

## **Area tematica n.1 AI, E-Health e M-Health**

**Titolo:** Il tuo benessere in tasca. Promuovere un'alimentazione sana e consapevole tramite interventi digitali

**Autori:** Maria Elide Vanutelli<sup>1\*</sup>; Roberta Adorni<sup>1</sup>; Francesco Zanatta<sup>1</sup>; Marco D'Addario<sup>1</sup>; Patrizia Steca<sup>1</sup>

**Affiliazioni:** <sup>1</sup> Dipartimento di Psicologia, Università di Milano-Bicocca, Milano

\* **Ente finanziatore:** Progetto finanziato dall'Unione Europea - NextGenerationEU – Piano Nazionale Resistenza e Resilienza (PNRR) - Missione 4 Componente 2 Investimento 1.3 – Avviso N. 341 del 15 marzo 2022 del Ministero dell'Università e della Ricerca; **Award Number:** Codice progetto PE00000003, Decreto Direttoriale MUR n. 1550 dell'11 ottobre 2022 di concessione del finanziamento, CUP D93C22000890001, titolo progetto “ON Foods - Research and innovation network on food and nutrition Sustainability, Safety and Security – Working ON Foods”.

### **Abstract**

Negli ultimi anni gli interventi digitali hanno assunto un ruolo centrale nella promozione del benessere, facilitando l'adozione di stili di vita virtuosi. Il presente intervento ha lo scopo di illustrare i benefici dell'utilizzo dell'applicazione “MyPocketHealth” per promuovere abitudini più salutari (studio 1) e consapevoli (studio 2).

Lo studio 1 è volto ad aumentare le porzioni di frutta e verdura (F&V) giornaliere. Una dieta ricca di F&V, infatti, riduce significativamente il rischio di malattie croniche, e si associa a un miglioramento del benessere psicologico. Tuttavia, una larga parte della popolazione mondiale ancora fatica a rispettare le raccomandazioni nutrizionali.

Lo studio 2 riguarda un intervento di mindful eating (ME), un approccio basato sulla mindfulness che incoraggia a focalizzare l'attenzione su segnali interni di fame e sazietà, nonché sulle sensazioni legate al consumo di cibo. Il ME si associa a un maggior benessere emotivo e focus attentivo. Tuttavia, le abitudini legati ai pasti sono spesso poco consapevoli. Questi aspetti possono beneficiare di interventi psicologici mirati.

Entrambi gli studi sono erogati tramite l'app MyPocketHealth e l'invio di notifiche e contenuti specifici per due settimane. All'inizio e al termine dell'intervento verranno valutate variabili psicologiche legate al benessere emotivo e cognitivo, mentre nel corso dello studio verrà monitorato il comportamento e il gradimento legato all'utilizzo dell'app.

Per ciascuno studio ci si attende che la manipolazione sperimentale induca un cambiamento comportamentale significativo negli individui, unitamente a maggior benessere psicologico percepito.

I risultati saranno discussi alla luce delle caratteristiche di ciascuno studio. Per lo studio 1 verrà esaminato il ruolo delle variabili legate al modello HAPA (Health Action Process Approach), mentre per lo studio 2 verrà considerato il contributo delle teorie della mente incarnata.