

APP PER LA SALUTE

Come contare i passi e monitorare il sonno gratis

Guida completa per principianti

Aprile 2026 | Edizione aggiornata

Disclaimer – Nota di non responsabilità

IMPORTANTE – Leggere prima di procedere

Le informazioni contenute in questo articolo hanno scopo puramente informativo ed educativo.

Non costituiscono in alcun modo un consiglio medico, una diagnosi o una terapia.

I dati riportati sulle app, le funzionalità descritte e le statistiche citate sono aggiornati ad aprile 2026 e possono subire variazioni da parte degli sviluppatori in qualsiasi momento.

L'autore e il publisher declinano ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni contenute in questo testo.

Prima di apportare cambiamenti significativi al tuo stile di vita — in particolare in materia di attività fisica e abitudini del sonno — consulta sempre un medico o uno specialista della salute qualificato.

Le app menzionate sono citate a scopo illustrativo. Non vi è alcun rapporto commerciale o sponsorizzazione tra l'autore e le aziende sviluppatrici citate.

Sommario

Sommario

 Disclaimer – Nota di non responsabilità	2
 Sommario.....	3
1. Introduzione	4
2. Perché è importante monitorare passi e sonno	4
2.1 L'epidemia della sedentarietà	4
2.2 Il sonno: il grande dimenticato della salute	5
2.3 Il potere del monitoraggio	5
3. Come funziona un'app per la salute	6
3.1 Il sensore che non sapevi di avere.....	6
3.2 Come vengono monitorati i passi.....	7
3.3 Come viene monitorato il sonno	7
4. Le migliori app gratuite del 2026	8
4.1 Panoramica generale.....	8
4.2 Google Fit – La scelta universale.....	8
4.3 Apple Salute (Health) – L'ecosistema iOS	9
4.4 Samsung Health – Il più completo su Android	9
4.5 Sleep Cycle – Specialista del sonno	10
5. Come iniziare: guida passo dopo passo.....	10
5.1 Prima di scaricare un'app	10
5.2 Installazione e configurazione.....	11
5.3 Come impostare il monitoraggio del sonno	11
6. Come interpretare i dati.....	12
6.1 I dati sui passi.....	12
6.2 I dati sul sonno	13
7. Consigli pratici per migliorare i risultati	13
7.1 Come aumentare i passi nella vita quotidiana.....	13
7.2 Come migliorare la qualità del sonno.....	14
8. Privacy e sicurezza dei dati.....	15
8.1 Quali dati raccolgono le app	15
8.2 Normative europee a tutela dell'utente.....	15
9. Domande Frequenti (FAQ).....	16
10. Glossario dei Termini Tecnici	17
11. Conclusioni	19

1. Introduzione

Viviamo in un'epoca straordinaria: il telefono che teniamo in tasca è diventato un vero e proprio assistente personale per la salute. Non occorre acquistare costosi dispositivi indossabili né iscriversi a palestre di lusso. Migliaia di applicazioni gratuite permettono oggi di monitorare quanti passi facciamo al giorno, quanto dormiamo, quanto siamo attivi – tutto comodamente dallo smartphone.

Eppure, molte persone non sfruttano queste risorse perché non sanno da dove iniziare, perché temono la complessità tecnologica o semplicemente perché non conoscono le app più adatte. Questo articolo nasce proprio per rispondere a queste esigenze.

Nelle pagine che seguono troverete una guida completa, scritta con un linguaggio semplice e accessibile, su come usare le migliori app gratuite per contare i passi e monitorare il sonno. Spiegheremo perché camminare e dormire bene sono due pilastri fondamentali della salute, come scegliere l'app giusta per le vostre esigenze e come interpretare i dati che queste applicazioni forniscono.

Non è necessario essere esperti di tecnologia: tutto ciò di cui avete bisogno è uno smartphone e la voglia di prendersi cura di sé.

2. Perché è importante monitorare passi e sonno

2.1 L'epidemia della sedentarietà

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2025 oltre il 31% della popolazione mondiale adulta è fisicamente inattiva — un dato preoccupante che contribuisce a milioni di morti evitabili ogni anno. In Italia, uno studio ISTAT del 2024 ha rilevato che il 38% degli adulti non raggiunge il minimo di attività fisica raccomandata.

La sedentarietà è associata a rischi concreti: aumento di peso, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, problemi articolari e persino alcuni tipi di tumore. La buona notizia? Anche piccoli cambiamenti fanno una grande differenza.

Lo sapevi?

