

App e gadget per tracciare ogni cosa e un movimento - Quantified Self - che fa proseliti in tutto il mondo, Italia compresa. La sfida è creare prodotti non solo per i maniaci della tecnologia ma per tutti. Per trasformare i dati in stimoli per migliorarsi

Sotto controllo

Dal sonno all'umore: così misuro la mia vita

FILIPPO SANTELLI

«**M**i sono addormentato alle 23 e 27 e svegliato alle 8 e 41. Dall'inizio dell'anno ho salito 4.326 rampe di scale e guardato 15.798 minuti di televisione. Ogni mese, in media, ho chiacchierato con 183 persone e bevuto 18 birre». Julian Lehr conosce molto di sé. Da gennaio però il suo è più di un pallino: il 25enne austriaco, studente alla Bocconi di Milano, tiene traccia di tutto, dai tranci di pizza mangiati ai minuti sotto la doccia. E lo farà fino a dicembre, grazie ai sensori del suo braccialetto e varie applicazioni sullo smartphone. Immortalando con la telecamera GoPro, fissata sul petto, tutte le persone con cui parla. O con carta e penna, dove la tecnologia non aiuta: «Pubblicherò una sintesi dell'esperienza e un video», continua. Sorride, quando gli chiedi se tiene conto anche del tempo passato a misurarsi: «No, ma saranno una ventina di minuti al giorno».

Sacrificio modesto per diventare migliori. Perché "conosci te stesso", già per l'oracolo di Delfi, era il primo passo verso la felicità. Ma anziché dal dialogo socratico l'esame di coscienza cristiano, la strada moderna verso la consapevolezza passa dai numeri. Si chiama Quantified Self e nella Silicon Valley, dove è nato, il movimento

Si possono adottare abitudini più sane ma c'è anche il rischio che diventi un'ossessione

ha profeti del calibro di Kevin Kel-

ly, fondatore di *Wired*. Nel mondo sono 138 i *meetup*, gruppi spontanei di *self trackers*, da poco è nato quello italiano, a Milano. All'incontro dello scorso gennaio circa 50 persone: «Il bisogno di controllo sulla propria vita è per molti un istinto innato e la tecnologia aumenta ogni giorno la capacità di osservarsi», spiega Giuseppe Riva, professore di Psicologia all'università Cattolica. Così, dopo i braccialetti per misurare metri camminati e cicli del sonno, sono arrivate le applicazioni con cui fotografare i pasti e condividerli con gli amici, ottenendo un "rating calorico". Poco preciso? Per 99 dollari si può provare Hapifork, forchetta che traccia la frequenza dei bocconi. Per 29 Beam Brush, spazzolino che registra se sfregiamo più a lungo su incisivi o molari.

Sullo schermo del computer le abitudini si traducono in grafici, utili per adottare comportamenti più sani. Il sistema sanitario, a corto di risorse, ringrazia. Che finisca un giorno per imporli, resta per ora solo una vaga minaccia da stato etico. E se è vero che un pasto con gli amici è più salutare di uno insolitaria, che la felicità ha infinite sfumature, per i *quantifiers* sono (quasi) tutte misurabili. Grazie alle app su cui annotare le spese quotidiane. O alle piattaforme, come Klout, che registrano la nostra popolarità in Rete. «L'ultima tendenza è tracciare la dimensione emozionale», aggiunge il 31enne Matteo Lai, animatore del Quantified Self di Milano. E imprenditore: la sua startup, Empatika, produce un braccialetto che sulla base di cinque parametri, dal battito cardiaco alla conduttività della pelle, individua i picchi di stress e li geolocalizza, per capire cosa li genera: «un modo di ottimizzare energia e performance». Prodotto sofisticato e costoso, pensato per i centri di ricerca. O per le società, al momento solo americane, che vogliono salvaguardare il benessere

dei dipendenti, e con esso la loro produttività. Ma qualcosa di simile, alla portata di tutti, lo fanno applicazioni come Moodscope, che permette di registrare gli stati d'animo quotidiani.

Sono questi i più *small* tra i *big data*, i più vicini ai sottili ingranaggi dell'interiorità. Ma per far scattare la voglia di cambiare ci vuole qualcosa in più: «La sfida è non confinare il Quantified Self ai maniaci della tecnologia, ma creare prodotti per tutti che trasformino i dati in stimoli a migliorarsi», dice il 32enne Giorgio Baresi, organizzatore del *meetup* milanese. In the flow, l'applicazione che ha ideato, consente di fissare un obiettivo, per esempio fare un viaggio, e una serie di stadi intermedi per raggiungerlo, come leggere un libro sulla meta scelta o risparmiare i soldi per il biglietto. Poi monitora i progressi. Perché nella foresta di numeri il rischio è fare la fine del falco pellegrino, dice Giuseppe Riva: «Infallibile quando la preda è una, ma impotente di fronte a uno stormo, perché incapace di scegliere. Tanti dati da soli non dicono nulla, sono efficaci solo se diventano significativi». E se l'ossessione di misurare non diventa ragione di vita. Racconta Julian Lehr che all'inizio alcuni amici erano disturbati quando, durante una cena o una bevuta, estraeva lo smartphone per prendere appunti o scattare foto. «Ora però ho risolto», conclude. «Memorizzo tutto e registro alla prima occasione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quantified Self

Il movimento di persone che misurano quanti più aspetti possibile della propria vita

I numeri

2008
L'anno in cui è stato lanciato nella Silicon Valley

139
I meetup, i gruppi spontanei di Quantified Self nel mondo, in 34 paesi in Italia sono a Torino e Milano

23.553
Gli iscritti nel mondo il gruppo più grande a San Francisco conta circa 3500 membri

App e strumenti di self tracking



FuelBand
Braccialetto della Nike che misura distanze percorse e calorie bruciate

Hapifork
Forchetta che avverte quando si mangia troppo in fretta

Beam Brush
Spazzolino che monitora su quali denti sfregiamo più a lungo

FitBit Flex o Jawbone Up
Braccialetti che tracciano anche la qualità del sonno



In the flow
App che aiuta a individuare obiettivi personali e progressi fatti ogni giorno per raggiungerli



Moodscope
App che monitora lo stato d'animo: a fine giornata si ottiene il grafico dell'umore

Le tappe

PROJECT QUANTIFY

Dal 1 gennaio al 31 dicembre 2013, il 25enne austriaco Julian Lehr (nella foto a destra) terrà traccia di tutte le sue attività per 20 minuti ogni giorno



GLI INDICATORI

Lehr misura oltre 60 indicatori, tra cui il consumo di cibo e acqua. Per raccogliere i dati usa un bracciale, una telecamera GoPro e varie app

