

Primo Piano - *Ora solare, la voglia di camminare resiste: contano salute, compagnia e piccoli incentivi*

Roma - 23 ott 2026 (Prima Notizia 24) **Un'indagine Macadam su quasi 5.000 utenti italiani racconta le motivazioni di chi continua a muoversi nei mesi freddi. Pioggia e basse temperature pesano più del buio.**

Il cane che aspetta davanti alla porta, un tragitto da percorrere senza prendere l'auto, il desiderio di prendersi cura di sé. Per uscire a camminare anche in autunno la motivazione passa spesso da gesti concreti. E le giornate più corte, da sole, non sembrano sufficienti a cancellare un'abitudine consolidata. A suggerirlo sono i dati diffusi da Macadam, l'app che associa i passi quotidiani a ricompense, alla vigilia del ritorno dell'ora solare, nella notte tra il 24 e il 25 ottobre. Secondo le rilevazioni della piattaforma, a novembre gli utenti mantengono il 97% dei passi registrati in estate. Il comunicato non specifica il periodo di osservazione né il numero di persone incluse in questo confronto. Un sondaggio condotto attraverso l'app su quasi 5.000 utenti attivi in Italia aggiunge qualche elemento sulle abitudini: il 76% dichiara di non rallentare con l'arrivo dell'ora solare, anche adattando orari e percorsi. A scoraggiare le uscite sono soprattutto freddo e pioggia, indicati dal 44% degli intervistati, mentre la minore disponibilità di luce pesa per il 12%. Sono risultati che descrivono una comunità già interessata al movimento e all'utilizzo dell'app: non rappresentano l'intera popolazione e non consentono, da soli, di stabilire gli effetti del cambio dell'ora sull'attività fisica. Interessanti, però, le risposte sulle motivazioni. La salute è la prima spinta a uscire quando manca la voglia, scelta dal 33% del campione. Seguono premi e monete virtuali, indicati dal 23%. Per il 15%, invece, l'appuntamento decisivo è la passeggiata con il cane: un impegno quotidiano che dà continuità al movimento. Anche nei piccoli spostamenti urbani entrano in gioco ragioni pratiche. Per un tragitto a piedi di circa un quarto d'ora, il 36% indica come incentivo le ricompense dell'app e il 34% il risparmio su carburante e biglietti, insieme alla possibilità di inquinare meno. La competizione, invece, resta sullo sfondo. Solo l'8% dice di trovare uno stimolo nell'idea di battere gli altri; il 54% cammina per se stesso e circa uno su cinque cerca un senso di appartenenza a un gruppo. Su questa esigenza Macadam punta con i nuovi Club, gruppi privati tra amici, familiari e colleghi, con statistiche condivise, classifiche settimanali e sfide personalizzate. Arrivano anche le League, gironi da trenta partecipanti di livello simile, organizzati in dieci leghe con ricompense aggiuntive. Per Benjamin Daudignac, amministratore delegato e cofondatore di Macadam, la condivisione può rafforzare la motivazione personale e gli incentivi. È la direzione scelta dalla piattaforma: trasformare la passeggiata da obiettivo individuale a occasione per ritrovarsi. Anche quando il divano, fuori piove, sembra avere qualche argomento in più.

di Paola Carrella Venerdì 23 Ottobre 2026