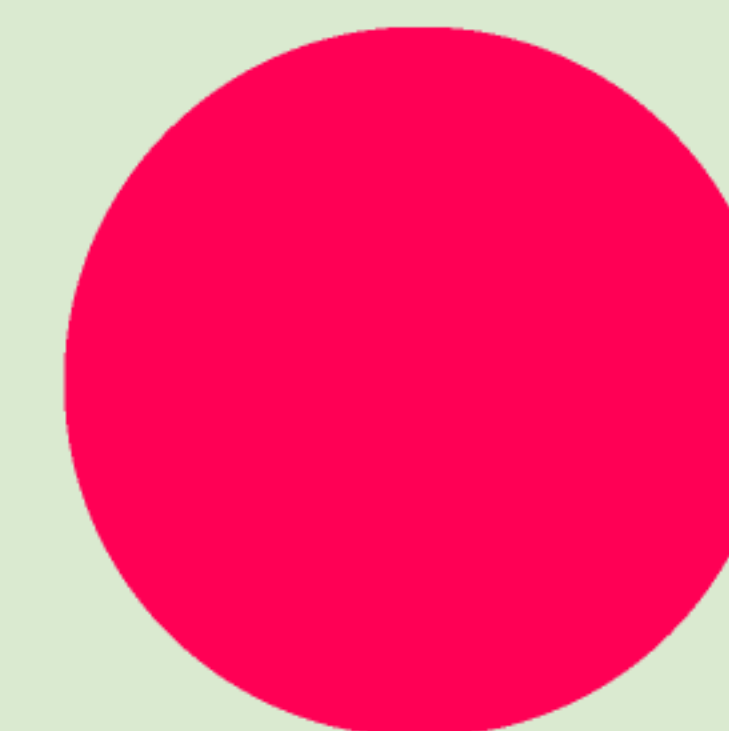
Benessere wearable

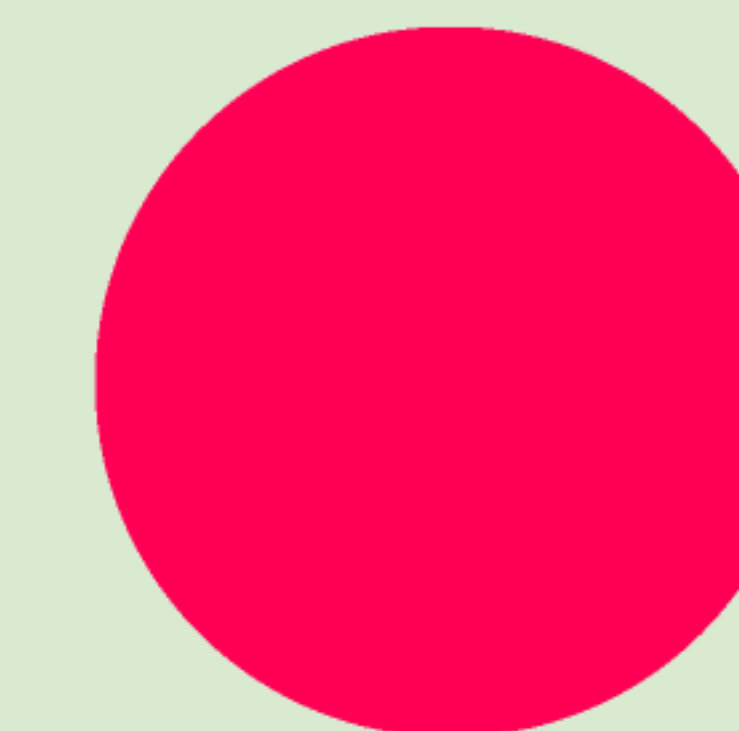
Kateryna Maltseva

Postdoctoral Fellow BI Norwegian Business School

Quando parliamo di dispositivi indossabili nel mondo lavorativo, ci sono due grandi categorie: quelli che sono di supporto e di aiuto all'attività lavorativa e quelli che servono a monitorare i lavoratori e il loro stato di benessere. Del primo tipo fanno parte gli esoscheletri che aiutano a sollevare pesi, mentre nel secondo gruppo ci sono i braccialetti e in generale tutto ciò che preleva dati sulla persona che li indossa. L'idea di monitorare i lavoratori non è una novità, ma il punto è che i wearable raccolgono informazioni in modo qualitativamente

