

DIETA, SONNO, BAGNI FREDDI, SENSORI, INTEGRATORI... COME FUNZIONA IL "BIOHACKING" E PERCHÉ PUÒ FARE MALE

"Hackerare" il proprio stile di vita per aumentare le prestazioni, migliorare la produttività, mantenere la mente lucida e ridurre al minimo i cali di rendimento, complice la tecnologia e tutti i nuovi dispositivi di auto-monitoraggio. I consigli degli esperti su cosa si può fare senza che la rincorsa diventi un'ossessione (come quella dell'imprenditore Bryan Johnson, fondatore di un movimento che si chiama *Don't Die*)

di ANNA FREGONARA

L

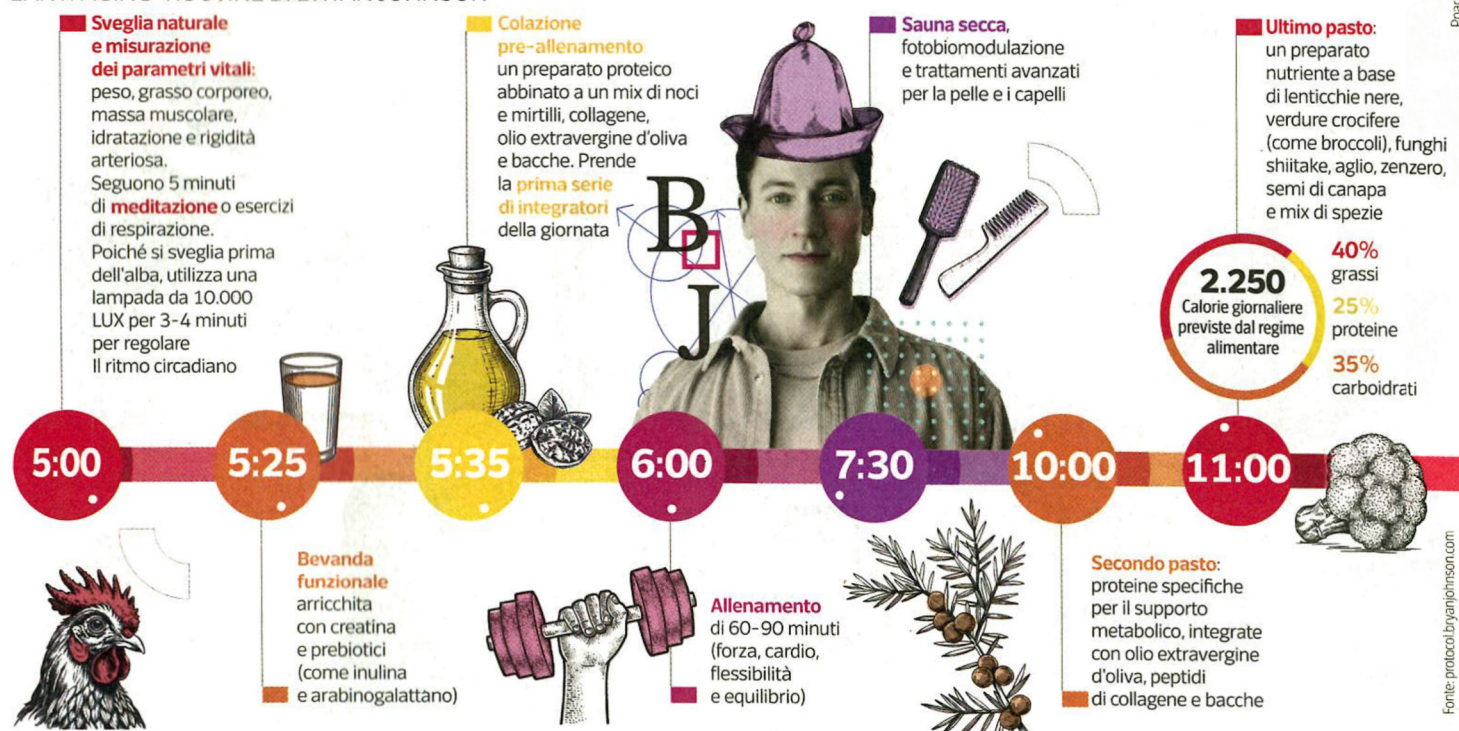
La cultura del benessere sembra essere diventata oggi il principio organizzativo centrale delle nostre vite, un ruolo che un tempo spettava forse più propriamente alla religione. La cura del corpo, l'ossessione per la salute, la misurazione tecnologica costante dei parametri biologici tramite anelli, smartwatch o sensori glicemici rispondono all'idea che raccogliere sempre più dati su di sé possa condurre, quasi per automatismo, a una forma di "perfezione personale". Tutto concorre a costruire una nuova liturgia secolare, definita *biohacking*. È un concetto che si è fatto spazio negli ultimi dieci anni, nella convinzione che potenziare le capacità del corpo umano sia possibile. Da allora il *biohacking* è passato dalla sperimentazione personale radicale ai palchi TED fino ai prodotti di uso quotidiano. **L'idea di fondo è di "hackerare" il proprio stile di vita per aumentare le prestazioni mentali e fisiche, migliorare la produttività, mantenere la mente lucida e ridurre al minimo i cali di rendimento.** In una parola sola: ottimizzazione.

