

Comunicato stampa Swiss Life Svizzera

Zurigo, 26 giugno 2025

Le pensionate e i pensionati più soddisfatti d'Europa vivono in Svizzera

Dal nuovo studio di Swiss Life emerge che l'80% delle persone di età compresa tra i 65 e gli 80 anni in Svizzera è soddisfatto della propria vita attuale. Per le attività del tempo libero, i contatti sociali, la salute, la mobilità e i viaggi si sono registrate valutazioni prevalentemente positive. Le persone con un reddito elevato sono in media più soddisfatte della propria vita rispetto a quelle con un reddito più basso.

- Due terzi delle persone interpellate rimpiangono poco o nulla della loro vita finora.
- Il 23% dichiara di avere meno contatti sociali da quando è in pensione; il 34% ritiene che siano diventati più significativi. Il 31% delle persone di età compresa tra i 65 e i 74 anni soffre di solitudine almeno a volte.
- Il 61% menziona il proprio marito / partner o la propria moglie / partner come persona di fiducia più prossima. È il caso per ben l'80% degli uomini, mentre tra le donne la percentuale scende ad appena il 45%.
- Due terzi dei nonni accudiscono i nipoti almeno una volta al mese.
- Nessun'altra fascia d'età si ritiene più energica e vitale delle persone tra i 65 e i 74 anni. Eppure, la metà di loro soffre di un problema di salute cronico.
- La terza età è anche vita attiva: la maggior parte delle persone tra i 65 e gli 80 anni fa una passeggiata o un'escursione almeno una volta alla settimana (71%) e fa esercizi per la mente (70%).
- Con il pensionamento diminuisce la distanza percorsa ogni giorno, ma non la durata degli spostamenti. Nei primi anni di pensione, le persone si muovono principalmente al di fuori dei tipici orari di punta.
- L'anno scorso due persone su tre di età compresa tra i 65 e gli 80 anni hanno viaggiato in Europa e una su dieci ha intrapreso un viaggio anche fuori dall'Europa negli ultimi sei mesi.

Anche se non si tratta della totalità, la maggior parte delle persone in pensione è soddisfatta della propria situazione finanziaria. Sono i risultati di uno studio condotto da Swiss Life già nel 2022. «È chiaro che per condurre una vita appagante dopo il pensionamento sono importanti anche gli aspetti non monetari. Per questo motivo, nello studio attuale analizziamo la qualità di vita delle persone in pensione esplorando varie dimensioni come le attività, il grado di soddisfazione nei

confronti della vita in generale, le reti sociali, la salute e le abitudini di mobilità», spiega Nadia Myohl, Senior Researcher Previdenza presso Swiss Life Svizzera. L'accento è posto principalmente sulla prima fase della pensione, ovvero sulle persone di età compresa tra i 65 e gli 80 anni.

Le persone tra i 65 e gli 80 anni traggono un bilancio della propria vita prevalentemente positivo

Delle 2000 persone intervistate di età compresa tra i 65 e gli 80 anni, l'80% è soddisfatto o molto soddisfatto riguardo alla propria vita attuale. Si piazzano quindi in cima alla classifica della soddisfazione: sia rispetto ai gruppi di popolazione più giovani sia rispetto alla fascia coetanea europea, le persone over 65 in Svizzera sono quelle che registrano il grado di soddisfazione più elevato nei confronti della vita. Tuttavia, quanto più critica è la loro situazione finanziaria o lo stato di salute soggettivo, tanto più bassa è la valutazione in termini di soddisfazione. Le persone tra i 65 e gli 80 anni traggono un bilancio della propria vita trascorsa prevalentemente positivo: due terzi, ripensandovi, affermano di rimpiangere poco o nulla. Un buon 72%, inoltre, rifiuta l'affermazione secondo cui la vita causa più dolore che gioia. «Il nostro sondaggio evidenzia che nei primi anni di pensione le persone sono particolarmente orgogliose della famiglia, del successo professionale e dello sviluppo personale», afferma Andreas Christen, responsabile Research Previdenza, Swiss Life Svizzera.

