

hanni Wellbeing

ANNO XXV - NUMERO 1
GENNAIO-FEBBRAIO 2024

ORGANO D'INFORMAZIONE DEI SETTORI PALESTRA, PISCINA, BENESSERE

2024: ATTIVA E PREVENZIONE

MANAGEMENT

Piscine e programmi
per Over 65 – B. Wilkins

Group Reformer: una nuova
opportunità – E. Prandini

AI e Longevità – V. Lardinelli

INTERVISTE

Luigi Vecchio (Idea Blu)

– La piscina a dimensione di Senior

Fabrizio Serena (Epyca/CTF Medical)

– Il binomio vincente

Emmanuel Vincent (Heitz)

– Aquacycling: connessione
e monitoraggio

Meditare per ricaricare
la mente – G. Scazzosi

FORUMPISCINE
All International Pool & Spa
Expo and Congress

OUTEX
International Congress & Expo
for Fitness, Sport and Wellness Clubs

FORUMCLUB
All International Congress & Expo
for Fitness, Sport and Wellness Clubs





JOHN DOE
PROFILE

18.6 km

5 km/h
AVERAGE SPEED

580 cal

20 min

124BPM
HEARTBEAT RATE

ph.freepik

AI E LONGEVITÀ



Serie "Technology Longevity and Active Life Span"

Tempo di lettura: 9'

Vincenzo Lardinelli
vincenzo@flitfit.com

Immaginate un futuro in cui l'invecchiamento non sia più una condanna degli anni che passano, ma una celebrazione di vita vissuta con vigore e saggezza. In quest'epoca rivoluzionaria, **l'intelligenza artificiale (AI) non è solo un concetto futuristico, ma una realtà tangibile** che promette di trasformare il modo in cui viviamo, invecchiamo e prosperiamo. Mentre ci addentriamo in questa nuova era, esploriamo come **l'AI sta ridefinendo il concetto di longevità**, trasformando ogni candela aggiunta alla nostra torta di compleanno in un simbolo di una vita più ricca, più sana e più felice. Benvenuti in un mondo dove l'età è un numero, ma la qualità della vita è una scelta.

ULTRACENTENARI: LE NUOVE ROCKSTAR

Non è un segreto che tutti vogliono sapere cosa mangiano a colazione (se la fanno) gli **ultracentenari**, ma

quelli di domani potrebbero essere molti di coloro che oggi abbracciano l'IA per primi. Immaginate un futuro dove i nostri anziani - che potremmo essere benissimo noi - non racconteranno solo storie del passato, ma saranno gli idoli del nuovo sport di massa, la **Longevità Attiva**, coloro che ammireremo e prenderemo dalle loro labbra per capire **come ottimizzare il metabolismo**, ai cui consigli ci si affiderà per arrivare alla loro età ed essere ancora così in forma. Malgrado ognuno pensi di ottenerlo in modi radicalmente differenti, **ciò a cui tutti aspirano è stare Bene**, quell'**ineffabile Benessere (well-being o wellness)** per il marketing) che pochi hanno davvero e ancora meno riescono a mantenerlo a lungo.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10230998464214875&set=a.10208210773696854>

VITA MEDIA E MASSIMA

Le statistiche sull'aumento del numero di centenari nel corso degli ultimi decenni sono piuttosto sorprendenti e confermano che **l'aspettativa di vita sta migliorando significativamente a livello globale.** Nel 1990, c'erano 2,9 centenari ogni 10.000 adulti di età superiore ai 65 anni in tutto il mondo. Quel numero è cresciuto a 7,4 nel 2015 e si prevede che salirà **almeno a 23,6 entro il 2050.** A livello globale, il numero di centenari è aumentato a circa 573.000 e si è certi di un ulteriore aumento. Negli Stati Uniti, la prevalenza dei centenari è quasi raddoppiata negli ultimi vent'anni e **la popolazione mondiale di centenari è prevista incrementare otto volte entro il 2050, raggiungendo i 3,7 milioni.** In Italia, al 1° gennaio 2021 si contano **17.177 persone di 100 anni e oltre.** Nell'**83%** dei casi si tratta di donne. Soltanto dal 2009 al 2021 le

persone di 100 anni e oltre sono passate da poco più di 10 mila a 17 mila. Quelle di 105 anni e oltre sono più che raddoppiate (+136%), passando da 472 a 1.111.

Questi dati devono far aprire gli occhi a chi lavora nel settore del Benessere, non solo verso i centenari, ma adeguando i loro servizi per coloro che non sono ancora tali ma che lo diventeranno sempre più spesso nei prossimi anni, aprendo a una nuova classe di consumatori che non può essere sottovalutata da chi davvero ha intenzione di mantenere la propria azienda al vertice del mercato.

