DATI ALLA MANO
I PODCAST

Istat
Istituto Nazionale di Statistica

RAGAZZI E GIOVANI ADULTI

Da quando e per quanto tempo si è giovani? La risposta non è semplice perché la giovinezza è anche una condizione individuale. Ma se volessimo stabilire una data d'inizio, potremmo dire che si è giovani quando si smette di essere bambini, diciamo a 14 anni che è la soglia indicata spesso dalla letteratura scientifica a segnalare la fine dell'infanzia e l'inizio dell'adolescenza. E se volessimo anche individuare una data-limite, potremmo rifarci a Dante che quando affronta il "viaggio" più famoso della letteratura occidentale lo fa "nel mezzo del cammin di nostra vita", cioè a 35 anni.

Io sono Cristiana Conti e questo è Dati alla mano, un podcast di Istat, l'Istituto nazionale di statistica, dove lavoro nella Direzione per la comunicazione, informazione e servizi ai cittadini e agli utenti. Questa iniziativa rientra in un progetto di comunicazione divulgativa.

In questo episodio cercheremo di mettere a fuoco condizioni, stili di vita, abitudini di ragazzi e giovani adulti.

Allora, teniamo conto di questi confini: 14 – 35 anni e vediamo qualche dato che riguarda la popolazione compresa in questo arco di vita.

Partiamo da un primo numero di base: quante sono, oggi in Italia, le persone che hanno un' età compresa fra i 14 e i 35 anni? Al primo gennaio 2026 sono 13.440.373 vale a dire, rappresentano il 22,8% di tutti i residenti nel nostro Paese. Sono tanti? Sono pochi? Proviamo a capirlo con un confronto: le persone che hanno almeno 65 anni sono il 25,1% più di un quarto di tutta la popolazione. Ne deduciamo che in Italia gli anziani sono di più dei giovani.

Detto questo, continuiamo il nostro percorso conoscitivo e affrontiamo temi specifici che riguardano condizioni e stili di vita. Come si collocano i giovani, quali scelte compiono, quali atteggiamenti assumono? Per capirlo abbiamo con noi Cristina Freguja, che in Istat dirige il Dipartimento per le statistiche sociali e demografiche.

Cristiana: Benvenuta Cristina

Cristina Freguja: Grazie, e un saluto a tutte le persone che ci ascoltano

C. cosa ci racconti sulle condizioni di vita dei giovani?

C.F. Tutto quello che desideri sapere, da cosa vuoi cominciare?

C. vorrei iniziare parlando di lavoro, come si collocano i giovani?

CF. Intanto possiamo dire che, negli ultimi anni, il tasso di occupazione giovanile è aumentato. In particolare, tra il 2019 e il 2025, è cresciuto di 2,2 punti percentuali, ma si deve osservare che il tasso di occupazione degli over 50 è cresciuto di più, oltre 5 punti…accentuando l'invecchiamento delle nostre forze di lavoro, con un'età media di oltre 44 anni.

C. capisco, quando si parla di inverno demografico ci si riferisce anche a questo, meno nascite, meno giovani nel mercato del lavoro

CF. In ogni caso, il tasso di occupazione dei nostri giovani è inferiore a quello delle altre maggiori economie dell'Unione Europea

C. anche per i laureati?

CF. Sì, è così. In generale, i laureati 25-34enni hanno migliori opportunità occupazionali rispetto alla media dei coetanei, tuttavia sono distanti di 14 punti percentuali dai giovani laureati della Germania, di circa 13 punti dalla Francia e di quasi 10 punti dalla Spagna… e i nostri giovani laureati trasferiti all'estero solo nel 2025 sono stati quasi 18mila…

C. quindi luci e ombre, e quanto a stabilità del lavoro?

CF. qui abbiamo una buona notizia, la quota del cosiddetto lavoro standard dal periodo pre-Covid a oggi è aumentata soprattutto fra i giovani. Però dobbiamo anche dire che l'occupazione che definiamo vulnerabile – cioè a termine, o a tempo parziale involontario– riguarda ancora il 30% dei 15-34enni.

C. quindi per i giovani il mercato del lavoro resta complicato

CF. lo è…e soprattutto all'ingresso. Più di due terzi dei 15-34enni entrano nell'occupazione con un rapporto di lavoro a termine.

