



## SALUTE, L'ITALIA BATTE LA SEDENTARIETÀ: MEDIA PASSI DEL 30% OLTRE I TARGET MONDIALI. L'ANALISI MACADAM

- *Con una media di 9.150 passi giornalieri, gli italiani superano il benchmark di 7.000 passi indicato dalla scienza per massimizzare i benefici cardiovascolari e ridurre significativamente il rischio di mortalità.*
- *L'analisi di Macadam si basa su una massa critica di circa 4 miliardi di passi tracciati su un campione reale di 1,1 milioni di utenti in Italia.*
- *L'attività fisica nazionale è cresciuta del 6,5% durante il periodo delle Olimpiadi Invernali Milano Cortina 2026.*

**Milano, 24 febbraio 2026** – Gli italiani sono più attivi di quanto suggeriscano i comuni stereotipi sulla sedentarietà e hanno già ampiamente superato i traguardi fissati dalla scienza medica internazionale. A rivelarlo è un'analisi di **Macadam**, la principale applicazione europea di gamified tech for good che ha scelto l'Italia come mercato prioritario per il 2026, raggiungendo in soli 3 anni la quota di **1,1 milioni di utenti** sul territorio nazionale.

In un contesto globale in cui la sedentarietà rappresenta il quarto fattore di rischio per la mortalità mondiale e grava sui sistemi sanitari oltre 50 miliardi di dollari l'anno, l'analisi di Macadam offre una fotografia oggettiva basata su **circa 4 miliardi di passi tracciati in Italia**, di cui circa 1,8 miliardi nel solo 2025. Si tratta di una massa critica di dati reali, non basata su sondaggi, equivalente a circa 75 volte la circonferenza della Terra. In media, ogni utente italiano ha percorso oltre 3,6 milioni di passi dalla sua iscrizione alla app.

Come evidenziato dalla scienza, il raggiungimento di almeno 7.000 passi giornalieri rappresenta il valore soglia per ottenere i benefici più significativi nella riduzione della mortalità e del rischio cardiovascolare. Un obiettivo coerente con le raccomandazioni dell'OMS, rappresentando la conversione pratica dei 150 minuti di attività moderata settimanale sommati al movimento quotidiano di base. In questo scenario, **l'Italia si posiziona come un'eccellenza: i dati aggregati di Macadam rilevano una media nazionale di 9.150 passi giornalieri per utente attivo, superando del 30% il benchmark internazionale.**

Fondata nel 2022, Macadam è un'azienda tecnologica europea indipendente e profittevole. In poco più di tre anni, ha visto crescere i suoi utenti globali da 500 mila a oltre **15 milioni**, distribuiti in 51 Paesi, con un CAGR degli utenti del 203,66% tra il 2022 e il 2025. L'applicazione è tra le più scaricate in Italia, Francia, Spagna e Regno Unito. Inoltre, tra il 2023 e il 2025, l'azienda ha registrato un **incremento complessivo dei ricavi del +289%**. La missione è affrontare la "crisi della sedentarietà" intervenendo sui meccanismi biologici cerebrali. Nonostante il 95% delle persone sia consapevole della necessità di muoversi di più, la biologia umana privilegia il risparmio energetico e la ricerca di gratificazione immediata. Macadam



supera questa barriera psicologica trasformando i benefici di salute a lungo termine in ricompense immediate e concrete (bonifici, gift card o donazioni). Questo modello ha già erogato **oltre 6 milioni di euro alla sua community** e ha portato a un aumento medio del **25%** dell'attività fisica quotidiana tra gli utenti.

L'analisi di Macadam evidenzia inoltre come i grandi eventi sportivi agiscano da potente acceleratore comportamentale. Ad esempio, tra il 18 gennaio e il 18 febbraio, **in concomitanza con i Giochi olimpici invernali Milano Cortina 2026, l'attività fisica degli utenti italiani è cresciuta del +6,5%** su base annua rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. A Milano e Verona, il tasso di engagement della app è balzato del **+12%**. Ciò conferma che lo spirito dei Giochi ha rappresentato un incentivo diretto per migliaia di cittadini ad aumentare il loro movimento quotidiano.

*"L'Italia si è rivelata uno dei nostri mercati più dinamici, smentendo i luoghi comuni: i nostri dati mostrano una popolazione con una propensione naturale al movimento che supera i parametri internazionali", ha dichiarato Benjamin Daudignac, CEO e Co-Founder di Macadam. "Eradicare la sedentarietà è una sfida globale che non si vince solo con l'informazione, ma agendo sulla motivazione quotidiana. Vedere che oltre un milione di italiani usa Macadam per superare i target di salute è la conferma che la tecnologia, se supportata dai giusti incentivi, può trasformare il benessere in un'abitudine spontanea e gratificante".*

#### **Macadam**

Macadam è l'app mobile social nata dall'idea di tre imprenditori con un'ambizione chiara: combattere la sedentarietà riportando il movimento al centro della vita quotidiana. L'applicazione premia l'attività fisica trasformando i passi in euro, accreditati direttamente sul conto degli utenti o donati a un'associazione a loro scelta. Lanciata a fine 2022, Macadam ha già conquistato oltre 15 milioni di utenti in 51 Paesi, posizionandosi tra le app più scaricate in Italia, Francia, Spagna e Regno Unito.

[www.macadam.app](http://www.macadam.app)

UTOPIA - Comunicazione e media relations in Italia per Macadam

Massimiliano Mellone

m.mellone@utopialab.it

Tel. +39 345 6745686