Mentre l'aspettativa di vita media è stata notevolmente incrementata, l'aumento della massima età raggiunta appare molto modesta. È emersa l'idea che la durata della vita umana possa aver raggiunto un limite naturale di circa 125 anni, sebbene non ci sia un limite chiaro negli altri animali, dove l'appartenenza a diverse specie e le manipolazioni di ingegneria genetica sui geni della longevità ne possono già aumentare radicalmente la durata.

Questo pone **interrogativi interessanti sull'efficacia delle tecnologie e delle pratiche di stile di vita attuali, e come l'IA e altre innovazioni potrebbero essere necessarie anche per superare questo apparente plateau.**

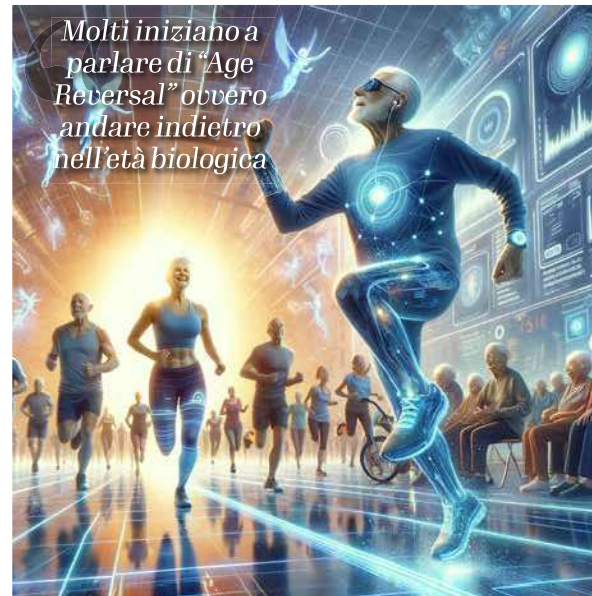
Vi è anche una previsione che **l'età massima umana possa raggiungere i 135 anni entro il 2100, pure senza interventi specifici per l'estensione della vita**, ma per alcuni questo progresso incrementale è considerato troppo riduttivo. Con le nuove tecnologie anche questi limiti potrebbero essere decisamente superati, e il bello è che non si sa di quanto. Ci sono molti che iniziano a parlare di "Age Reversal" con alcuni studi come quelli del gruppo di David Sinclair - il celebre professore di Harvard - che sembrano confermare come si possa già andare indietro nell'età biologica.

https://www.youtube.com/watch?v=F_UsW4BPq2k

(per chi non è troppo a suo agio con l'inglese attivare i sottotitoli di YouTube con traduzione in italiano)

AI COME NUOVO WELLNESS COACH

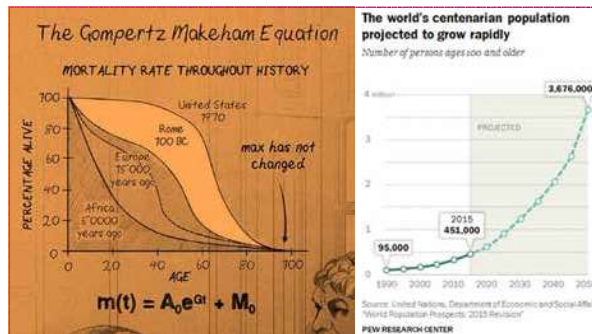
Proviamo ora a considerare **l'AI come un Digital Wellness Coach,**



sempre a fianco degli anziani o di chi non è ancora tale ma vuole diventarlo lentamente, nella versione migliore di sé stesso nel tempo, che li guida attraverso una routine di movimento fisico accuratamente calibrata. Con una maestria che sfida e affianca l'esperienza dei migliori personal trainer, l'AI può già adattare ogni esercizio alle capacità e alle esigenze di un corpo che ha raccolto saggezza e storie per molto tempo. Si potrebbe dire che **l'AI è il migliore amico di quelle articolazioni e di quei muscoli che iniziano a scricchiolare**, ma non hanno intenzione di diventare come una vecchia porta di legno.

E non è solo una questione di muoversi; se si tratta di **nutrirsi al meglio, l'AI diventa il nutrizionista e lo chef personale che conosce l'intimo segreto dei sapori e del benessere: un regime alimentare che sa di buono e di salute.** Con una generosa quantità di dati raccolti e un pizzi-

Gli ultracentenari di domani potranno essere gli idoli del nuovo sport di massa, la Longevità Attiva



co di algoritmi del gusto, **l'AI può già preparare un menu partendo anche solo dall'immagine dei cibi già presenti nel nostro frigo**, che gioca armonicamente con il nostro metabolismo, rendendo **ogni pasto un piccolo passo verso un domani più lungo e saporito**.

