

Comunicato stampa

Secondo sondaggio rappresentativo di Comparis sulla dipendenza da smartphone

I genitori sono particolarmente dipendenti dallo smartphone

La paura di essere senza cellulare ha la Svizzera saldamente in pugno: oltre il 70% della popolazione mostra segni da moderati a pronunciati di «nomofobia». La dipendenza è particolarmente elevata tra i 16 e i 35 anni: quasi la metà di questa fascia di età soffre di evidenti sintomi di stress. Sorprende però il fatto che anche i genitori con figli in casa mostrano segni di dipendenza dallo smartphone significativamente più forti rispetto a chi non ha figli. È quanto emerge da un sondaggio rappresentativo di Comparis. «Per i genitori, lo smartphone non è più un semplice mezzo di comunicazione, ma uno strumento indispensabile per coordinare appuntamenti, scuola ed emergenze. Spegnere il dispositivo diventa un lusso che molti non possono più permettersi», afferma Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

Zurigo, 4 dicembre 2025 – La «nomofobia», ossia la paura di essere senza cellulare, si manifesta in modo diverso nella popolazione. Un sondaggio del servizio di confronti online comparis.ch analizza 4 categorie di segnali: basso, moderato, significativo e pronunciato. In Svizzera la dipendenza dal cellulare è spaventosamente alta. Il sondaggio è stato condotto per la seconda volta nel 2025.

Solo il 22% può stare senza

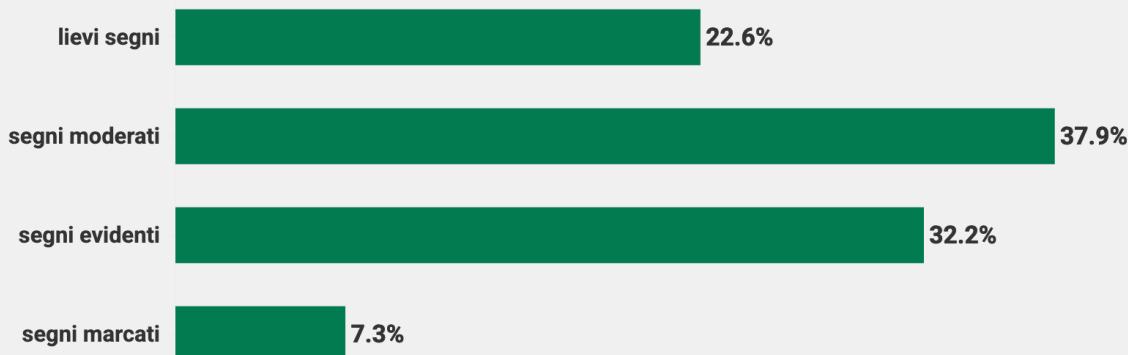
Solo il 22,1% degli intervistati mostra lievi segni di nomofobia. Il confronto per fasce d'età evidenzia una netta differenza: tra gli over 56, il 35,3% non dipende dal proprio cellulare. Nella fascia di età 36-55 la percentuale è del 22,4%, mentre solo il 10,0% dei 16-35enni può farne a meno. Allo stesso modo, le economie domestiche senza figli presentano segni lievi più spesso rispetto a quelle con figli (24,7% contro 17,0%).

Il restante 77,9% degli intervistati mostra segni più forti di dipendenza dallo smartphone. Questi si manifestano con nervosismo, stress, irrequietezza, isolamento sociale e comportamento compulsivo di controllo non appena l'accesso al dispositivo o alle informazioni è limitato.

In Svizzera, oltre il 40% della popolazione mostra chiari segni di nomofobia



Percentuale di svizzeri che mostrano segni di nomofobia



Fonte: sondaggio rappresentativo dell'istituto di ricerche di mercato Innofact (1'045 intervistati, ottobre 2025)

comparis.ch

[Al grafico \(codice embed allegato\)](#)

«Strumento indispensabile per i genitori»

Il 34,6% degli intervistati mostra segni evidenti. A essere particolarmente colpiti sono i più giovani: nella fascia di età dai 16 ai 35 anni la percentuale è del 45,4%. Nella fascia di età dai 36 ai 55 anni, la percentuale scende al 33,8%, mentre nel gruppo di età superiore ai 56 anni si attesta al 23,8%. Le economie domestiche con figli mostrano una percentuale più alta (40,0%) rispetto a quelle senza figli (31,8%).

Un ulteriore 6,5% degli intervistati mostra addirittura una nomofobia pronunciata. Anche in questo caso si nota un netto aumento tra le generazioni più giovani e le famiglie con bambini.