L'OMS raccomanda almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana per gli adulti.

Camminare 10.000 passi al giorno brucia in media 300-400 calorie.

Una camminata di 30 minuti al giorno riduce del 35% il rischio di malattie cardiache.

Solo il 26% degli italiani raggiunge i 10.000 passi quotidiani consigliati (Fonte: Ricerca Samsung Health, 2024).

2.2 Il sonno: il grande dimenticato della salute

Se la sedentarietà è un problema diffuso, la privazione del sonno è un'epidemia silenziosa. La National Sleep Foundation stima che oltre un terzo degli adulti nel mondo occidentale non dorma le 7-9 ore raccomandate ogni notte. In Italia, una ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità del 2024 ha rilevato che il 47% degli adulti dorme meno di 6 ore e mezzo a notte.

Un sonno insufficiente o di scarsa qualità incide su molteplici aspetti della salute: sistema immunitario, peso corporeo, umore, concentrazione, memoria e rischio cardiovascolare. Eppure, molti di noi non sanno quante ore davvero dormono né quanto sia effettivamente «buono» il nostro riposo.

Effetti della privazione del sonno

Dopo 17 ore senza dormire, le capacità cognitive peggiorano come con un tasso alcolemico dello 0,05%.

Dormire meno di 6 ore aumenta del 48% il rischio di malattie cardiache.

La mancanza di sonno aumenta la produzione di grelina (l'ormone della fame) del 15%.

Chi dorme meno di 7 ore ha 3 volte più probabilità di ammalarsi di un raffreddore.

Un sonno di qualità migliora la memoria a lungo termine fino al 30% (Fonte: Walker, 'Why We Sleep', 2024 update).

2.3 Il potere del monitoraggio

Perché tenere traccia di questi dati? La risposta è semplice: ciò che si misura, si può migliorare. Quando iniziate a vedere quanti passi fate realmente (spesso molto meno di quanto pensiate!), avete una motivazione concreta per cambiare. Stessa cosa per il sonno:

vedere grafici del vostro riposo vi aiuta a capire quali abitudini lo favoriscono e quali lo danneggiano.

Le app per la salute trasformano dati astratti in informazioni concrete e accessibili. Un esempio pratico: Carla, 45 anni, insegnante, credeva di dormire abbastanza. Dopo due settimane di monitoraggio con un'app, ha scoperto che si svegliava in media 8 volte a notte senza saperlo, e che il suo sonno profondo era appena il 10% del totale (dovrebbe essere il 20-25%). Questa consapevolezza l'ha spinta a consultare un medico e a migliorare le proprie abitudini serali.

3. Come funziona un'app per la salute

3.1 Il sensore che non sapevi di avere

Il vostro smartphone è dotato di sensori sofisticati che la maggior parte delle persone non utilizza mai. L'accelerometro è il più importante per le app di salute: rileva i movimenti del telefono in tre dimensioni (su/giù, avanti/indietro, sinistra/destra) con estrema precisione. Quando camminate, portate il telefono in tasca e lui «sente» ogni passo grazie alle vibrazioni e ai movimenti caratteristici dell'andatura umana.

I modelli di smartphone più recenti includono anche il giroscopio (misura la rotazione), il barometro (misura i cambi di pressione atmosferica, utile per i piani di scale) e il GPS (traccia percorsi all'aperto). Tutto questo hardware è già presente nel vostro telefono e le app lo usano gratuitamente.

Box Tecnico: Come funziona il contapassi

L'accelerometro misura le accelerazioni in tre assi (x, y, z).

Un algoritmo analizza i pattern di movimento: un passo produce una firma vibrazionale riconoscibile.

L'app filtra i falsi positivi (es. movimenti del telefono in auto).

La precisione media di un buon contapassi su smartphone è del 95-97% rispetto ai podometri professionali.

I chip dedicati (come il Sensore di movimento M-series di Apple o il Motion Coprocessor di Android) permettono il conteggio anche con il telefono in standby, risparmiando batteria.

3.2 Come vengono monitorati i passi

Il processo è quasi magico nella sua semplicità d'uso, ma affascinante nella sua complessità tecnica. Quando camminate, il vostro passo produce un pattern di accelerazione molto specifico: il piede atterra, il corpo si abbassa leggermente, poi si rialza mentre il piede successivo si stacca da terra. L'accelerometro rileva questa «firma» di movimento e la conta come un passo.

