



Stili di vita sani e alimentazione corretta corrono su smartphone, sfruttano i social network e si trasmettono con i videogames. Il progetto Pegaso – Fit for future è nato per educare gli adolescenti a vivere meglio

Come insegnare ad adolescenti e giovani ad avere uno stile di vita sano e una alimentazione corretta? Per prima cosa raggiungendo il target e comunicando con loro nello stesso linguaggio e con gli stessi strumenti. È per questo che il progetto "Pegaso – Fit for Future", finanziato dall'UE e gestito dalla Fondazione Politecnico di Milano, sfrutta smartphone, pc e dispositivi indossabili. I ragazzi, secondo l'idea coordinata dal Dipartimento di Design del Politecnico di Milano, potranno ricevere tutte le informazioni sulla corretta alimentazione attraverso App studiate apposta per loro, videogames e social network. All'interno del progetto si parlerà non solo di alimentazione, ma anche di sport e di stili di vita sani con l'intento di prevenire l'obesità nei più giovani.

La logica utilizzata è quella social: chi partecipa potrà sfidarsi in giochi di gruppo sia reali sia virtuali. Il progetto, della durata di tre anni e mezzo, si avvarrà di alcune delle tecnologie più avanzate e, oltre ad un'apposita app per smartphone, una community virtuale e la messa a punto di un vero e proprio videogame educativo, vedrà anche l'utilizzo di dispositivi da indossare per monitorare i parametri fisici dei ragazzi e per dialogare con gli altri strumenti previsti dal progetto. Il tutto al fine di prevenire, nel lungo termine, l'obesità e altri problemi di salute causati da ridotta attività fisica e alimentazione non bilanciata.

Pegaso si rivolgerà non solo agli adolescenti, ma anche alle famiglie, alle scuole e ai medici, attraverso iniziative di sensibilizzazione, eventi e incontri con gli esperti, per contribuire a diffondere uno stile di vita sano in tutti gli ambienti e a tutti i livelli. Lo sviluppo del progetto prevede, fin dalle sue fasi iniziali, il coinvolgimento degli utenti attraverso strumenti di co-design. Dopo aver realizzato alcuni focus group con gruppi ristretti di ragazzi in tre Paesi pilota (Italia, Spagna, Gran Bretagna), nei prossimi mesi sarà avviata una sperimentazione in alcune scuole superiori italiane per far testare l'applicazione mobile e gli strumenti di misurazione dei parametri fisici agli studenti. Successivamente, sulla base dei risultati sarà realizzato il videogame online che permetterà ai ragazzi di giocare in prima persona, attraverso un proprio avatar virtuale, imparando in modo divertente come seguire un corretto regime alimentare e adottare uno stile di vita sano.

«L'approccio di Pegaso non è strettamente clinico, vuole anzi essere indirizzato ai ragazzi in modo semplice, tenendo conto della loro dimensione fisica, fisiologica, psicologica e sociale», precisa Giuseppe Andreoni, coordinatore scientifico del progetto e ricercatore del Dipartimento di Design del Politecnico di Milano. Il progetto dovrebbe quindi coinvolgere adolescenti e giovani, sfruttando il forte appeal della tecnologia per educare

Eleonora Viganò