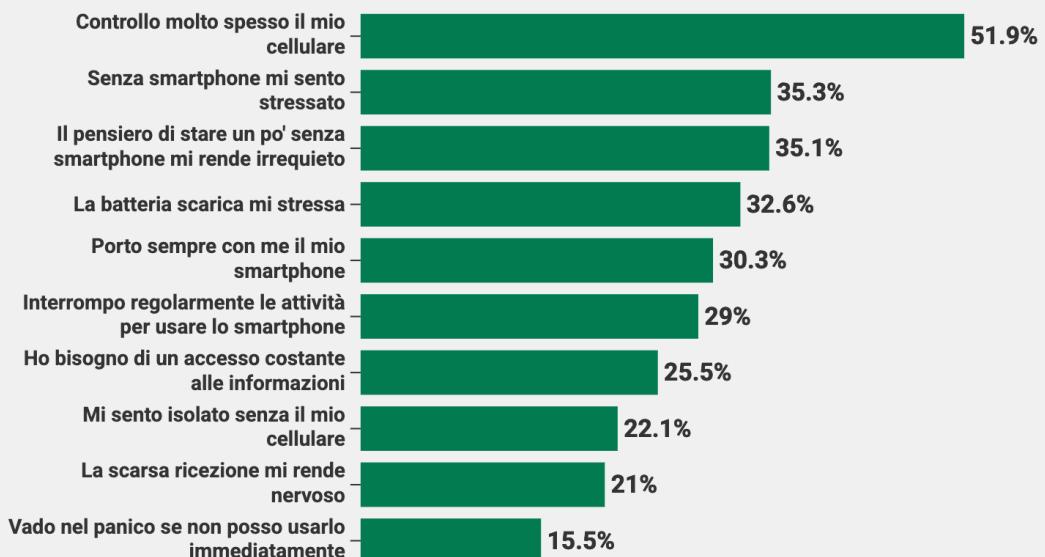
«Per i genitori, lo smartphone non è più un semplice mezzo di comunicazione, ma uno strumento indispensabile per coordinare appuntamenti, scuola ed emergenze. Spegnere il dispositivo diventa un lusso che molti non possono più permettersi», afferma Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

Questa tendenza è confermata dal comportamento quotidiano: il 37,0% delle persone con figli dichiara di portare sempre con sé il proprio smartphone per essere costantemente raggiungibile. Un chiaro indizio della pressione organizzativa nella vita familiare quotidiana.

Segnali di dipendenza da smartphone in Svizzera



Frequenza dei diversi comportamenti legati agli smartphone che indicano dipendenza.



Fonte: sondaggio rappresentativo condotto dall'istituto di ricerche di mercato Innofact (1.045 intervistati, ottobre 2025)

comparis.ch

[Al grafico \(codice embed allegato\)](#)

Il sintomo più comune: paura di perdere messaggi o chiamate

Il sintomo più comune della dipendenza da smartphone è il controllo costante del dispositivo. Più della metà degli intervistati (51,9%) afferma di controllare spesso il proprio smartphone per non perdere messaggi o chiamate.

Oltre un terzo degli intervistati (35,3%) si sente sotto stress quando non ha lo smartphone con sé. Il 35,1% dei partecipanti al sondaggio preoccupa persino solo al pensiero di passare del tempo senza il proprio smartphone. Quasi un terzo (32,6%) si innervosisce quando la batteria è quasi scarica. Circa il 30,3% degli intervistati porta sempre con sé il proprio smartphone. E il 29% interrompe regolarmente le attività per guardare lo smartphone.

«I risultati mostrano che molte persone sono emotivamente molto legate al proprio smartphone. Per ridurre lo stress associato, possono essere utili pause consapevoli, come serate senza schermo o un giorno senza cellulare a settimana. Chi impara a rimanere offline più spesso non solo trova più tranquillità, ma anche più attenzione per ciò che conta nella vita reale», afferma Frick. a settimana. Chi impara a rimanere offline più spesso non solo trova più tranquillità, ma anche più attenzione per ciò che conta nella vita reale», afferma Frick. a settimana. Chi impara a rimanere offline più spesso non solo trova più tranquillità, ma anche più attenzione per ciò che conta nella vita reale», afferma Frick.

Metodologia

Il sondaggio rappresentativo è stato condotto nel mese di ottobre 2025 dall'istituto di ricerche di mercato Innofact su incarico di comparis.ch e ha coinvolto 1'045 persone in tutte le regioni della Svizzera.

Maggiori informazioni:

Jean-Claude Frick
esperto in tecnologie digitali
telefono: 044 360 53 91
e-mail: media@comparis.ch
comparis.ch

Allegato

Embeded-Codes dei grafici

In Svizzera, oltre il 40% della popolazione mostra chiari segni di nomofobia

iframe:

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/26442314/embed' title='Interactive or visual content' class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;' sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>
```

script:

```
<div class="flourish-embed flourish-chart" data-src="visualisation/26442314?1068018"><script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

Segnali di dipendenza da smartphone in Svizzera

iframe:

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/26443381/embed' title='Interactive or visual content' class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;' sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>
```

script:

```
<div class="flourish-embed flourish-chart" data-src="visualisation/26443381?1068018"><script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

Chi è comparis.ch

Con oltre 80 milioni di visite all'anno, comparis.ch è uno dei siti web svizzeri più utilizzati. L'azienda confronta tariffe e prestazioni di casse malati, assicurazioni, banche e gestori di telefonia e presenta la più grande offerta online di auto e immobili in Svizzera. Grazie ad ampi confronti e valutazioni esaustive, Comparis porta trasparenza sul mercato, rafforzando così il potere decisionale dei consumatori. La società è stata fondata nel 1996 dall'economista Richard Eisler ed è di proprietà privata. L'azienda appartiene ancora oggi principalmente al fondatore Richard Eisler. Comparis non è partecipata né dallo Stato né da altre imprese.