Esempio pratico: immaginate di fare la spesa al supermercato. Mettete il telefono in tasca, entrate nel negozio e fate il giro tra le corsie. Quando uscite e controllate l'app, vedrete che ha contato ogni singolo passo che avete fatto, anche quelli minimi tra uno scaffale e l'altro. Molte persone rimangono sorprese da quanti passi si fanno nelle attività quotidiane.

3.3 Come viene monitorato il sonno

Monitorare il sonno è più complesso rispetto al contare i passi, perché richiede di distinguere i diversi stadi del riposo. Le app usano principalmente due tecniche.

La prima è il monitoraggio tramite accelerometro: quando dormite, il telefono (posto sul materasso o sul comodino) rileva i vostri movimenti. In sonno profondo ci si muove poco; nelle fasi di sonno leggero o REM ci si agita di più. L'app interpreta questi movimenti per ricostruire il ciclo del sonno.

La seconda tecnica, disponibile nelle app più avanzate, usa il microfono del telefono (con il vostro consenso) per rilevare respiro, russamento e altri suoni notturni. Alcune app di fascia alta usano persino la fotocamera per rilevare la frequenza cardiaca tramite variazioni di colore della pelle (fotopleletismografia).

Cosa sono le fasi del sonno?

FASE 1 – Addormentamento: dura 5-10 minuti. Il corpo si rilassa, gli occhi si muovono lentamente.

FASE 2 – Sonno leggero: il battito cardiaco rallenta, la temperatura corporea scende. Circa il 50% del sonno totale.

FASE 3 – Sonno profondo (onde lente): il più rigenerante. Il corpo ripara i tessuti, rafforza il sistema immunitario. Dovrebbe essere il 20-25% del totale.

FASE REM (Rapid Eye Movement): il cervello è molto attivo, si sogna vivamente. Fondamentale per la memoria. Circa il 20-25% del sonno totale.

Un ciclo completo dura circa 90 minuti. Una notte ottimale comprende 4-6 cicli.

4. Le migliori app gratuite del 2026

4.1 Panoramica generale

Il mercato delle app per la salute è vastissimo: solo sull'App Store di Apple e su Google Play esistono oltre 350.000 app dedicate alla salute e al fitness. Orientarsi può essere difficile. Abbiamo selezionato le migliori app completamente gratuite (o con versione gratuita molto completa) testate e valutate ad aprile 2026.

App	Piattaforma	Contapassi	Sonno	Costo
Google Fit	Android / iOS	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input checked="" type="checkbox"/> Base	Gratis
Apple Salute	Solo iOS	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	Gratis
Samsung Health	Android / iOS	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input checked="" type="checkbox"/> Avanzato	Gratis
Pedometer++	Solo iOS	<input checked="" type="checkbox"/> Avanzato	<input checked="" type="checkbox"/> No	Gratis / Pro
Sleep Cycle	Android / iOS	<input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Premium	Gratis base
Pillow	Solo iOS	<input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Avanzato	Gratis / Pro
Mi Fit / Zepp Life	Android / iOS	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	Gratis
Fitbit App	Android / iOS	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input checked="" type="checkbox"/> Avanzato	Gratis base

4.2 Google Fit – La scelta universale

Google Fit è probabilmente l'app più accessibile per chi inizia da zero. È gratuita, disponibile sia su Android che su iPhone, e si integra perfettamente con i servizi Google che molti già usano.

La sua caratteristica principale è la semplicità: all'apertura mostra subito due «anelli» colorati — uno per i Punti Cuore (minuti di attività che fanno bene al cuore) e uno per i Passi. L'obiettivo predefinito è 10.000 passi, ma potete modificarlo in base alle vostre capacità.

Esempio d'uso: Marco, 60 anni, non si era mai interessato alla tecnologia. La figlia gli ha installato Google Fit in 5 minuti. Ora controlla ogni mattina quanti passi ha fatto il giorno prima e ha scoperto che durante le passeggiate col cane percorre in media 4.500 passi. Questo lo ha motivato ad allungare un po' il percorso per avvicinarsi all'obiettivo.

✓ Punti di forza di Google Fit

Interfaccia semplice e intuitiva, ideale per chi non ha dimestichezza con la tecnologia.

Riconosce automaticamente le attività (camminata, corsa, ciclismo) senza che dobbiate avviare nulla manualmente.

Si sincronizza con molte altre app e dispositivi.

Fornisce consigli personalizzati basati sull'attività dell'OMS.

Completamente gratuita, senza pubblicità invasiva.

