



FeelEat app

sviluppata in occasione di Expo Milano 2015 per Fondazione Varenna

FeelEat rappresenta uno strumento pratico e concreto, alla scoperta della relazione tra cibo e benessere emotivo e psicologico, al passo con i tempi e la tecnologia ed è in grado di rispondere ad un bisogno trasversale di conoscenza e curiosità. Il *benessere psicologico* è correlato a molteplici aspetti che riguardano la vita quotidiana: lo stile di vita, le relazioni, le abitudini alimentari, episodi di stress, status lavorativo, ma anche il ruolo ad esempio di social network e internet, soprattutto nelle persone più giovani. La **scienza** dunque prende consapevolezza della vita quotidiana e la **vita quotidiana** prende coscienza della scienza.

Il punto di partenza è alimentazione ed emozioni. Nutrirsi è un atto necessario, può essere uno dei gesti più gioiosi per l'uomo oppure può diventare addirittura un'ossessione...pensiamo a quanto conta oggi, specialmente in certe realtà, l'immagine corporea e come il cibo sia strettamente connesso a questa prospettiva che origina diverse patologie alimentari. Le abitudini alimentari sono infatti spesso caratterizzate e condizionate da stereotipi, credenze, mode, passaparola che suggestionano anche le sensazioni e le scelte in termini di alimentazione.

Il cibo, tuttavia, non può essere considerato una bacchetta magica per il nostro umore, non basta mangiare un certo tipo di alimenti per sentirsi felici, ognuno di noi ritrova nella propria esperienza qualcosa di personale che lo rende unico, un ricordo, un sogno, così come racconta Marcel Proust ne *Alla ricerca del tempo perduto*. L'app FeelEat non dà risposte magiche, perché molti fattori influenzano comportamenti, emozioni e scelte alimentari, ma offre spunti di riflessione e stimola il desiderio di conoscenza per una coinvolgente sensibilizzazione sul tema.

FeelEat coinvolge in prima persona ciascuno di noi. Nonostante la presenza evidente di molteplici condizionamenti all'interno del contesto sociale, infatti, nella vita quotidiana ogni persona ha sperimentato che le proprie emozioni e sensazioni influiscono su ciò che sceglie di mangiare. Spesso la scelta di un determinato alimento può dare sensazioni diverse, in momenti diversi.

Il progetto propone un itinerario tematico che sia tanto stimolo per l'ampliamento delle proprie conoscenze, quanto invito a riflettere sulla relazione bidirezionale tra abitudini alimentari e benessere emotivo e psicologico. Le sezioni dell'app riguardano dunque quali sono le tipologie di cibo implicate in meccanismi di modifica del benessere emotivo e psicologico, che può essere riassunto in *Che cosa (What)* e *In quale momento (When)*, ossia l'evidenza che le emozioni o sensazioni, nel determinare condizioni emotive che caratterizzano diverse fasi della vita dell'individuo, influenzano particolari scelte alimentari. Il concetto chiave che ci guida tra cibo e benessere psicologico è equilibrio, equilibrio attraverso una varietà di alimenti e quantità differenti, obiettivi, relazioni interpersonali e esperienze quotidiane.

Note tecniche

I contenuti dell'APP sono attuali e fondati su fonti scientifiche internazionali sul tema, accessibili sia ai cittadini, sia a professionisti della ricerca e della salute, comunicatori scientifici e rappresentanti dell'industria.

L'APP è disponibile attualmente in lingua italiana, inglese e francese. Lo strumento è accattivante e gradevole, con pop-up e selezioni interattive, le immagini di sfondo richiamano la tematica in oggetto.

E' possibile usare l'APP da cellulare, tablet e PC. E' inoltre fruibile a chi non ha intenzione di installare nuove APP sul proprio dispositivo e vuole usufruirne tramite il web. Nessun aggiornamento è richiesto al dispositivo, gli aggiornamenti sono disponibili automaticamente per tutti e contemporaneamente. Il progetto prevede la fruibilità da parte degli ospiti Expo, ma grazie alle specifiche caratteristiche l'APP rimarrà a disposizione anche in futuro con un impatto in termini di costi-benefici, collocandosi dunque in un panorama scientifico dove è crescente l'interesse per interventi basati su moderni e diffusi supporti elettronici che promuovono la coniugazione dell'ambito della salute pubblica con una tecnologia in costante aggiornamento (eHealth). L'APP può contemporaneamente essere diffusa attraverso i social network.