C. E poi ci sono i NEET, giovani che non lavorano e non studiano

CF. esatto, e sono in numero non indifferente, soprattutto fra le giovani donne, anche se i dati del 2025 sono migliori di quelli dell'anno precedente e comunque i NEET stanno diminuendo da circa dieci anni

C. Bene, raccontaci

CF. Allora, in tutte le fasce d'età la quota di donne che non studiano e non lavorano è superiore a quella degli uomini. La distanza è minima fra i 20-24enni, ma se saliamo d'età e consideriamo i 30-34enni lì la differenza è notevole: i NEET maschi sono il 13,8%, le donne il 30,3%

C. Eh sì, c'è una bella differenza. Ma secondo te perché?

CF. ti rispondo con i numeri. Come sai rileviamo non solo la quota di inattivi -cioè di chi non lavora e nemmeno cerca lavoro - ma anche i motivi dell'inattività. Beh, nel 2025 risultano 45mila giovani uomini fra i 15 e i 34 anni che sono inattivi "per motivi familiari". Possiamo immaginare che debbano occuparsi di anziani o bambini o disabili. Ripeto, sono solo 45mila. Le coetanee che dichiarano motivi familiari a ragione dell'inattività sono un po' più di mezzo milione.

C. quindi se c'è da svolgere un lavoro di cura è appannaggio delle donne

CF. così pare. E c'è un altro indicatore che ci porta verso questa evidenza. Se guardiamo il tasso di occupazione dei giovani fra i 25 e i 34 anni che sono in coppia con figli, per gli uomini è 91,3%, per le donne è 48,1%

C. non a caso abbiamo il tasso di occupazione femminile più basso d'Europa.

CF. …e sempre in Europa siamo il Paese con il maggior divario uomini-donne quanto a oneri di lavoro familiare

C. cioè?

CF. anche negli altri Paesi il lavoro familiare è più a carico delle donne, ma rispetto ai Paesi nordici da noi la differenza fra il peso dei carichi di lavoro familiare sopportato dalle donne e quello degli uomini è triplo

C. I ruoli di genere godono di un'inerzia notevole…ma anche fra i giovani?

CF. allora, l'adesione al modello del male breadwinner - cioè l'uomo che porta a casa il pane - in dieci anni, fra il 2013 e il 2023, ha perso terreno soprattutto fra le donne. Ma l'ha perso in particolare presso le ragazze fra i 15 e i 24 anni, segno che le nuove generazioni stanno sviluppando una mentalità più egualitaria rispetto ai ruoli nella coppia.

C. beh, questa è una buona notizia, coraggio ragazze! E a proposito di vantaggio femminile, passerei alla cultura. Leggevo che un terzo dei giovani fino ai 24 anni frequenta le biblioteche, che mi sembra un buon segnale e comunque le donne leggono più degli uomini, è così?

CF. in generale sì.

C. e con riferimento ai giovani?

CF. Allora, la quota di chi legge almeno un libro in un anno tra le ragazze è decisamente superiore a quella dei loro coetanei. La distanza maggiore è fra i 18-19enni: oltre 24 punti percentuali a favore delle ragazze.

C. e cosa mi dici dei lettori più "accaniti"?

CF. fra chi legge almeno 12 libri in un anno la quota delle giovanissime è doppia rispetto ai coetanei. Fra i più grandi, nelle classi d'età 20-24 e 25-34 c'è un sostanziale pareggio.

C. dalla cultura passerei agli stili di vita, e vorrei parlare di abitudine al fumo. Anche perché secondo l'OMS il fumo è una delle cause principali delle cosiddette "morti evitabili"

CF. Certo, perché aumenta il rischio di malattie respiratorie e cardiocircolatorie. La buona notizia è che, dalla metà degli anni Novanta, c'è stata una progressiva riduzione del consumo di tabacco, grazie agli interventi a tutela dei non fumatori – ricordo che una volta si poteva fumare liberamento ovunque, adesso no – ma grazie anche alle campagne di sensibilizzazione sui rischi del fumo. La notizia meno buona è che il picco massimo di fumatori nel 2025 riguarda proprio i giovani: nella fascia 25-34anni fuma più di un giovane su quattro.

C. capisco. E poi ci sono le sigarette elettroniche che vanno forte presso i giovani

CF. Sì, sigarette elettroniche e dispositivi a tabacco riscaldato. Entrambe sono diffuse soprattutto tra i giovani: pensa che se nel totale della popolazione di almeno 11 anni la quota di utilizzatori è del 7,4%, nella fascia 18-34 anni l'uso coinvolge il 16,5%

C. ma sono meno dannose delle sigarette "normali"?

CF. In realtà le sigarette elettroniche spesso contengono nicotina – e comunque contengono formaldeide che bene non fa - e i prodotti a tabacco riscaldato hanno quantità di nicotina simili a quella delle sigarette classiche. Per di più, spesso l'uso di questi dispositivi non sostituisce ma affianca le sigarette classiche.

C. situazione da tenere sotto controllo. Restiamo sugli stili di vita e parliamo di sport, ok?

CF. ok. L'abitudine a praticare sport in modo continuativo è in crescita e al tempo stesso diminuiscono i sedentari assoluti, cioè coloro che non svolgono nemmeno una qualche attività fisica come fare una camminata, andare in bicicletta, nuotare.