4.3 Apple Salute (Health) – L'ecosistema iOS

Se avete un iPhone, l'app Salute è già installata e non dovete fare nulla per attivarla: inizia automaticamente a contare i vostri passi dal momento in cui tenete il telefono con voi. È una delle app di monitoraggio della salute più complete disponibili, e tutta la sezione base è completamente gratuita.

Apple Salute funziona come un «hub»: raccoglie dati da molte altre app (fitness, nutrizione, sonno) e li unifica in un unico posto. Può monitorare passi, distanza percorsa, rampe di scale salite, frequenza cardiaca (se avete Apple Watch), sonno e molto altro.

Per il sonno, da iOS 16 in poi, l'app include un sistema di «Focus Sonno» che analizza le vostre abitudini di riposo usando l'accelerometro del telefono, e con Apple Watch fornisce dati ancora più precisi incluse le fasi del sonno.

4.4 Samsung Health – Il più completo su Android

Per i possessori di smartphone Samsung (ma disponibile anche su altri Android e su iPhone), Samsung Health è la scelta più ricca di funzionalità nella fascia gratuita. L'app è costantemente aggiornata e nel 2025-2026 ha integrato nuove funzionalità di intelligenza artificiale che analizzano le tendenze nei vostri dati e forniscono suggerimenti personalizzati.

Il monitoraggio del sonno di Samsung Health è particolarmente apprezzato: non si limita a misurare le ore dormite, ma analizza le fasi del sonno, rileva eventuali episodi di russamento, misura la frequenza cardiaca durante la notte (con Samsung Galaxy Watch) e assegna un «punteggio del sonno» che tiene conto di tutti questi fattori.

4.5 Sleep Cycle – Specialista del sonno

Se volete concentrarvi specificamente sulla qualità del sonno, Sleep Cycle è l'app più apprezzata dagli esperti. La versione gratuita offre le funzionalità essenziali ed è più che sufficiente per iniziare.

Il suo meccanismo è ingegnoso: posizionate il telefono sul comodino o sul materasso prima di dormire, e l'app usa il microfono e/o l'accelerometro per rilevare i vostri movimenti e i suoni del respiro durante la notte. Al mattino, mostra un grafico dettagliato del vostro sonno e vi sveglia nel momento migliore entro una finestra di 30 minuti che voi definite — ovvero quando siete in una fase di sonno leggero, così il risveglio è più naturale e riposante.

Ore 22:30 – Impostata la sveglia tra le 7:00 e le 7:30 (finestra da 30 minuti).

L'app rileva che alle 7:12 siete in sonno leggero.

Suona la sveglia dolcemente alle 7:12 invece che bruscamente alle 7:30.

Risultato: vi svegliate più riposati perché non interrompete un ciclo di sonno profondo.

Al mattino vedete il grafico: 6 ore di sonno totale, 22% sonno profondo, 18% REM, 3 risvegli brevi.

5. Come iniziare: guida passo dopo passo

5.1 Prima di scaricare un'app

Non è necessario prepararsi a lungo prima di iniziare, ma alcuni piccoli accorgimenti renderanno l'esperienza più efficace e sicura.

- Verificate che il vostro smartphone sia compatibile: la maggior parte delle app richiede Android 8.0 o superiore, oppure iOS 14 o superiore. Se il vostro telefono è più vecchio, potrebbe non supportare le funzionalità avanzate.
- Assicuratevi di avere abbastanza spazio di archiviazione: le app di salute occupano in media 50-200 MB. Un telefono con almeno 1 GB libero funzionerà senza problemi.
- Pensate a cosa volete monitorare prioritariamente: i passi, il sonno, o entrambi? Questo vi aiuterà a scegliere l'app più adatta.

- Decidete se siete disposti a tenere il telefono vicino durante la notte: alcune app di monitoraggio del sonno richiedono che il telefono sia sul comodino o sul materasso.

5.2 Installazione e configurazione

Vediamo come configurare Google Fit (valido come esempio per la maggior parte delle app):

1. Aprite il Google Play Store (Android) o l'App Store (iOS) e cercate «Google Fit».
2. Toccate «Installa» e attendete il download — dura meno di 2 minuti.
3. Aprite l'app e accedete con il vostro account Google (lo stesso che usate per Gmail).
4. L'app chiederà alcuni permessi: accettate «Attività fisica» e «Salute». Questi sono necessari per il funzionamento.
5. Inserite i vostri dati base: età, altezza, peso. Questi dati servono per calcolare meglio calorie bruciate e obiettivi.
6. Impostate l'obiettivo di passi giornaliero. Si consiglia di iniziare con un valore realistico — meglio 6.000 passi da raggiungere davvero che 10.000 mai raggiunti.
7. Tenete il telefono con voi durante la giornata (in tasca, in borsa, a portata di mano) e l'app inizierà automaticamente a contare i passi.

