

# Starbene



**CHIEDI  
A STARBENE**

**100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

SAI TENERE IN  
FORMA IL TUO  
SISTEMA  
IMMUNITARIO?

per la pelle e i capelli  
TUTTO IL BUONO DELL'ARGAN

dimagrisci con  
**la cronofasting**

LA DIETA CHE RISPETTA  
I TUOI RITMI

FOAM ROLLER  
e ti tonifichi in fretta

**stress  
da dentro**  
combattilo con  
le erbe giuste

**I CORSI PER  
DIVENTARE PIÙ SEXY,  
RILASSARTI E  
SENTIRTI MIGLIORE**

**LO STARBENE LAB  
HA TESTATO**  
> LE SALVIETTINE  
STRUCCANTI  
> LE APP PER  
LA PRESSIONE  
> LE PAPPE PER  
I CANI ANZIANI





# LE APP PER LA PRESSIONE ALTA

Ti permettono di tenere un diario delle tue misurazioni e di sciogliere ogni dubbio a proposito dell'ipertensione. Tra le 10 messe alla prova, queste 3 hanno ottenuto le valutazioni migliori

di Luca Conti

Annoti i valori della tua pressione e li hai sempre con te, a portata di smartphone. E uno dei vantaggi principali offerti dalle app prese in esame. Il nostro Lab ne ha testate 10: le 3 "promosse" si sono dimostrate chiare e di facile navigazione. Sono stati valutati positivamente, inoltre, anche la ricchezza di informazioni sulla gestione dell'ipertensione o la possibilità di condividere le rilevazioni con il medico. Le app, naturalmente, non sostituiscono i controlli dallo specialista.



## il punto di forza È IDEALE PER REGISTRARE I VALORI



**Pressione del sangue** è un'applicazione gratuita (ma c'è anche una versione a pagamento) pensata per raccogliere e analizzare le misurazioni della pressione arteriosa. Permette inoltre di registrare altri dati importanti come la frequenza del polso, i medicinali assunti, le attività fisiche svolte, il peso corporeo. Diagrammi e statistiche aiuteranno ad avere un quadro completo della situazione. L'applicazione ovviamente non sostituisce la consultazione né la visita del proprio medico. **Download Android e iPhone:** <http://bpresso.com/>



## il punto di forza FORNISCE CONSIGLI E INFORMAZIONI



**L'app Ipertensione.** Conosci e controlla la tua pressione è nata su iniziativa della Società italiana dell'ipertensione arteriosa (Sii). Gratuita, fornisce informazioni preziose e consigli su come tenere sotto controllo i valori e ridurre il rischio cardiovascolare. L'app permette inoltre di contattare e prenotare una visita presso il più vicino Centro accreditato Sii per la diagnosi e cura di questa condizione. **Download Android e iPhone:** <http://goo.gl/FMu5dt>



## il punto di forza PERMETTE DI CONDIVIDERE I DATI



**L'app Guardio** permette di gestire dallo smartphone un dispositivo senza filo per misurare ovunque la pressione e le pulsazioni, **QardioArm** (costa 129 euro). I dispositivi **Qardio** sono clinicamente omologati, e forniscono valori della pressione sanguigna molto precisi. I dati rilevati possono essere condivisi automaticamente con familiari o con il tuo medico, mettendo in condizione chi ti è vicino di fornirti la miglior assistenza possibile. **Download Android, iPhone:** <https://goo.gl/KBNTty>

### IL NOSTRO LAB SALUTE

**Luca Conti**  
giornalista  
[pandemia.info](http://pandemia.info)  
**dott. Giuseppe Fattori**  
medico esperto  
in promozione  
della salute

Trovi tante tecnovità sul nuovo blog di Luca Conti: [SALUTEHITECH.STARBENE.IT](http://SALUTEHITECH.STARBENE.IT)