



Scheda informativa

Fattori di successo delle applicazioni mHealth

In che modo le app mobili per la salute (app mHealth) possono supportare la prevenzione e il trattamento negli ambiti delle malattie non trasmissibili (MNT), della salute mentale e delle dipendenze? Fissare gli obiettivi, osservare il comportamento e fornire un feedback sono le caratteristiche chiave delle app mHealth efficaci. È quanto emerge da un ampio studio bibliografico condotto dal Politecnico federale di Zurigo e dalle Università di San Gallo e Zurigo su incarico dell'UFSP. Affinché l'utilizzo sia continuo e il comportamento cambi, le applicazioni mHealth devono tenere conto delle esigenze individuali, generare promemoria automatici, essere intuitive, funzionare perfettamente e offrire un accompagnamento personalizzato.

DATI CHIAVE

Le 3 caratteristiche principali

Fissare gli obiettivi

Osservare il comportamento

Fornire un feedback

PRINCIPALI CONCLUSIONI

Molteplicità e diversità permettono di migliorare le app mHealth

La digitalizzazione consente di sostenere efficacemente la prevenzione e il trattamento negli ambiti delle MNT, della salute mentale e delle dipendenze. Finora sono state sviluppate oltre 300 000 app mobili per la salute per misurare, monitorare e gestire le condizioni di salute e il comportamento. Di conseguenza, per gli utenti diventa difficile scegliere quelle più efficaci. La molteplicità e la varietà delle app mHealth offrono tuttavia l'opportunità di identificarne le caratteristiche più convincenti in termini di utilizzo e di modifica del comportamento, e quindi di migliorare la qualità dell'offerta.

Le 3 caratteristiche principali: fissare gli obiettivi, osservare il comportamento, fornire un feedback

Le app mHealth efficaci, ossia che sono utilizzate in modo continuo e determinano una modifica del comportamento, sono caratterizzate da tre elementi fondamentali degli interventi di terapia cognitivo-comportamentale comprovati:

- fissano **obiettivi** individuali e adattivi tenendo conto delle esigenze personali,
- **osservano il comportamento** in modo regolare e interattivo, e
- forniscono immediatamente un **feedback** motivante.

Laddove possibile, la raccolta dei dati è passiva, il feedback è fornito in modo accattivante ed elementi di gamification motivano all'utilizzo. Inoltre, una serie di ulteriori componenti contribuisce all'efficacia dell'app: **promemoria automatici**, un **design intuitivo**, un **funzionamento stabile e impeccabile** e la possibilità di un **accompagnamento personalizzato** da parte di pari e personale specializzato. Quest'ultimo aspetto è fondamentale soprattutto per i gruppi clinici.

Altre tecniche efficaci per modificare il comportamento

Altre tecniche di cambiamento comportamentale sono efficaci in ambiti tematici specifici (tab. 1). Per almeno due ambiti, esse includono informazioni sulle conseguenze per la salute (p. es. in caso di consumo eccessivo di sostanze), un aiuto pratico per risolvere problemi e una base teorica dei contenuti. Per quanto riguarda il consumo di sostanze, è utile presentare comportamenti alternativi credibili e facili da attuare. Nell'ambito della salute mentale, si sono rivelati particolarmente efficaci il miglioramento delle capacità (p. es. la mindfulness) e la modifica dei processi cognitivi (p. es. l'aumento dei pensieri positivi).

| Autogestione delle MNT | Attività fisica | Cambiamento dello stile di vita | Salute mentale | Consumo di sostanze |
|--|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| Aiuto per risolvere problemi | Base teorica dei contenuti | Base teorica dei contenuti | Miglioramento delle capacità | Aiuto per risolvere problemi |
| Informazioni sulle conseguenze per la salute | | | Modifica dei processi cognitivi | Informazioni sulle conseguenze per la salute |
| | | | | Presentazione di comportamenti alternativi |

Tab. 1: Altre tecniche di cambiamento comportamentale efficaci, per ambito tematico. Fonte: Haug et al. 2021.



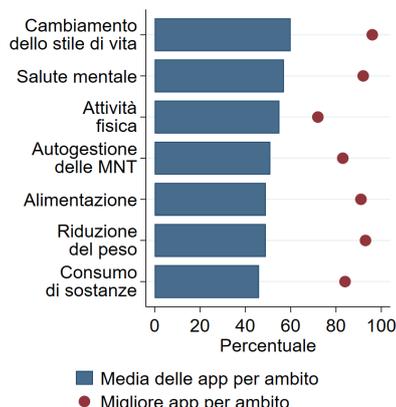


Fig. 1: Utilizzo continuo, per ambito. Rapporto tra l'utilizzo effettivo e quello previsto. 100 % = tutte le persone che vogliono utilizzare l'app regolarmente lo fanno anche effettivamente. Fonte: Haug et al. 2021.

Altre differenze tra gli ambiti della salute

Il grado di utilizzo continuo, come rapporto tra l'utilizzo effettivo e quello previsto, è comparativamente più elevato, con il 60 %, per le app che promuovono il **cambiamento dello stile di vita** (in particolare la mindfulness), seguito da vicino da quello delle applicazioni dedicate alla **salute mentale** (in particolare ansia e depressione) con il 57 % (fig. 1). Il terzo posto è occupato dalle app per migliorare l'**attività fisica** (55 %). L'utilizzo continuo comparativamente più basso (46 %) si registra per le app riguardanti il consumo di sostanze (alcol e tabacco). Gli altri ambiti, ossia autogestione delle MNT (cancro, malattie delle vie respiratorie, diabete e malattie cardiovascolari), alimentazione e riduzione del peso, si collocano nel mezzo. Nella grande maggioranza dei casi, il genere non riveste un ruolo decisivo.

Altre differenze emergono a livello di cambiamenti comportamentali: Così, i fattori spiegati nell'area dell'autogestione delle MNT hanno un effetto solo sulle **app per l'autogestione del diabete** (tranne le informazioni sulle conseguenze per la salute). Nel caso delle app per l'alimentazione, va osservato che l'aumento del consumo di frutta e verdura è più frequente rispetto a una riduzione dell'apporto energetico.

Nel complesso, la ricerca sui fattori di successo delle app mHealth è poco avanzata. La letteratura pubblicata sinora indica che fattori chiave dei comprovati interventi di terapia cognitivo-comportamentale sono efficaci anche nel contesto delle app mHealth. Per ottimizzare l'offerta di queste ultime è consigliabile sfruttare il potenziale delle tecnologie digitali e combinare tra loro fattori promettenti, in particolare sistemi ibridi che integrano i contenuti individualizzati e automatizzati delle app e il coaching umano. In generale, si raccomanda un'attenta analisi del rispettivo ambito di applicazione quando si sviluppano e ottimizzano app mHealth. Le tecniche di altri settori della salute e le app più efficaci possono servire da ispirazione.

FONTE

Haug, S., Augsburg, M., Jakob, R., Kowatsch, T. (2021): Literaturstudie zu Verhaltensänderungen durch mHealth Applikationen. Schlussbericht. Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG (Projektnummer 142004000). Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Universität Zürich; Zentrum für digitale Gesundheitsinterventionen CDHI, ETH Zürich und Universität St. Gallen. [\[LINK\]](#)

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Prevenzione delle malattie non trasmissibili
Sezione Basi scientifiche
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATA

07 aprile 2022