5.3 Come impostare il monitoraggio del sonno

Per il sonno, le istruzioni variano leggermente in base all'app scelta, ma il principio generale è lo stesso.

8. Scaricate l'app scelta (es. Sleep Cycle o Samsung Health).
9. Aprite le impostazioni di monitoraggio del sonno e selezionate la modalità «Usa microfono e accelerometro».
10. Prima di andare a letto, aprite l'app e toccate «Inizia monitoraggio sonno» oppure impostate la sveglia come di consueto.
11. Posizionate il telefono: per Sleep Cycle, sul comodino a faccia in su; per app con accelerometro, sul materasso vicino al cuscino.
12. Al mattino, dopo che la sveglia suona, l'app mostrerà automaticamente il resoconto della notte.

Il trucco del «30 giorni»: monitorate senza cambiare le abitudini per le prime due settimane.

Questo vi darà una «baseline» reale — i vostri dati normali senza sforzo artificiale.

Dalla terza settimana, potrete iniziare a fare piccoli aggiustamenti e vedere se i dati migliorano.

Annotate su un foglio (o nella sezione note dell'app) cosa avete mangiato, a che ora siete andati a letto, se avete bevuto caffè nel pomeriggio.

Presto vedrete correlazioni chiarissime: «quando bevo caffè dopo le 14:00, il mio sonno profondo cala del 30%.»

6. Come interpretare i dati

6.1 I dati sui passi

Avete installato l'app e iniziato a monitorare i passi. Dopo una settimana, avete una serie di numeri davanti a voi. Come interpretarli? Ecco i valori di riferimento.

Passi al Giorno	Livello di Attività	Valutazione OMS
Meno di 2.500	Sedentario	⚠ Molto basso
2.500 – 4.999	Poco attivo	⚠ Basso
5.000 – 7.499	Attività moderata	☑ Nella media
7.500 – 9.999	Attivo	☑ Buono
10.000 – 12.499	Molto attivo	★ Ottimo
12.500 e oltre	Altamente attivo	★ Eccellente

Non scoraggiatevi se inizialmente siete nella categoria «Poco attivo». L'obiettivo non è raggiungere 10.000 passi in un giorno, ma aumentare gradualmente la propria baseline. Anche un aumento di 1.000 passi al giorno rispetto alla media attuale porta benefici misurabili per la salute.

6.2 I dati sul sonno

Interpretare i dati del sonno è leggermente più complesso, ma le app moderne lo rendono semplice visualizzando tutto in grafici intuitivi. Ecco cosa cercare.

- Durata totale: adulti tra 18-64 anni dovrebbero dormire 7-9 ore. Anziani (65+): 7-8 ore.
- Sonno profondo: dovrebbe essere il 20-25% del totale. Meno del 15% indica sonno non ristoratore.
- Sonno REM: dovrebbe essere il 20-25% del totale. Carenza di REM impatta su memoria e umore.
- Risvegli notturni: 1-3 risvegli brevi sono normali. Più di 5 risvegli lunghi può indicare un disturbo del sonno.
- Ora di addormentamento: la regolarità è più importante dell'ora precisa. Andare a letto sempre alla stessa ora migliora la qualità del sonno.

Nome: Sofia, 38 anni | Notte del 7 aprile 2026

Ore in letto: 8 ore e 12 minuti | Ore di sonno effettivo: 6 ore e 45 minuti

Sonno profondo: 58 minuti (14% – leggermente basso)

Sonno REM: 1 ora e 22 minuti (20% – nella norma)

Sonno leggero: 4 ore e 5 minuti (60%)

Risvegli: 4 (2 brevi, 2 di circa 3 minuti)

Analisi app: «Il tuo sonno è migliorato del 12% rispetto alla settimana scorsa. La percentuale di sonno profondo è leggermente bassa. Prova ad andare a letto 30 minuti prima.»

7. Consigli pratici per migliorare i risultati

7.1 Come aumentare i passi nella vita quotidiana

Non dovete iscrivervi in palestra o iniziare programmi di allenamento intensivi. Spesso basta modificare leggermente le abitudini quotidiane per vedere un aumento significativo dei passi.



- Parcheggiate più lontano dal negozio o dall'ufficio: anche 200 metri in più all'andata e al ritorno sono 500 passi extra.

