comparis.ch

30 JAHRE JUBILÄUM
Unabhängig und vertraut seit 1996

Comunicato stampa

Terzo sondaggio rappresentativo di Comparis sulla dipendenza da smartphone

Il Röstigraben si riflette anche nella dipendenza da smartphone: gli svizzeri romandi provano ansia il doppio più spesso rispetto agli svizzeri tedeschi

Oltre 2 milioni di persone in Svizzera mostrano evidenti segni di dipendenza da smartphone, mentre un ulteriore 7% degli adolescenti e degli adulti mostra addirittura segni marcati. Le persone tra i 16 e i 35 anni sono colpite dalla dipendenza da cellulare con una frequenza superiore alla media. Colpisce la differenza tra Svizzera tedesca e Svizzera romanda: il 40% degli abitanti della Svizzera romanda prova ansia quando il telefono non prende o non c'è connessione a internet, il doppio rispetto alla Svizzera tedesca. È quanto emerge dal terzo sondaggio rappresentativo di Comparis sulla dipendenza da smartphone. «Per molti, lo smartphone è diventato il cordone ombelicale digitale con il mondo esterno. Se bastano una batteria scarica o l'assenza di segnale a provocare ansia, ciò dimostra quanto il nostro senso di sicurezza dipenda da questo dispositivo. I risultati sono un motivo per interrogarsi in modo critico sul proprio rapporto con il cellulare », afferma Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

Zurigo, 3 novembre 2026 – Niente rete, niente smartphone – e l'ansia sale. Alla base c'è la cosiddetta nomofobia, ovvero la dipendenza dal cellulare. Con questo termine ci si riferisce alla paura o al disagio di essere senza uno smartphone o senza una connessione mobile. Per la terza volta, il servizio di confronti online Comparis analizza quanto il telefono cellulare crei dipendenza tra la popolazione svizzera (adolescenti e adulti di età compresa tra i 16 e i 74 anni). E i risultati parlano chiaro: lo smartphone è ormai da tempo parte integrante della nostra vita quotidiana. Quasi tutti i giovani e gli adulti in Svizzera possiedono almeno un dispositivo.

Oltre 2 milioni di persone con evidenti sintomi

Quasi un terzo degli intervistati mostra evidenti segni di nomofobia. In termini assoluti, si tratta di oltre 2 milioni di persone in Svizzera. Un ulteriore 7% mostra addirittura segni marcati.

«Per molti, lo smartphone è diventato il cordone ombelicale digitale con il mondo esterno. Se bastano una batteria scarica o l'assenza di segnale a provocare ansia, ciò dimostra quanto il nostro senso di sicurezza dipenda da questo dispositivo. I risultati sono un motivo per interrogarsi in modo critico sul proprio rapporto con il cellulare», afferma Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

Le persone tra i 16 e i 35 anni sono colpite dalla dipendenza da smartphone con una frequenza superiore alla media: quasi la metà mostra almeno evidenti segni di nomofobia. 4 persone su 10 mostrano segni evidenti di dipendenza e un ulteriore 8% segni marcati. Tra le persone di età compresa tra i 36 e i 55 anni, quasi un terzo mostra segnali evidenti di dipendenza, mentre tra gli over 56 la percentuale non arriva nemmeno a una persona su cinque (19%).



Al grafico (codice embed allegato)

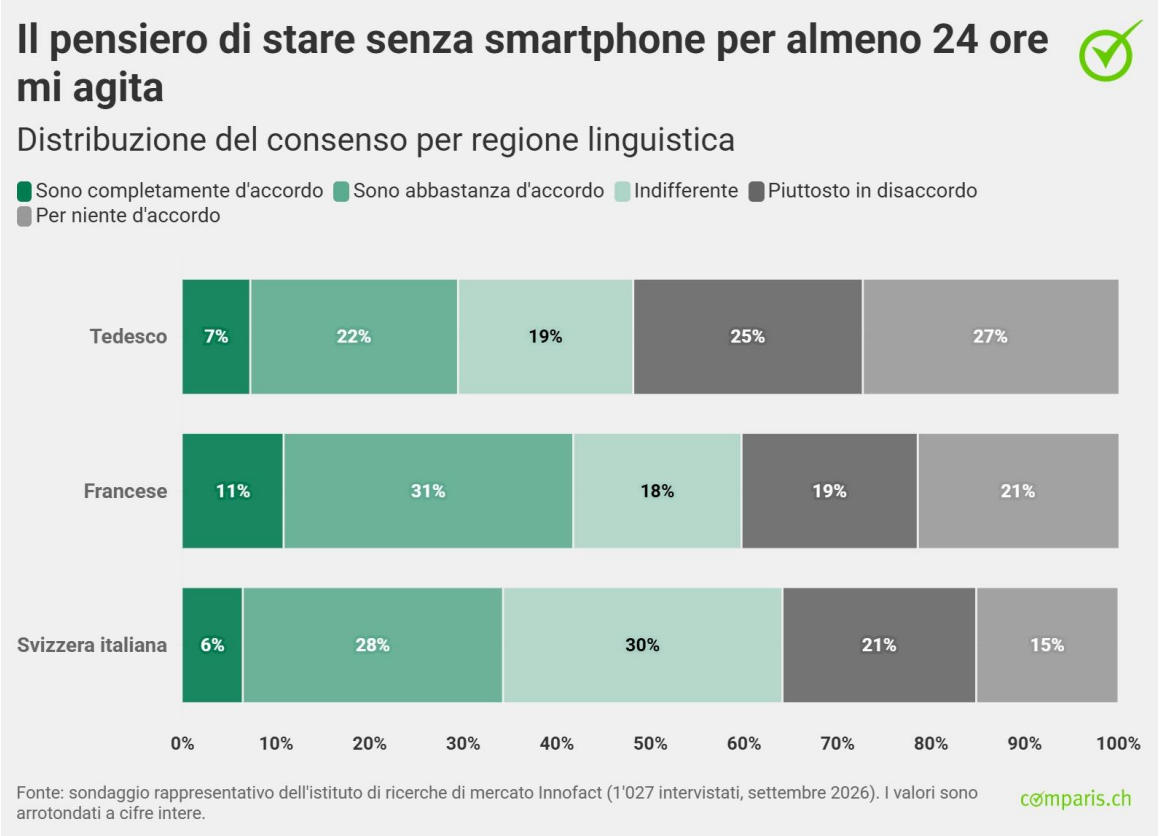
«Per la generazione degli under 35, lo smartphone è l'epicentro della vita sociale: amicizie, informazioni, intrattenimento e partecipazione sociale sono completamente concentrati nel dispositivo. Chi perde il cellulare o è offline ha la sensazione di perdere il contatto con la propria cerchia di amici **»**, continua Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