Nei primi anni di pensione, spesso le persone conducono una vita attiva

Molte delle persone tra i 65 e gli 80 anni ogni giorno trascorrono il tempo a leggere (77%), guardare la TV (76%) o fare le faccende domestiche (59%), anche se in quest'ultimo caso la percentuale di donne che se ne occupa quotidianamente (74%) è nettamente maggiore rispetto a quella degli uomini (42%). Il 30% utilizza quotidianamente social media come Instagram o Facebook, ma ancora di più (39%) vi rinuncia del tutto. Tuttavia è prevedibile un cambiamento nell'utilizzo in futuro: le persone di età compresa tra i 65 e i 69 anni sono nettamente più spesso online rispetto, ad esempio, a quelle della fascia di età tra i 75 e gli 80 anni. Tra le altre attività gettonate, svolte almeno una volta alla settimana, troviamo gli esercizi per la mente, p.es. risolvere i cruciverba (70%), le passeggiate o escursioni (71%), lo sport (58%) o il giardinaggio (34%). Il 75% è (molto) soddisfatto delle proprie attività del tempo libero. Circa il 60% delle persone tra i 65 e gli 80 anni ha nipoti; quasi due su tre li accudiscono almeno una volta al mese. Tra di loro, due terzi costituiscono parte integrante fissa della struttura di assistenza. In altre parole, accudiscono i nipoti regolarmente in determinati giorni della settimana o del mese.

Anche in pensione i contatti sociali rimangono fondamentali

Nella terza età, il contatto con amici e parenti è stretto: nove persone intervistate su dieci hanno parenti stretti ancora in vita e il 95% indica una persona specifica con cui può parlare di argomenti importanti. Per il 61%, questa persona di fiducia è il coniuge o il partner convivente; a dichiararlo

sono in prevalenza gli uomini (80%), mentre tra le donne la percentuale scende significativamente (45%). Il 66% ritiene di avere buoni amici su cui poter contare in caso di difficoltà. Solo una minoranza (17%) preferirebbe avere più contatti sociali o ritiene che il loro numero sia diminuito dal pensionamento (23%). Una persona su tre dichiara che da quando è in pensione ha contatti sociali che hanno più valore. Nel complesso, nella prima fase della pensione tre persone su quattro sono (molto) soddisfatte della propria rete sociale. Vi sono tuttavia anche casi di solitudine: tra le persone dai 65 ai 74 anni ne soffre, almeno a volte, il 31%. Comunque si tratta di una percentuale inferiore in confronto alle fasce d'età più giovani.

Le persone dai 65 ai 74 anni si sentono particolarmente energiche e vitali

Circa sette over 65 su dieci ritengono di godere di uno stato di salute buono o ottimo. Nessun'altra fascia d'età si sente energica e vitale come quella delle persone tra i 65 e i 74 anni. Anche se la metà di loro soffre di un problema di salute cronico, solo il 20% circa si sente limitato nelle attività quotidiane. In effetti nei primi anni di pensione è raro che le persone necessitino di una casa di cura o dei servizi di Spitex. «In questo contesto è interessante notare come la netta maggioranza delle persone tra i 65 e gli 80 anni (77%) affermi che non è dovere dei figli prendersi cura dei genitori se un giorno non sono più in grado di provvedere a se stessi», osserva Christen.