C. E sul versante della pratica continuativa come sono messi i giovani?

CF. Abbastanza bene, non benissimo. La quota maggiore di chi pratica sport in modo continuativo l'abbiamo nella fascia 15-17 anni, è il 54.4% nel 2025. Poi si va a diminuire: diventa poco più del 45% fra i 18-19enni, scendiamo ancora di un punto percentuale fra i 20-24enni per arrivare al 39% dei 25-34enni.

C. e i totalmente sedentari?

CF. Se restiamo entro i confini delle età giovanili la quota maggiore, il 22%, l'abbiamo fra i giovani adulti di 25-34 anni.

C. Dallo sport mi viene automatico passare al controllo del peso corporeo

CF. Allora, nel confronto con gli altri Paesi europei i tassi di obesità in Italia sono più bassi, però sono cresciuti negli ultimi dieci anni

C. Hmmm

CF. eh sì. Qui possiamo considerare due diverse fasce d'età giovanili: la fascia 18-24 e quella 25-34. Nella fascia più giovane la quota di affetti da obesità – perché ormai l'obesità è considerata una vera malattia cronica – supera di poco il 4% e nella fascia successiva supera – sempre di poco- il 7% e non ci sono grandi differenze di genere. Se invece parliamo di sovrappeso, qui le quote sono decisamente superiori e c'è parecchia distanza fra maschi e femmine.

C. quanta distanza?

CF. Ti spiego: nella fascia 18-24 anni i giovani in sovrappeso sono il 20,5%, le coetanee il 12,6

C. accidenti, quasi 8 punti percentuali in meno

CF. sì, e nella fascia 25-34 la distanza aumenta: la percentuale di donne sovrappeso è 17,5%, quella degli uomini supera il 35%

C. signori uomini, sono numeri su cui riflettere. Passiamo invece a un tema che credo sia decisamente appannaggio dei giovani: la tecnologia. Cosa ci dici?

CF. Ti dico che hai ragione. Prendiamo il tema più caldo: l'Intelligenza Artificiale. In Italia nel 2025 la utilizza il 19,9% delle persone fra i 16 e i 74 anni. Nell'Ue, invece, siamo già a una persona su tre. Ma se guardiamo ai nostri giovani, fra i 14 e i 19 anni, l'uso riguarda più di uno su due, il 51,2%

C. eh, sono i nostri nativi digitali che corrono in avanti

CF. e sono proprio i giovanissimi a correre: l'uso dell'IA fra i 20-24enni è già meno diffuso, si ferma al 43,1% anche se siamo comunque ben sopra la media del Paese.

C. A proposito dei 20-24enni se non sbaglio sono loro quelli più affezionati all'e-commerce

CF. Sì, dalla nostra indagine sull'uso dell' ICT presso i cittadini sappiamo che oltre il 75% dei 20-24enni ha fatto acquisti online negli ultimi 12 mesi, Ma i nostri nativi digitali sono anche generosi

nell'aiutare i boomer o, comunque, le persone meno istruite – perché il "digital divide" non è del tutto superato.

C. Ovvero?

CF. la quota di ragazzi fra i 18 e i 24 anni che aiutano persone non conviventi a titolo gratuito ad usare la rete supera il 40%

C. beh, questa è davvero una bella cosa e chiuderei la nostra chiacchierata su questa buona notizia. Grazie mille Cristina per essere stata con noi.

CF. un saluto e alla prossima.

Allora, abbiamo messo a fuoco, attraverso i dati, alcuni aspetti dei nostri ragazzi e giovani adulti. Siamo partiti da luci e ombre del mercato del lavoro, abbiamo accennato al fenomeno delle migrazioni dei nostri laureati alla ricerca di posizioni migliori all'estero, abbiamo esplorato alcune abitudini, come quella del fumo o della pratica sportiva – entrambe migliorabili – siamo approdati alla lettura e all'uso delle biblioteche per concludere con le tecnologie, universo che vede le giovani generazioni più avanti di noi adulti e anche generose nell'aiutarci a comprenderle.

Io sono Cristiana Conti e questo era Dati alla mano, un podcast dell'Istituto nazionale di statistica. Questo episodio è stato realizzato con il supporto di Storielibere.fm Continuate a seguirci sulla sezione Dati alla mano di Istat.it e sulla vostra app di ascolto preferita. Ci sono temi che vorreste approfondire? Scrivetemi all'indirizzo datiallamano@istat.it

Hanno collaborato a questo episodio Cristina Freguja e le colleghe e le colleghi del dipartimento delle statistiche sociali e demografiche – che Cristina dirige - che hanno prodotto i dati citati in questa chiacchierata. Sul versante comunicazione hanno collaborato Manuela Bartolotta e Christian Spazioso

-