

Come Vyda trasforma i dati quotidiani in una guida per la salute

2026-08-21 11:20:11 di Maurizio Abbati

URL:<https://forbes.it/2026/08/21/come-vyda-trasforma-i-dati-quotidiani-in-una-guida-per-la-salute/>

Contenuto tratto dal numero di luglio 2026 di Forbes Small Giants. [Abbonati!](#) Semplificare il modo in cui le persone comprendono e gestiscono il proprio equilibrio personale: è l'obiettivo di **Sante Vassallo**, fondatore di **Vyda**. In un contesto dove le informazioni sulla sfera individuale sono spesso frammentate, il progetto propone un approccio chiaro e organico, che offre una visione coerente della quotidianità e favorisce scelte orientate al benessere e alla longevità.

Come funziona Vyda

Il sistema funziona come un ecosistema integrato che accompagna l'utente nella vita quotidiana, raccogliendo e organizzando dati su attività fisica, sonno, stress e recupero. I parametri non vengono considerati singolarmente, ma messi in relazione tra loro per offrire una visione completa. L'obiettivo è trasformare queste informazioni in indicazioni concrete, utili a prendere decisioni più consapevoli e sostenibili nel tempo. Al centro del sistema c'è l'intelligenza artificiale, che coordina l'intero ecosistema. L'AI raccoglie e interpreta i dati, fornendo suggerimenti personalizzati e adattandosi alle abitudini dell'utente. Può anche creare piani alimentari su misura, aggiornati nel tempo, per supportare un approccio più equilibrato e coerente con gli obiettivi personali. L'interazione è guidata da **notifiche che accompagnano la routine**, con promemoria su pasti, idratazione e recupero. Così diventa più semplice mantenere comportamenti costanti, gestire meglio il proprio equilibrio e seguire un percorso più consapevole verso la longevità. Accanto a questo, Vyda offre anche una funzione di **sicurezza personale**, con un sistema Sos che invia rapidamente segnali di emergenza per facilitare l'intervento dei soccorsi. In questo modo, Vyda trasforma dati complessi in indicazioni pratiche, rendendo il rapporto con il benessere più chiaro, continuo e sostenibile, anche in chiave di longevità.