L'anno scorso due persone su tre di età compresa tra i 65 e gli 80 anni hanno viaggiato in Europa

Nella prima fase della pensione, le persone si spostano regolarmente in auto (81%) o con i mezzi pubblici (62%). Con il pensionamento diminuisce la distanza percorsa quotidianamente, ma non la durata degli spostamenti, perlomeno nei primi anni di pensione. Le persone tra i 65 e gli 80 anni percorrono il 50% della distanza giornaliera per le attività del tempo libero; si spostano prevalentemente tra le ore 9 e le 11 e tra le ore 13 e le 17, quindi perlopiù al di fuori degli orari di punta, contrariamente al luogo comune. Due terzi delle persone interpellate affermano di aver viaggiato in Svizzera o in Europa l'anno scorso. Una persona su dieci ha inoltre varcato i confini dell'Europa negli ultimi sei mesi: «Oltre a Paesi come gli Stati Uniti o l'Australia, alla domanda sulle destinazioni di viaggio più impressionanti dopo il pensionamento sono stati menzionati anche Paesi esotici come il Burkina Faso o Vanuatu», commenta Myohl. Sia in termini di mobilità quotidiana (87%) che di viaggi (76%), le persone nei primi anni di pensione sono per lo più soddisfatte. Solo una minoranza deve rinunciare a viaggi ed escursioni per motivi finanziari, di salute o legati all'organizzazione. Tuttavia, il sondaggio di Swiss Life evidenzia anche che quanto più elevato è il reddito, tanto più spesso le persone tra i 65 e gli 80 anni viaggiano e tanto più sono soddisfatte della loro mobilità e dei loro viaggi.

L'intera documentazione e ulteriori informazioni sono reperibili [qui](#).

La metodologia

Su incarico di Swiss Life, a gennaio 2025 l'istituto di ricerche di mercato YouGov ha condotto un sondaggio rappresentativo per la popolazione assimilata dal punto di vista linguistico. Al sondaggio svolto online hanno partecipato 2063 persone di età compresa tra i 65 e gli 80 anni. Il margine di errore è del 2,2% per il campione complessivo, partendo da una deviazione standard dello 0,5 e da un livello di confidenza del 95%. Il questionario è stato sviluppato da Swiss Life in collaborazione con YouGov. Lo studio si basa inoltre su diversi set di dati dell'Ufficio federale di statistica (tra cui il microcensimento mobilità e trasporti, l'indagine sui redditi e sulle condizioni di vita) e di Eurostat. L'analisi dei dati, l'interpretazione e la redazione sono state effettuate dalle autrici e dagli autori di Swiss Life.

Informazioni

Media Relations

Telefono +41 43 284 77 77

media.relations@swisslife.ch

www.swisslife.ch

Seguiteci su LinkedIn

[Swiss Life Svizzera](#)

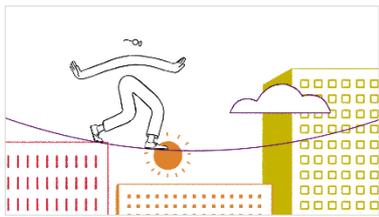
Ulteriori informazioni

Trovate tutti i comunicati stampa all'indirizzo swisslife.ch/comunicatistampa

Swiss Life Svizzera

Swiss Life Svizzera è leader sul mercato delle soluzioni previdenziali e finanziarie globali in Svizzera. L'azienda conta circa 1,4 milioni di persone assicurate e oltre 50 000 clienti aziendali. Rientrano nel core business soluzioni previdenziali e d'investimento per privati nonché una vasta gamma di soluzioni nell'ambito della previdenza professionale. Swiss Life Svizzera propone inoltre prodotti di partner, in particolare nell'assicurazione sanitaria e di cose. Circa 2500 collaboratrici e collaboratori si impegnano a favore della libertà di scelta finanziaria della clientela. Con oltre 1700 consulenti, Swiss Life è presente in tutte le regioni della Svizzera.

Swiss Life Svizzera fa parte del gruppo Swiss Life, che nei mercati principali Svizzera, Francia e Germania offre alla sua clientela privata e aziendale una consulenza completa e individuale e un'ampia gamma di prodotti propri e di partner. L'azienda, con sede a Zurigo, trae le sue origini dalla Società svizzera di Assicurazioni generali sulla vita dell'uomo fondata nel 1857, dà lavoro a circa 11 000 collaboratrici e collaboratori e dispone di una rete di vendita di circa 17 000 consulenti.



[Filmato su Swiss Life](#)