Il Röstigraben si riflette anche nella dipendenza da smartphone

Il livello di dipendenza da smartphone varia notevolmente tra la popolazione delle varie regioni linguistiche: nella Svizzera francese il 37% mostra evidenti segni di nomofobia. Nella Svizzera tedesca, invece, la percentuale è del 28%.

Per quanto riguarda i singoli sintomi, il divario si fa ancora più ampio: il 42% dei romandi afferma che il pensiero di stare senza smartphone per almeno 24 ore lo agita, mentre nella Svizzera tedesca la percentuale si ferma al 29%. Quando il telefono non prende o non c'è connessione a internet, il 40% degli abitanti della Svizzera romanda prova ansia, il doppio rispetto alla Svizzera tedesca (20%).

comparis.ch SA
Birmensdorferstrasse 108
CH-8003 Zurigo



Al grafico (codice embed allegato)

«Il fatto che ci siano differenze marcate tra Romandia e Svizzera tedesca in caso di astinenza dallo smartphone è degno di nota, ma riflette in generale abitudini di utilizzo digitale differenti. Da sondaggi come lo studio JAMES e il Digimonitor sappiamo che le persone della Svizzera romanda utilizzano i social media e le offerte digitali in modo nettamente più intenso per informarsi e intrattenersi rispetto alle persone della Svizzera tedesca», afferma l'esperto in tecnologie digitali Frick.

Sintomi più comuni della dipendenza dal cellulare

Il sintomo più comune della dipendenza dal cellulare è il controllo continuo dello smartphone per non perdere messaggi o chiamate: il 50% degli intervistati concorda con questa affermazione. Al secondo posto troviamo lo stress che si prova quando non si ha lo smartphone con sé (35%). Con il 34%, gli intervistati indicano al terzo posto il nervosismo quando il livello della batteria è basso.

comparis.ch SA
Birmensdorferstrasse 108
CH-8003 Zurigo

Consigli per gli utenti di cellulari

Display rivolto verso il basso
Per proteggersi dalle continue distrazioni, la cosa più utile è tenere il cellulare fuori portata o almeno posarlo in modo che lo schermo non sia visibile.

Disattivare i suoni delle notifiche
Nelle situazioni in cui è necessaria la massima concentrazione, è utile disattivare tutti i suoni delle notifiche.

Attivare la modalità Focus
È possibile modificare le impostazioni delle notifiche per ricevere solo le informazioni rilevanti in diverse situazioni.

Impostare limiti di tempo
I limiti di tempo per le singole app e un controllo regolare del proprio utilizzo dello smartphone favoriscono un uso più consapevole dello smartphone.

Metodologia
Il sondaggio rappresentativo è stato condotto nel mese di settembre 2026 dall'istituto di ricerche di mercato Innofact, su incarico di comparis.ch, e ha coinvolto 1'027 persone della popolazione residente di età compresa tra i 16 e i 74 anni in tutte le regioni della Svizzera. Con «rappresentativo» si intende che i partecipanti a un sondaggio riflettono bene l'intero gruppo target. In altre parole, caratteristiche importanti come età, sesso o regione di residenza sono distribuite in modo simile a quelle di questo gruppo di popolazione. Ciò consente di estendere meglio i risultati a tutte le persone di questo gruppo.

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

«Quanto è diffusa la nomofobia in Svizzera?»

iframe:
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/30581324/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:
<script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript>

«Il pensiero di stare senza smartphone per almeno 24 ore mi agita»

iframe:
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/30581480/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:
<script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript>

Test della nomofobia

Test della nomofobia: quanto è dipendente dal cellulare?
https://it.comparis.ch/telecom/mobile/handynutzung/nomophobie-selbsttest

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 al fondatore Richard Eisler. Comparis non è partecipata né dallo Stato né da altre imprese.

comparis.ch SA
Birmensdorferstrasse 108
CH-8003 Zurigo