Ma aspettate, c'è di più. Dopo una giornata ricca di movimento e un pasto che nutre corpo e anima, **l'AI promette di trasformare il nostro solito letto in un santuario della rigenerazione. Monitorando i cicli del sonno** attraverso anelli o smartwatch, regola temperatura, illuminazione e suoni per invitare Morfeo a farci visita e garantendo che ogni notte sia un riposo ristoratore e rigenerativo. Attraverso le **musiche funzionali evolute**, che rappresentano già una nuova frontiera del Benessere, i nuovi sistemi di AI - con l'analisi istantanea della nostra condizione emotiva e i dati raccolti sulle attività che abbiamo svolto - possono **proporci le musiche più adatte per il raggiungimento dello stato emotivo che richiediamo** in quel preciso momento, personalizzando e rigenerando automaticamente le canzoni che fanno parte del nostro bagaglio emozionale.

Malgrado chi ne sa davvero sia convinto da tempo che i risultati duraturi di miglioramento fisico si rag-

giungano solo ed esclusivamente attraverso un preventivo cambiamento psicologico del soggetto, gli operatori del benessere si sono focalizzati sull'allenamento del corpo e poco, o per niente, su quello psicologico dei loro clienti. **L'AI, in particolare, potrebbe avere un ruolo cruciale nel fornire assistenza, compagnia e sostegno relazionale a tutti**, ma in particolare ai non più giovani. Con l'impossibilità di essere costantemente in contatto con i professionisti, con la famiglia e gli amici spesso occupati, l'AI può intervenire in ogni momento come **un Wellness Coach** o un compagno amichevole, offrendo conversazioni stimolanti, avvisi per la gestione dei farmaci, assistenza nelle attività fisiche, e persino al monitoraggio della salute.

Robot umanoidi e assistenti virtuali potrebbero diventare i nuovi caregiver, offrendo un supporto emotivo

Si può sognare di festeggiare non solo decenni, ma secoli di vita, con l'AI come nostro alleato più fidato



fisico, **aiutando gli anziani a rimanere attivi e connessi con le loro comunità**. La possibilità di avere un interlocutore costantemente disponibile può **ridurre la solitudine, migliorare la salute mentale e fornire un senso di sicurezza**, il tutto contribuendo a un "Active Life Span" più lungo e più felice.

L'AI potrebbe adattarsi alle preferenze personali di ogni individuo, creando **esperienze su misura che mantengano l'engagement mentale e il benessere emotivo**. Questa personalizzazione può portare a una **nuova era di assistenza agli anziani** centrata sulla tecnologia, dove la qualità della vita è valorizzata tanto quanto la sua durata.

<https://fb.watch/ooKXgSy-nr/>

CONCLUSIONE:

Mentre proviamo a immergerci nelle acque rinvigorenti della vita, guidati dalle correnti mutevoli della tecnologia, è **l'intelligenza artificiale** a prendere il timone, **promettendoci un viaggio verso orizzonti di longevità che un tempo potevamo solo sognare**. L'AI, con la sua velocità di apprendimento fulminea e la precisione degli algoritmi, non è solo un salvagente in un mare di incertezze, ma un capitano sagace che ci conduce verso nuove possibilità di esistenza. Mentre allacciamo le nostre scarpe da ginnastica o ci tuffiamo con entusiasmo in piscina, si può sognare di **festeggiare non solo decenni, ma secoli di vita, con l'AI come nostro alleato più fidato**. Ora, più che mai, è il momento di riflettere su come la tecnologia non solo estende la nostra vita, ma arricchisce ogni momento di essa. E ci porta a chiederci: **se l'AI può aiutarci a vivere più a lungo, quanto tempo ci vorrà prima che si impari a vivere al meglio con essa?** ■

L'AI può già adattare ogni esercizio alle capacità e alle esigenze di un corpo che ha raccolto saggezza e storie per molto tempo



VOGLIAMO PISCINE FELICI!

SEI UN...

- ✓ **PRIVATO:**
non affidarti al caso, affidati a noi! Per realizzare una nuova piscina, ristrutturare una esistente, risolvere problemi: rivolgiti a noi!
- ✓ **COMUNE:**
da noi troverai tutta la competenza specifica per preparare un appalto. Possiamo fornire studi di fattibilità con piani economico-finanziari e gare d'appalto, ma anche consulenze alla progettazione e per la valutazione delle offerte di gara.
- ✓ **GESTORE DI PISCINE PUBBLICHE:**
Cambia il modo di organizzare le attività, di gestire la sala macchine o di rapportarti con i clienti e fornitori. Scopri come!

Ma non solo! Ci occupiamo anche di **SICUREZZA**: piani di autocontrollo, legge 81, valutazioni del rischio per le piscine ad uso pubblico, "pool safety test" per la verifica della sicurezza delle prese di aspirazione della tua piscina..

 /ProfessioneAcquasrl
 www.professioneacqua.it
 info@professioneacqua.it



Per info: info@professioneacqua.it oppure 0376854931