

# Mangiare bene? C'è un' App per tutto!

Il diario alimentare è sempre più innovativo. Non solo iPhone per il MètaDieta Mobile, ma ora anche Facebook e direttamente su Metadieta Professional dello specialista. Il bello della tecnologia... e della condivisione.



Ne avevamo già parlato (Diabete Oggi, n° 14) nell'articolo "A tavola con l'iPhone". Ricordate MètaDieta Mobile, una App per iPhone per realizzare l'autocontrollo della propria alimentazione basata sulle foto degli alimenti assunti? In pratica chi vuole controllare la propria alimentazione, man mano che assume gli alimenti li registra sul proprio iPhone, e per capire quanto pesa l'alimento che sta mangiando usa una serie di foto quantizzate che permettono di fare una comparazione sulla quantità che è nel piatto e quello che è presentato per lo stesso alimento nella foto. Messa a punto da Giacomo Vespasiani, già presidente dell'Associazione Medici Diabetologi, e sviluppata dalla software house Me.Te.Da., MètaDieta Mobile aiuta anche nella conoscenza di quante calorie, lipidi, proteine e grassi si stanno mangiando. In questo modo si ha un'idea di quanto manca per raggiungere il target alimentare che ciascuno si è settato nel sistema. Un sistema

educativo sui pesi degli alimenti e sulla composizione della dieta quotidiana reale, che permette di correggere errori magari fatti in buona fede.

### Il tesoro dell'esperienza

Dopo un anno di utilizzo del software da parte di molti utenti di iPhone, sono state apportate alcune migliorie che allargano l'orizzonte di utilizzazione del software. La prima è quella che permette di aggiungere le foto reali dei propri alimenti e ricette, per facilitare il calcolo e l'aderenza alla reale anamnesi alimentare. La seconda, molto importante, è quella di aver realizzato una condivisione elettronica della propria abitudine alimentare, delle proprie ricette. Tutti sappiamo quanto sia utile per dimagrire, o in ogni caso per seguire efficacemente un regime alimentare corretto, avere dei "compagni di dieta" con i quali fare gruppo e stimolarsi a vicenda.

Il sistema dei gruppi di autoaiuto è molto diffuso e si è dimostrato efficace in molte attività che richiedono motivazione e tempo. Ricordate i gruppi di dimagrimento di *weight watchers*? Ma non bisogna neanche sottovalutare l'aiuto che può esserci dato direttamente dal professionista che ci ha prescritto la dieta. Per queste ragioni si sono attivate due possibili condivisioni elettroniche, una professionale e una sociale.

### Dal dottore e su Facebook

La condivisione può essere fatta con il proprio Medico o Dietista inviando direttamente a Meta-dieta Professional (il software dietologico del professionista) la

## MètaDieta Mobile

Questa App per iPhone/iPod permette di registrare le proprie abitudini alimentari, senza dover pesare gli alimenti, grazie al vastissimo database alimentare fotografico. Si può registrare ciò che si mangia, lo sport che si fa e l'evoluzione del peso corporeo.

Grazie a MètaDieta Mobile si avranno sempre con sé tutte le informazioni necessarie per rimanere in forma!

Sfruttando il Kit iPhone/iPod è possibile effettuare il download dei dati alimentari all'interno dell'applicativo MètaDieta (dalla versione 3.2).

Disponibile su Apple Store all'indirizzo:

[itunes.apple.com/it/app/id397760096?mt=8](https://itunes.apple.com/it/app/id397760096?mt=8)

Per saperne di più:

[www.metadieta.it/software/kit-iphone](http://www.metadieta.it/software/kit-iphone)

e su FB 

[it-it.facebook.com/pages/MètaDieta-Mobile-iPhone/130288703695339](https://it-it.facebook.com/pages/MètaDieta-Mobile-iPhone/130288703695339)



propria anamnesi alimentare. Così facendo, l'utente potrà avere un consiglio dettagliato ed approfondito dallo specialista sugli alimenti che si sono assunti, sull'opportunità di averli mangiati nella qualità e nella quantità giusta. MètaDieta Mobile ha realizzato però, anche un programma che funziona sul famoso social network, dove ogni utilizzatore della App su iPhone può scaricare le immagini di quello che mangia e cucinare, e visualizzare i dati di calorie, grassi e glucidi che si assumono, giorno per giorno, settimana per settimana, magari as-

sieme al proprio peso. Una volta che questi dati sono su Facebook, è possibile controllare la propria storia alimentare ma anche condividere informazioni, immagini, sentimenti e stimoli con i propri amici o addirittura organizzare un gruppo MètaDieta Mobile Facebook, dove ogni partecipante dice la sua.

Autocontrollo dell'alimentazione e condivisione elettronica: questa sembra essere la nuova frontiera della corretta alimentazione, e soprattutto della voglia di cambiare e conoscere quello che si mangia. \*