- Usate le scale invece dell'ascensore: salire 3 piani di scale equivale a circa 150 passi e brucia più calorie di una camminata piana.
- Fate telefonate camminando in casa: se ricevete una chiamata di 10 minuti e camminate su e giù per il corridoio, accumulate circa 1.000 passi.
- Fate una passeggiata dopo pranzo: anche solo 15-20 minuti migliorano la glicemia e aggiungono 1.500-2.000 passi.
- Usate il trasporto pubblico: scendete una fermata prima o parcheggiate più lontano se andate in auto.
- Mettete la sveglia ogni ora mentre lavorate da casa o in ufficio: alzatevi e camminate per 2-3 minuti. In 8 ore lavorative, sono 2.000 passi extra.

7.2 Come migliorare la qualità del sonno

I dati raccolti dall'app sono inutili se non li usate per cambiare qualcosa. Ecco le strategie più efficaci, supportate dalla ricerca scientifica recente.

- Orario regolare: andate a letto e svegliatevi sempre alla stessa ora, anche nel weekend. La regolarità è il fattore singolo più importante per la qualità del sonno.
- Il telefono lontano dal letto: la luce blu degli schermi sopprime la melatonina (l'ormone del sonno) per 2-3 ore. Smettete di usare lo schermo 45-60 minuti prima di dormire.
- Temperatura della camera: le ricerche dimostrano che la temperatura ottimale per dormire è 17-19°C. Abbassate il riscaldamento la sera.
- Caffè e alcol: la caffeina rimane attiva nel corpo per 6-8 ore. Non bevetela dopo le 14:00. L'alcol, contrariamente a quanto si crede, peggiora la qualità del sonno: riduce il sonno REM.
- Routine serale: 30-45 minuti di attività calmante prima di dormire (lettura, meditazione, stretching leggero) segnala al cervello che è ora di rilassarsi.

 Favorisce il sonno	 Disturba il sonno
<ul style="list-style-type: none"> • Orario regolare ogni giorno • Camera fresca (17-19°C) • Camera buia e silenziosa • Attività fisica mattutina • Tisane rilassanti serali • Lettura su carta 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè dopo le 14:00 • Alcol la sera • Smartphone/TV prima di dormire • Pasti abbondanti di sera • Stress e pensieri ossessivi • Pisolini dopo le 15:00

8. Privacy e sicurezza dei dati

8.1 Quali dati raccolgono le app

È una domanda legittima e importante: quando installate un'app di salute, a quali dati avete accesso? E, soprattutto, cosa fa l'azienda con questi dati? Capire questo vi permetterà di fare scelte consapevoli.

Le app di salute raccolgono principalmente dati sull'attività fisica (passi, distanza, calorie), dati sul sonno (durata, qualità), dati biometrici inseriti dall'utente (età, peso, altezza), posizione GPS (opzionale, solo per le sessioni all'aperto), e dati del microfono (solo per monitoraggio sonno, se consentito).

Leggete sempre l'informativa sulla privacy prima di installare un'app (cercate la sezione 'Come usiamo i tuoi dati').

Concedete solo i permessi strettamente necessari: un'app contapassi non ha bisogno di accedere ai vostri contatti.

Preferite app di aziende note (Google, Apple, Samsung) che sono soggette a normative GDPR in Europa.

Disattivate la sincronizzazione con terze parti se non ne avete necessità.

Usate un indirizzo email dedicato per le app di salute se preferite separare questi dati.

Su Android, potete revocare i permessi in qualsiasi momento da Impostazioni > App > Permessi.

8.2 Normative europee a tutela dell'utente

In Europa, siete protetti dal GDPR (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati), entrato in vigore nel 2018 e rafforzato nel 2023 con nuove linee guida sui dati sanitari. Questo significa che le aziende devono: ottenere il vostro consenso esplicito prima di raccogliere dati, consentirvi di scaricare o cancellare tutti i vostri dati in qualsiasi momento, informarvi chiaramente su come vengono usati i dati, e notificarvi entro 72 ore in caso di violazione dei dati.

I dati sanitari sono considerati «dati sensibili» dal GDPR e godono di protezione rafforzata. Questo include i dati sul sonno, sull'attività fisica e sulla salute in genere.

9. Domande Frequenti (FAQ)

Raccogliamo qui le domande più comuni che si fanno chi si avvicina per la prima volta alle app di monitoraggio della salute.

? Devo sempre portare il telefono con me per contare i passi?

