MOBILITÀ PEDONALE: A GENOVA, TORINO E BARI I CITTADINI PIÙ ATTIVI. I PASSI DI MILANO E ROMA FANNO RISPARMIARE OLTRE 7.900 TONNELLATE DI CO2

- *L'analisi Macadam delle abitudini pedonali urbane del 2025 delinea una nuova geografia del benessere nazionale, dove il capoluogo ligure guida la costanza individuale sfidando la morfologia del territorio e superando la frenesia delle grandi piazze metropolitane.*
- *Il contributo di Milano e Roma alla sostenibilità urbana si traduce in una massa critica di movimento equivalente a centinaia di giri della Terra, consolidando il cammino quotidiano tra le più efficaci forme di transizione ecologica nelle aree ad alta densità.*
- *La transizione verso la mobilità pedonale appare guidata in modo trasversale dalla fascia demografica tra i 36 e i 45 anni, rivelando tuttavia una marcata spaccatura di genere tra un Centro-Nord a forte trazione femminile e un Sud a prevalenza maschile.*

Milano, 25 marzo 2026 – Genova, Torino e Bari guidano la classifica della mobilità pedonale in Italia per costanza individuale, mentre l'impatto collettivo di Milano e Roma genera un risparmio di oltre 7.900 tonnellate di CO2. È quanto emerge dall'analisi dei flussi del 2025 realizzata da **Macadam** che, forte di una community di oltre 1,1 milioni di utenti sul territorio nazionale, ha mappato la propensione alla mobilità pedonale nei principali capoluoghi del Paese.

Al vertice di questa geografia del cammino si posiziona **Genova**: con una media di 12.031 passi giornalieri per utente, il capoluogo ligure dimostra come un tessuto urbano complesso e caratterizzato da forti pendenze possa paradossalmente stimolare il movimento individuale più intenso del Paese. A seguire troviamo **Torino**, che si attesta a 11.601 passi medi, confermando una radicata cultura del movimento nel Nord-Ovest. Il dato sociologicamente più dirompente emerge però subito dopo: **Bari** si inserisce al terzo posto nazionale con 11.563 passi, spezzando i tradizionali paradigmi geografici e dimostrando che anche nel Mezzogiorno è già in atto cambio di passo verso la micro-mobilità.

Milano e **Roma** si posizionano rispettivamente a 11.360 e 11.223 passi medi giornalieri, evidenziando come la disponibilità di infrastrutture di trasporto capillari tenda a frammentare e ridurre leggermente la continuità della camminata individuale. Tuttavia, se le metropoli cedono il passo in termini di costanza pro capite, compensano generando un notevole peso ecologico. I cittadini di Milano hanno prodotto nell'ultimo anno 23,7 miliardi di passi, pari a ben 444 giri completi del pianeta Terra. Anche Roma si distingue, contribuendo con 15,4 miliardi di passi, pari a 288 circonferenze terrestri. Questi numeri evidenziano chiaramente il significativo e positivo impatto ambientale generato dalle aree urbane ad alta densità: se queste distanze fossero state coperte utilizzando un normale veicolo privato, si sarebbero immesse nell'atmosfera **4.790 tonnellate di CO2 nel solo capoluogo lombardo e 3.113 tonnellate nella Capitale**.

Anche l'Italia Centrale mostra una spiccata inclinazione per la mobilità pedonale: **Bologna** (con 10.818 passi medi) e **Firenze** (10.710) dimostrano come la struttura urbana compatta e la forte vocazione pedonale dei loro centri storici incentivino l'abbandono graduale dei veicoli privati. A completare la panoramica nazionale, intervengono i grandi bacini del Sud: **Napoli** registra 10.665 passi e, grazie alla sua elevata densità demografica, genera un impatto complessivo pari a 109 giri della Terra. Seguono **Palermo** con 10.309 passi e **Catania** con 9.821. Queste rappresentano le aree con il più significativo potenziale di cambiamento, dove l'incentivo a radicare la pratica del cammino quotidiano può produrre il massimo beneficio sociale in termini di sostenibilità e prevenzione attiva.

A guidare questa evoluzione da Nord a Sud non è la Generazione Z, bensì la **fascia anagrafica tra i 36 e i 45 anni**. Smentendo il cliché di un'esclusiva adozione giovanile delle app di benessere, i dati dimostrano che il picco di attività si concentra nelle coorti centrali della popolazione attiva. La camminata quotidiana si consolida così non come moda passeggera, ma come un reale bisogno strutturale di decompressione psicofisica per professionisti e lavoratori.

Tuttavia, se l'età anagrafica unisce il Paese, **l'analisi di genere delinea una netta spaccatura geografica**. In poli urbani del Centro-Nord come Bologna, Firenze, Genova e Torino emerge un protagonismo femminile. Al contrario, spostando l'asse dell'analisi verso il Meridione, lo scenario si inverte radicalmente: i grandi capoluoghi del Sud come Bari, Catania, Napoli e Palermo vedono l'utenza maschile registrare i volumi maggiori.

"Queste evidenze dimostrano che la regolarità del cammino non è più subordinata alla morfologia del territorio o al clima, ma è l'indicatore di una profonda trasformazione culturale verso un modello di prevenzione sanitaria attiva," dichiara **Benjamin Daudignac**, CEO e Co-Founder di Macadam. *"L'Italia a due velocità che emerge dal nostro osservatorio indica chiaramente dove la transizione verso una micro-mobilità inclusiva è già matura e dove, invece, persistono ampi margini di sviluppo. Questo ci invita a concepire le città come un ecosistema vivo, dove la pedonabilità diventa motore della 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.
www.macadam.app

UTOPIA - Comunicazione e media relations in Italia per Macadam
Massimiliano Mellone
m.mellone@utopialab.it
Tel. +39 345 6745686