diverso dal passato, con la possibilità, per esempio, di acquisire parametri sanitari che finiscono non solo nelle mani del medico, ma anche in quelle del management aziendale. Se prendiamo il caso di un esoscheletro, questo può raccogliere pure informazioni Gps, dati sanitari e di performance, incluse le interazioni con i colleghi e i tempi di lavoro. E i dati possono essere visti non solo in forma grezza, ma anche elaborati per ottenere indicatori unici, tra cui quello del livello di stress.





Il motivo per cui le aziende utilizzano i wearable sui lavoratori è che sono convinte di poter migliorare il contesto lavorativo e le performance. Effettivamente un dispositivo indossabile offre importanti stimoli e aiuti: gli smart glasses, per esempio, possono ridurre drasticamente i rischi sul lavoro, notificando se il lavoratore non sta prestando sufficiente attenzione. Oppure, il monitoraggio sanitario può consentire di suggerire quando è il momento di fare una pausa. E ancora, un manager può ottenere, combinando tutti i dati, una visione più olistica di quello che sta accadendo in azienda, ricavando importanti informazioni strategiche.

I wearable sollevano però questioni etiche. La questione principale è garantire la privacy dei dipendenti, a cui si aggiunge il tema della quantificazione delle performance e del monitoraggio continuo. Se da un lato questo è di stimolo per il lavoratore, dall'altro induce a tenere comportamenti che massimizzino gli indicatori di performance stessi, trascurando nell'attività professionale tutti quegli aspetti che un wearable non può misurare, come la creatività. Infine, i

dispositivi indossabili hanno abbassato la soglia che separa ciò che è personale e ciò che è professionale. Le ore di sonno o la quantità di attività fisica sono sempre state considerate qualcosa di privato, mentre ora il dominio professionale sta colonizzando anche questi aspetti delle nostre vite.

