



Camminare è il nuovo scrolling: l'indagine su 152.000 italiani svela un tasso di attività quotidiana (46%) pari a quello dei social network

La gamification sfata il falso mito dei 10.000 passi. I dati dell'app Macadam dimostrano che trasformare il movimento in un riflesso digitale quotidiano, simile all'uso dei social, fa centrare senza stress l'obiettivo clinico dei 7.000 passi

Milano, 28 aprile 2026 – L'inseguimento ossessivo del traguardo dei 10.000 passi genera un paradossale effetto controproducente sulla salute pubblica, allontanando gli italiani dall'attività fisica per pura frustrazione psicologica. È quanto emerge dall'ultima osservazione condotta da Macadam, app di gamified tech for good che incentiva e premia l'attività fisica. L'analisi ha elaborato i flussi di un ecosistema italiano in fortissima espansione che, nel periodo compreso tra aprile 2025 e marzo 2026, ha raggiunto il record di oltre 152.000 utenti attivi mensili, con una **crescita del 63%**.

Confrontando questo bacino nazionale con un vasto benchmark globale di 1,7 milioni di individui, i dati proprietari rivelano la tossicità dell'ansia da prestazione: gli utenti inclini a concentrare lo sforzo in sessioni sporadiche finiscono per registrare le performance peggiori in assoluto, fermandosi a una media di appena 6.000 passi per sessione. Al contrario, **chi abbandona la logica del record per integrare organicamente il cammino nella propria routine supera agevolmente i 7.400 passi a sessione.**

Ciò acquisisce un'urgenza ancora maggiore se letto in parallelo con i recenti allarmi istituzionali e medici. Mentre l'ultimo rapporto ISTAT segnala che la sedentarietà affligge ancora il 30,8% degli adulti in Italia, l'analisi dei dati Macadam offre una soluzione pratica per invertire la tendenza, validando sul campo gli autorevoli studi clinici internazionali. Come evidenziato dalla ricerca pubblicata su The Lancet Public Health, **la soglia di massima riduzione del rischio cardiovascolare si stabilizza proprio intorno ai 7.000 passi giornalieri.** Un obiettivo che, se spogliato della sua connotazione agonistica, diventa facilmente raggiungibile attraverso la semplice destrutturazione dell'attività fisica all'interno della giornata.

In questo scenario di superamento dei miti quantitativi, l'Italia si distingue come un modello virtuoso se paragonata al resto del mondo. Il vero elemento di rottura risiede nella propensione tutta italiana alla micro-mobilità estrema: oltre il 12% dei cittadini monitorati risulta "super-assiduo", frammentando l'attività motoria in molteplici interruzioni attive nel corso della stessa giornata. Grazie a questo comportamento, che vede **il 46% dell'utenza attiva quotidianamente sull'app**, Macadam registra tassi di interazione giornaliera paragonabili a quelli dei principali social network come Instagram o TikTok, distaccando nettamente la media del 10-20% tipica delle tradizionali applicazioni di fitness. Questa trasformazione del cammino da gravoso impegno sportivo a vera e propria routine ludica permette all'utente italiano di



accumulare un volume mensile che sfiora i 204.000 passi, generando un surplus di attività del 12% rispetto alla media globale.

*"Analizzando i comportamenti digitali e motori di quasi due milioni di persone ogni mese, vediamo in modo nitido i danni collaterali dei falsi miti sul fitness," spiega **Benjamin Daudignac**, CEO e Co-Founder di Macadam. "Il nostro approccio tecnologico nasce per destrutturare l'ansia del grande traguardo. La vera sfida contro la sedentarietà non si vince spingendo le persone a tentare imprese eccezionali, ma usando le meccaniche digitali per restituire valore ai piccoli tragitti quotidiani. Premiare la costanza e la regolarità, trasformando il movimento in un riflesso incondizionato e non in uno sforzo punitivo, è la chiave tech per un impatto reale, duraturo e democratico sulla salute pubblica".*

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, buoni regalo 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. Macadam ha vinto il premio 'Sport & Wellness' alla 6ª edizione dei Grands Prix Check-Up Santé in Francia per la sua capacità di innovazione.

www.macadam.app

UTOPIA - Comunicazione e media relations in Italia per Macadam

Massimiliano Mellone
m.mellone@utopialab.it
Tel. +39 345 6745686