

Comunicato stampa

CRONICITÀ E DIFFERENZE DI GENERE: BOOMER E MILLENNIAL A CONFRONTO

In occasione del X congresso nazionale di Fondazione Onda ETS, è stata presentata la nuova indagine di Elma Research, che mette a confronto Millennial e Boomer su salute, prevenzione e fiducia nel futuro. Boomer, più impegnati e problemi di salute, ma più fiduciosi; Millennial più consapevoli dell'importanza della prevenzione, ma più stressati e con difficoltà di tempo ed economiche.

Fondazione Onda ETS: dobbiamo cambiare il modo con cui comunichiamo, è necessario che Istituzioni e imprese rendano la prevenzione accessibile, sostenibile e compatibile con la vita quotidiana.

Milano, 22 settembre 2026 – Sanno che per invecchiare bene bisogna iniziare presto, ma sono anche la generazione che incontra più ostacoli nel trasformare questa consapevolezza in abitudini costanti: l'80% dei Millennial ritiene che sia necessario porre le basi per un buon invecchiamento entro i 40 anni, contro il 55% dei Boomer. Eppure, negli ultimi dodici mesi, i 30-45enni dichiarano di essersi occupati meno regolarmente di alimentazione, attività fisica, sonno, allenamento della mente e, soprattutto, controlli preventivi e screening.

È il paradosso generazionale fotografato dall'indagine realizzata da Elma Research in occasione del X congresso nazionale di **Fondazione Onda ETS**, *“La crescita delle cronicità in un mondo che invecchia: differenze di genere”*, avviato questo mattina e in programma domani e dopodomani. La ricerca ha coinvolto 1.000 persone: 640 Boomer tra i 65 e i 75 anni e 360 Millennial tra i 30 e i 45 anni.

Per Fondazione Onda ETS il paradosso indica una doppia priorità: sostenere chi continua a prendersi cura degli altri – sette Boomer su dieci ancora gestiscono casa e cari, dimostrandosi come una risorsa ancora attiva per famiglie e comunità – e investire oggi sui Millennial, consapevoli, ma più stressati e con difficoltà a mettere in pratica sane abitudini. Il 65% del campione tra i 30 e i 45 anni lavora full time e indica nei costi, nella mancanza di tempo e nello stress mentale le principali barriere. Anche l'ecosistema informativo è cambiato: il medico resta il primo riferimento, ma pesa meno che tra i Boomer, mentre raddoppiano web e social (34% contro 17%) e cresce il ruolo dello psicologo, figura a cui nel 2024 è ricorso un italiano su tre (+62% di consulti tra il 2018 e il 2024¹).

Francesca Merzagora, presidente di Fondazione Onda ETS, dichiara: *“La generazione più consapevole è anche quella che incontra più difficoltà a fare spazio alla prevenzione. Chiediamo a Istituzioni e imprese di passare dall'informazione all'attivazione, con politiche pubbliche e programmi di welfare aziendale accessibili nei costi, flessibili nei tempi e non colpevolizzanti: la continuità conta più della perfezione, ma per renderla possibile occorre ridurre le barriere che comprimono la vita quotidiana. Per raggiungere i Millennial e aiutarli a diventare gli anziani in salute di domani dobbiamo cambiare il modo in cui comunichiamo, utilizzando i loro canali e il loro linguaggio senza rinunciare all'autorevolezza scientifica. Allo stesso tempo i Boomer non sono soltanto destinatari di assistenza, ma una risorsa ancora attiva per famiglie e comunità, con una visione concreta e ottimista degli anni che hanno davanti. Una politica per la longevità deve riconoscere e sostenere anche questa risorsa sociale.”*

