

Comunicato stampa del 6 maggio 2025

Benessere e salute mentale: risultati preoccupanti per i giovani e le donne

Cominciamo con le buone notizie: la maggior parte degli svizzeri dichiara di essere in buona salute e di essere soddisfatta della propria vita. Tuttavia, secondo un sondaggio rappresentativo condotto dal Groupe Mutuel, le donne e i giovani, in particolare, non si sentono bene fisicamente e mentalmente, sono spesso stressati e si sentono soli.

Nove svizzeri su dieci sono soddisfatti o molto soddisfatti di se stessi e considerano la loro salute buona o molto buona. Alla domanda sul proprio stato fisico, poco più della metà (52%) lo giudica molto buono o buono, secondo un sondaggio rappresentativo realizzato dall'istituto GfK per conto del Groupe Mutuel. Queste cifre sono in forte aumento dall'inizio della pandemia, anche se un terzo degli svizzeri dichiara di non fare attività fisica e quasi la metà (46%) di essere in sovrappeso o obesa.

Anche dal punto di vista psicologico gli svizzeri se la cavano piuttosto bene: quasi il 60% giudica il proprio stato psicologico molto buono o buono. Inoltre, il 38% giudica il proprio stato mentale abbastanza buono.

Le donne e i giovani registrano risultati inferiori

Una constatazione è tuttavia palese: per quasi tutti gli indicatori, le donne e i giovani tra i 15 e i 34 anni ottengono risultati inferiori. Mentre il 17% degli uomini si considera in ottima salute, la percentuale delle donne è solo del 13%. Le donne considerano anche la loro condizione fisica meno buona, sono generalmente più insoddisfatte e praticano meno sport.

Alla domanda sulla propria salute mentale, solo il 18% delle donne la giudica molto buona, rispetto al 25% degli uomini. Come hanno già dimostrato diversi studi recenti, anche i giovani si sentono meno bene dal punto di vista psicologico: mentre più della metà degli over 55 valuta la propria salute mentale come molto buona, solo il 14% degli under 34 lo fa. I giovani tendono anche a sentirsi molto spesso soli. Più della metà di loro si è sentita sola, rispetto a solo un quarto degli over 55.

"I dati dimostrano che la solitudine, la cattiva salute mentale e lo stress sono correlati. Questi fattori portano anche a una salute generale fondamentalmente peggiore", spiega Mariana Atilano Merinan, responsabile Strategia, Innovazione e Data del Groupe Mutuel.

Tuttavia, chiedere aiuto non è più considerato un tabù. Un buon quarto della popolazione svizzera si è già sottoposto a una terapia per problemi di salute mentale. D'altra parte, c'è ancora un certo scetticismo nei confronti degli strumenti digitali che offrono un aiuto pratico: solo un terzo degli intervistati prenderebbe in considerazione la possibilità di effettuare una terapia tramite videoconferenza.

Lo stress è diffuso

Le donne e i giovani sono anche più spesso stressati. Mentre i livelli di stress nella popolazione svizzera sono generalmente elevati, con il 71% delle persone che dichiara di essere almeno qualche volta

stressato, quasi il 40% delle donne e dei giovani dichiara di essere molto spesso o spesso stressato (rispetto al 21% degli uomini e solo al 12% degli over 55). Per un terzo degli intervistati, il primo fattore di stress è la vita professionale, seguito dalla situazione finanziaria (18%) e dalla vita privata (15%). Solo gli over 55 considerano la salute e gli eventi mondiali come fattori di stress principali (un quinto in entrambi i casi).

"Questi risultati ci preoccupano particolarmente per quanto riguarda i giovani e le donne. Ci dimostrano che le iniziative a sostegno della salute delle donne, come la promozione di start-up nell'ambito delle FemTech o le offerte specifiche per le donne, sono più che mai necessarie. Quale datore di lavoro, abbiamo anche la responsabilità di affrontare la questione della salute mentale e di proporre strategie di gestione dello stress, in particolare per i giovani", afferma Thomas Boyer, CEO del Groupe Mutuel.

I risultati completi del sondaggio sono disponibili su richiesta.

Informazioni sul sondaggio

- Periodo: 18.03.2025 - 28.03.2025
- Numero di persone intervistate: 1 500 persone in tutta la Svizzera di età compresa tra i 15 e i 74 anni.
- Metodo: sondaggio online, ponderato per regione linguistica
- Istituto di sondaggi: GfK



Contatto per i media

Adrien Jacquéroiz, preposto alla Comunicazione

Tel. 058 758 32 93 - Cellulare 079 616 32 93, ajacqueroiz@groupemutuel.ch

Ritratto del Groupe Mutuel

Con oltre 2700 dipendenti in tutta la Svizzera, il Groupe Mutuel è al servizio di 1,3 milioni di clienti individuali e 31 000 aziende. Unico assicuratore globale in Svizzera, il Groupe Mutuel si posiziona come interlocutore di riferimento nel campo della salute e della previdenza per i clienti privati e le aziende. Il suo fatturato complessivo supera i 5,3 miliardi di franchi. Grazie a soluzioni adeguate ad ogni singolo individuo, nell'assicurazione di base (LAMal) e nell'assicurazione complementare (LCA), figura al terzo posto tra gli assicuratori malattia in Svizzera. Il Groupe Mutuel dispone altresì di una gamma completa di assicurazioni nell'ambito della previdenza individuale e dell'assicurazione di patrimonio. L'assicuratore basato a Martigny propone alle aziende di tutte le dimensioni soluzioni per la perdita di guadagno in caso di malattia, l'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) e la previdenza professionale (LPP). Nel settore dell'assicurazione malattia per le aziende, il Groupe Mutuel è al quarto posto a livello nazionale.