A seconda dei forum o delle comunità di riferimento, il *biohacking* può includere quasi qualsiasi pratica: dalle diete iper controllate alla riorganizzazione dei ritmi di lavoro, dall'attività fisica intensa ai bagni di ghiaccio, dalle saune a infrarossi alla sospensione a testa in giù per stimolare il flusso sanguigno nella convinzione di "dopare" il cervello nutrendolo meglio. In alcuni casi si arriva al monitoraggio ossessivo di ogni elemento che entra ed esce dal corpo, un'ansia che può assumere tratti quasi patologici.

«All'inizio, il *biohacking* indicava soprattutto interventi sul corpo come l'inserimento di microchip sottopelle o l'uso di tecnologie per potenziare le capacità fisiche e sensoriali, cercando una fusione tra corpo umano e dispositivi digitali», sostiene Timothy Caulfield, professore di Diritto e Scienze della salute e direttore di ricerca presso l'Health Law Institute dell'Università di Alberta (Canada). Da anni, con il suo team, Caulfield studia come salute e scienza vengono rappresentate nello spazio pubblico: dalle etichette dei prodotti alimentari alle forme più insidiose di disinformazione, alla promozione di teorie prive di basi scientifiche. «Oggi, invece, il termine si è ampliato, include ancora queste pratiche, ma comprende anche l'uso di tecniche, procedure o integratori pensati per ottimizzare sé stessi. I confini tra cultura del benessere, longevità e *biohacking* stanno

PUÒ INCLUDERE QUASI OGNI PRATICA: DIGIUNO INTERMITTENTE, RIORGANIZZAZIONE DEI RITMI DI LAVORO, ATTIVITÀ FISICA, SAUNE A INFRAROSSI

L'ANTI AGING-ROUTINE DI BRYAN JOHNSON



a poco a poco sfumando».

Un recente studio pubblicato sul *Journal of the American Heart Association* ha evidenziato un effetto paradossale legato all'uso dei dispositivi indossabili per il monitoraggio della salute. La ricerca, che ha seguito per nove mesi un gruppo di 172 pazienti affetti da fibrillazione atriale (un battito cardiaco irregolare), ha osservato che se da un lato questi strumenti possono aiutare nella gestione quotidiana della patologia, dall'altro possono alimentare ansia e ipervigilanza, il che è dannoso per la malattia stessa che si sta curando. In particolare, tra le 83 persone che utilizzavano dispositivi indossabili per monitorare la propria condizione, è emersa una maggiore preoccupazione per i sintomi e per l'efficacia delle terapie. Circa una su cinque ha riferito livelli di «ansia intensa».

«La paura e l'incertezza possono spingere alcuni soggetti a sviluppare comportamenti di ipervigilanza/automonitoraggio nel tentativo di «controllare» o mitigare il disagio associato a una patologia o a un suo rischio», commenta Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'università di Milano Bicocca, direttore Unità operativa di Cardiologia, Ospedale di Erba (Como). «I dispositivi indossabili sono preziosi quando permettono di integrare informazioni oggettive

con il quadro clinico, facilitando diagnosi precoci e personalizzazione delle terapie. Perdono, però, valore quando la raccolta dei dati diventa fine a sé stessa o non è inserita in un percorso sanitario finalizzato. Il confine tra utilità e mania dipende quindi dalla capacità di trasformare il dato in una decisione clinica significativa».

ATTIVARE E SILENZIARE I GENI

Tra gli esempi di *biohacking* più popolari c'è il bagno freddo: molti riferiscono di trovarlo rinvigorente e questo effetto soggettivo non è irrilevante. Alcune ricerche suggeriscono che possa avere un impatto sul sistema immunitario, tuttavia si tratta ancora di dati iniziali. Non esistono al momento prove convincenti che dimostrino un effetto diretto sulla longevità. Ci sono però anche pratiche supportate da evidenze scientifiche. «Nell'ambito del variegato *biohacking* un elemento positivo è l'attenzione non solo a che cosa mangiamo, ma a come i nutrienti



In alto, Damiano Galimberti, dietologo e nutrizionista anti-age; qui sopra Roberto Pedretti, professore di Malattie dell'apparato cardiovascolare in Bicocca

PEDRETTI: «I DISPOSITIVI INDOSSABILI SONO PREZIOSI SOLO SE PERMETTONO DI INTEGRARE INFORMAZIONI OGGETTIVE CON IL QUADRO CLINICO»