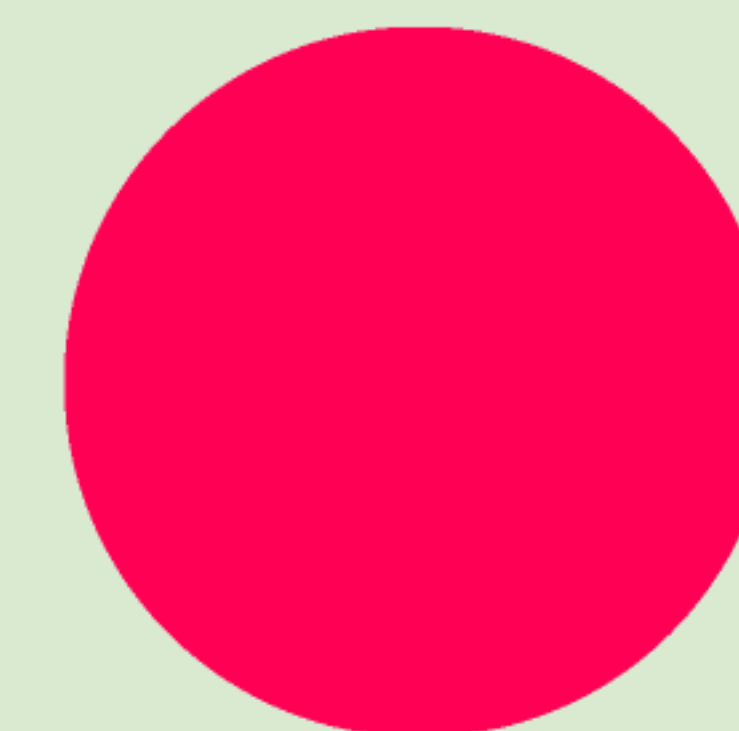
Misurare la felicità

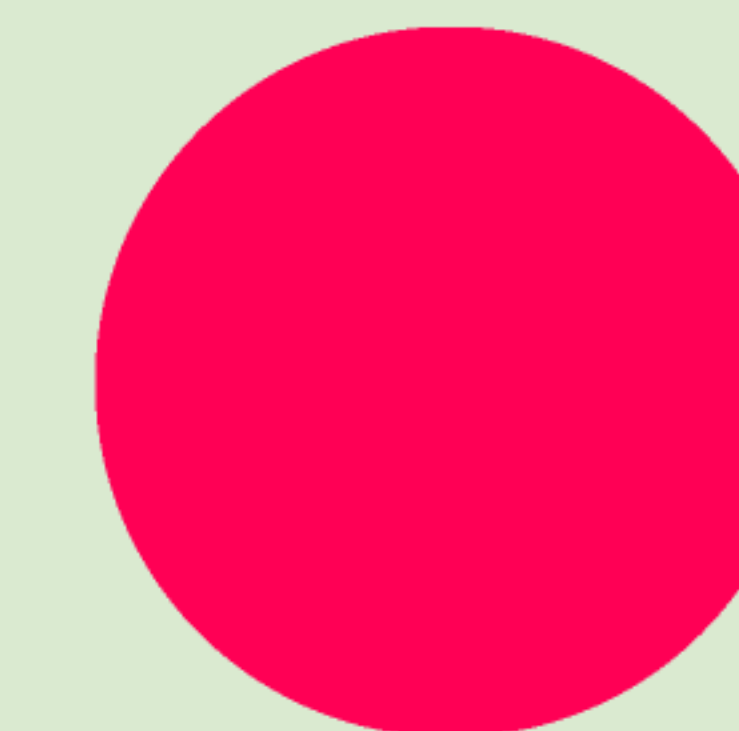
Luciano Canova

Economista Scuola Enrico Mattei

I modelli strutturali della nostra società mirano a creare benessere psico-fisico, e per valutare se si sta ottenendo il risultato desiderato è stato sviluppato un sistema di misurazione della felicità. Ogni anno viene infatti presentato il World Happiness Report, che ci dice che tipo di percezione hanno le persone riguardo a 6 elementi fondamentali che “fanno la felicità”: oltre a salute e reddito, conta la fiducia negli altri, la propensione alla generosità, la percezione di libertà e l’assenza di corruzione. Il prodotto interno lordo, la

sola componente economica, non basta più. Certamente continua a essere un aspetto rilevante, ma pesa molto anche il cosiddetto capitale sociale, quell’insieme di valutazioni e di comportamenti attuati nelle relazioni con le altre persone. Questi comportamenti possono essere anche parzialmente condizionati secondo il criterio che va sotto il nome di paternalismo libertario. Vale a dire, una libertà di scelta che si può concretizzare solo esercitando attivamente un’azione, mentre nel caso non si prenda una decisione si viene





indirizzati verso un comportamento già preconfezionato, nella convinzione che rappresenti la miglior scelta per il bene del cittadino.

Un sistema che ammette l'opt out – in cui, cioè, si possa prendere attivamente la decisione di uscire – nella pratica si realizza, per esempio, disponendo una vaccinazione per tutti, ma lasciando facoltà di rifiutarsi di aderire alla campagna.

Questo modo dolce di indurre certi comportamenti avviene anche in molte altre situazioni del nostro vivere, magari in modo più velato e meno sotto le luci dei riflettori rispetto a una vaccinazione di massa. Ma il principio, la tecnica, resta comunque lo stesso.

Certe scelte, come le diverse tipologie di lockdown attuate in Europa, tengono conto delle situazioni culturali dei vari popoli. Si ritorna quindi al valore del capitale sociale, che si basa sulla fiducia: si tratta davvero di un valore, perché in una realtà in cui c'è fiducia reciproca c'è anche un minor bisogno di regole stringenti e costrizioni. E alla fine è la sensazione di benessere psicofisico che deve crescere, possibilmente con

quei valori che si consolidano nel lungo periodo, come l'avere da mangiare, il poter riposare bene, l'avere buoni rapporti in famiglia e un lavoro. Le gioie per i cosiddetti momenti belli pesano di meno, hanno minor rilevanza e sono di breve durata.