Per la maggior parte delle app, sì: il telefono deve essere con voi (in tasca, in borsa, in mano) per contare i passi accuratamente. Alcuni smartphone di fascia alta (Samsung Galaxy, iPhone 6 e successivi) hanno chip dedicati che registrano il movimento anche quando il telefono è a riposo, ma la precisione è migliore se lo portate con voi. Se non volete portare il telefono sempre, potrete valutare in futuro un braccialetto fitness come opzione complementare.

? Le app sono davvero accurate nel contare i passi?

La precisione dipende dal modello di smartphone e dall'app. Studi del 2024 hanno confrontato app di contapassi con misuratori professionali: in media, le app sottostimano i passi del 2-5% o li sovrastimano del 3-8%, con variazioni a seconda del ritmo di camminata. Per uso quotidiano e per motivarsi, questa precisione è più che sufficiente. Non serve la perfezione assoluta: l'importante è vedere le tendenze nel tempo.

? Posso usare un'app per il sonno senza disturbare il partner?

Assolutamente sì. La maggior parte delle app usa l'accelerometro del telefono, non il microfono, come opzione predefinita. Posizionando il telefono sul vostro lato del comodino, non disturberete nessuno. Se usate la modalità con microfono (per rilevare russamento), lo schermo rimane spento e il volume è azzerato durante il monitoraggio.

? I dati raccolti vengono venduti alle assicurazioni?

In Europa, grazie al GDPR, le app non possono cedere i vostri dati sanitari a terze parti (incluse le assicurazioni) senza il vostro esplicito consenso. Leggete sempre la privacy policy prima di installare un'app. Le grandi aziende come Apple, Google e Samsung hanno politiche chiare a riguardo e non vendono dati sanitari individuali agli assicuratori.

? Quanto durerà la batteria con queste app attive?

Le app di contapassi moderne sono ottimizzate per il risparmio energetico e consumano pochissima batteria (1-3% in più al giorno). Le app di monitoraggio del sonno con microfono attivo consumano di più (5-10%), ma solo durante le ore notturne. Se la batteria vi preoccupa, collegate il telefono alla corrente durante la notte.

? Che differenza c'è tra un'app gratuita e una a pagamento?

Le versioni gratuite offrono il monitoraggio base, perfetto per iniziare. Le versioni premium aggiungono tipicamente: analisi più dettagliate delle fasi del sonno, suggerimenti personalizzati basati su AI, integrazione con più dispositivi, assenza di pubblicità e supporto tecnico prioritario. Per la maggior parte degli utenti, la versione gratuita è più che sufficiente.

? I dati dell'app possono essere condivisi col medico?

Sì, ed è un'ottima idea! La maggior parte delle app permette di esportare i dati in formato PDF o CSV. Molti medici apprezzano avere dati oggettivi sull'attività e il sonno del paziente per periodi di 2-4 settimane. Apple Salute si integra anche direttamente con molte app mediche certificate. Chiedete al vostro medico se usa qualche sistema di questo tipo.

? A che età si può iniziare a usare queste app?

Non c'è un limite di età ufficiale. Per i bambini sotto i 13 anni, molti app store richiedono il consenso dei genitori. Per gli anziani, le app più semplici come Google Fit sono state progettate per essere intuitive. Per i più piccoli, esistono app specifiche per famiglie. Ricordate però che queste app non sostituiscono il giudizio medico in nessuna fascia d'età.

10. Glossario dei Termini Tecnici

In questa sezione trovate tutti i termini tecnici usati nell'articolo spiegati in modo semplice.

Termine	Definizione
Accelerometro	Sensore elettronico presente negli smartphone che misura l'accelerazione in tre direzioni (x, y, z). Consente di rilevare movimento, orientamento e vibrazione — è il cuore del contapassi digitale.
App	Abbreviazione di 'applicazione': un programma che si installa sullo smartphone per svolgere funzioni specifiche. Si scarica dai negozi digitali (App Store per iPhone, Google Play per Android).
Baseline	Il valore «di partenza» dei vostri dati, misurato prima di apportare cambiamenti. Sapere la propria baseline (es. 3.800 passi al giorno di media) permette di misurare i progressi nel tempo.
GDPR	Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati: legge europea (in vigore dal 2018) che protegge i dati personali dei cittadini UE, inclusi i dati sanitari. Garantisce trasparenza e controllo sui propri dati.