Massimo Massagrande, CEO di Elma Research, commenta: *“Boomer e Millennial ci mostrano due modi diversi di guardare alla salute, al futuro e alla longevità. I Boomer, nonostante una maggiore presenza di patologie, restano attivi e progettuali e vedono nella salute la condizione per preservare autonomia e indipendenza. I Millennial hanno una consapevolezza più precoce e ambiziosa, molto focalizzata sul benessere psico-emotivo, ma faticano a metterla in pratica perché il presente assorbe energie e risorse. Il paradosso è proprio qui: la generazione più consapevole è anche quella che fatica a immaginare un futuro e a investire oggi nella salute di domani. Per parlare efficacemente di salute e longevità è necessario quindi riconoscere che Boomer e Millennial attribuiscono significati diversi a salute, tempo e futuro. Servono quindi progettualità e narrative distintive, capaci di rivolgersi a ciascuna generazione in modo mirato, per rendere la prevenzione una possibilità concreta e accessibile e trasformare la consapevolezza in azione.”*

Il confronto capovolge, inoltre, il rapporto atteso tra malattia e benessere percepito. Pur avendo quasi il doppio delle cronicità, i Boomer sono più soddisfatti per salute mentale, autonomia, possibilità di fare ciò che desiderano e serenità rispetto al futuro. Per loro stare bene significa soprattutto conservare indipendenza e progettualità; tra i Millennial acquistano invece più peso serenità emotiva, gestione dello stress e qualità del sonno. Per entrambi, il semplice “vivere a lungo” si ferma al 16%.

Claudio Mencacci, co-presidente del congresso, conclude: *“Il confronto tra generazioni ci consegna un messaggio chiaro: la prevenzione non può iniziare quando la malattia è già presente. I Millennial sanno che*

¹ Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi e Istituto Piepoli, Indagine cittadini 2024.

bisogna agire presto; la maggiore diffusione delle cronicità tra i Boomer mostra quanto questa scelta possa incidere nel tempo. Trasformare la consapevolezza in comportamenti concreti significa ridurre i fattori di rischio e proteggere anche la salute mentale: nelle principali malattie croniche la prevalenza di ansia e depressione è generalmente compresa tra il 20% e il 40% e tende a crescere con il dolore, la disabilità e la gravità della patologia. Nel dolore cronico, una meta-analisi pubblicata su JAMA Network Open nel 2025, condotta su oltre 347mila persone, rileva depressione nel 39,3% dei casi e ansia nel 40,2%, con percentuali superiori al 50% nella fibromialgia e un impatto spesso maggiore sulle donne². Nella donna con malattia cronica la salute mentale non è dunque una comorbidità accessoria, ma parte integrante della malattia e del suo esito: per questo salute fisica e psicologica devono essere tutelate insieme, dalla prevenzione alla presa in carico.”

Il congresso nazionale

Il X congresso nazionale di Fondazione Onda ETS riunisce il 23 e 24 settembre clinici, ricercatori, professionisti sanitari, decisori e Istituzioni per affrontare la crescita delle cronicità attraverso le differenze di sesso e genere. Le sessioni, anche grazie al contributo di 68 tra relatori e moderatori – tra cui 42 donne –, approfondiranno prevenzione, sostenibilità dei servizi, salute del cervello, obesità, oncologia, salute sessuale e riproduttiva, fragilità, salute mentale, politerapie e aderenza terapeutica. L'obiettivo è individuare strategie capaci di migliorare la qualità dell'assistenza e accompagnare l'invecchiamento della popolazione senza aumentare disuguaglianze e fragilità.

Fondazione Onda ETS

Fondazione Onda ETS nasce nel 2005 come Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere per promuovere la cultura della salute di genere e garantire alle donne il diritto alla salute secondo principi di equità e pari opportunità.

Da oltre 20 anni opera a livello istituzionale, sanitario, scientifico e sociale per diffondere un approccio attento alle differenze di genere nella prevenzione, diagnosi e cura.

Realizza ricerche, campagne e iniziative di sensibilizzazione ponendosi oggi come punto di riferimento nazionale per la medicina di genere e la promozione di politiche sanitarie più inclusive.

Relazioni con i media

SEC Newgate – via Ferrante Aporti 8, Milano

fondazioneonda@secnewgate.it

Laura Arghittu – cell. 335 485106 – laura.arghittu@secnewgate.it

Vittoria Tonetti – cell. 334 906 4287 – vittoria.tonetti@secnewgate.it

² Aaron R.V. et al., JAMA Network Open, 2025, 8(3):e250268.