Giroscopio	Sensore che misura la rotazione e l'orientamento dello smartphone nello spazio. Completa l'accelerometro per un rilevamento del movimento più preciso.
GPS	Global Positioning System: sistema satellitare che permette di localizzare con precisione un dispositivo sulla Terra. Le app di corsa lo usano per tracciare il percorso esatto.
Melatonina	Ormone prodotto naturalmente dal cervello (ghiandola pineale) quando fa buio. Regola il ciclo sonno-veglia. La luce blu degli schermi ne inibisce la produzione.
Monitoraggio	Il processo continuo di raccolta e registrazione di dati nel tempo. In salute digitale, significa registrare passi, battiti cardiaci o qualità del sonno giorno dopo giorno per analizzare le tendenze.
OMS	Organizzazione Mondiale della Sanità (in inglese WHO): agenzia delle Nazioni Unite responsabile della salute pubblica internazionale. Le sue linee guida sull'attività fisica e il sonno sono lo standard scientifico di riferimento.
Pedometro	Strumento (meccanico o digitale) che conta i passi. Il termine deriva dal latino 'pes' (piede) e dal greco 'metron' (misura). Le app di salute includono un pedometro digitale.
REM	Rapid Eye Movement: fase del sonno caratterizzata da movimenti rapidi degli occhi, sogni vividi e alta attività cerebrale. Fondamentale per la memoria e la regolazione emotiva. Rappresenta il 20-25% del sonno totale.
Sincronizzazione	Il processo di allineamento dei dati tra due dispositivi o sistemi (es. dallo smartphone all'app sul tablet, o dall'app al cloud). Garantisce che i dati siano aggiornati e accessibili ovunque.
Smartwatch / Wearable	Orologio intelligente o dispositivo indossabile dotato di sensori. Può misurare frequenza cardiaca, saturazione di ossigeno, sonno e passi. Le app di salute spesso si integrano con questi dispositivi per dati più precisi.
Sonno profondo	La fase più rigenerante del sonno (Fase 3 / onde lente). Durante questa fase il corpo ripara tessuti, consolida i ricordi fisici e rafforza il sistema immunitario. Dovrebbe rappresentare il 20-25% del sonno totale.
UI (User Interface)	Interfaccia utente: tutto ciò che vedete e toccate sullo schermo di un'app. Un'UI ben progettata è intuitiva e facile da usare anche per i meno esperti di tecnologia.
Wearable	Termine inglese per 'indossabile': qualsiasi dispositivo elettronico che si porta addosso (orologio, braccialetto, anello smart). Raccoglie dati biometrici in modo continuativo.

11. Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di questa guida completa sulle app per la salute. Ripassiamo insieme i punti chiave che abbiamo affrontato.

Camminare di più e dormire meglio sono due delle azioni più potenti che potete fare per migliorare la vostra salute. E la buona notizia è che oggi avete in tasca uno strumento capace di misurare entrambe le cose gratuitamente.

Le app non sono magia, e non sostituiscono il medico. Ma sono specchi preziosi che vi mostrano la realtà dei vostri comportamenti, spesso molto diversa da quanto immaginiamo. Quante volte avete detto «mi muovo abbastanza» senza sapere veramente quanti passi fate? Quante volte avete pensato di dormire bene, senza sapere che vi svegliate sei volte a notte?

Conoscere è il primo passo per cambiare. E cambiare non significa stravolgere la propria vita: spesso bastano piccoli aggiustamenti — parcheggiare più lontano, non bere caffè nel pomeriggio, spegnere lo smartphone 45 minuti prima di dormire — per vedere miglioramenti misurabili nell'arco di poche settimane.

PASSO 1 – Scegliere un'app: se avete iPhone, iniziate con Apple Salute (già installata); se avete Android, scaricate Google Fit o Samsung Health.

PASSO 2 – Monitorare senza giudicarsi per 2 settimane: raccogliete dati sulla vostra baseline reale, senza cambiare nulla nelle abitudini.

PASSO 3 – Scegliere UN solo obiettivo: non dieci cose insieme. Solo una. Aggiungere 1.000 passi al giorno OPPURE andare a letto 30 minuti prima. Tenete duro per 21 giorni e osservate cosa cambia nei dati.

Ricordate: non esiste il momento perfetto per iniziare. L'app più utile è quella che usate davvero, non quella tecnicamente più avanzata. Iniziate semplice, siate costanti, e osservate i cambiamenti con curiosità piuttosto che con ansia da prestazione.

La salute si costruisce giorno per giorno, passo dopo passo — letteralmente. E con gli strumenti giusti, il viaggio diventa non solo più facile, ma anche più interessante.