

A 30 anni si comincia già a pensare alla vecchiaia, ma a 70 ci si sente ancora giovani: il paradosso generazionale di Redazione Economia

La ricerca «Human After All» di Hearts United e Doxa su 2 mila italiani, fotografa un paradosso generazionale: la consapevolezza di invecchiare arriva prima, ma la percezione di essere anziani si allontana con l'età (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 settembre 2026)



A 30 anni gli italiani iniziano a pensare all'invecchiamento. Ma più gli anni passano, meno si sentono vecchi. È il paradosso che emerge dalla [ricerca «Human After All», realizzata da Hearts United con Doxa](#) su un campione rappresentativo di 2 mila italiani, presentata nell'ambito di Villa Futura, il format dedicato ai **cambiamenti culturali che influenzano il rapporto tra persone, consumi e brand**. Per il 26% degli italiani il momento in cui si comincia a riflettere sul proprio invecchiamento è tra i 25 e i 34 anni.

La paura di invecchiare arriva a 30 anni

Un 13% degli intervistati anticipa ulteriormente questa consapevolezza, collocandola prima dei 25 anni. Complessivamente, il 51% degli intervistati afferma di pensare all'invecchiamento almeno qualche volta. Non si tratta però soltanto di una questione legata al corpo o al passare del tempo. Secondo la ricerca, a pesare sono anche le aspettative sociali associate alle diverse fasi della vita. **Percorsi professionali meno lineari, maggiore difficoltà nel raggiungere l'autonomia economica** e percorsi familiari meno prevedibili possono alimentare la sensazione di essere in ritardo rispetto alle tappe considerate tradizionalmente normali. A questo si aggiunge il confronto con modelli di successo e realizzazione personale diffusi attraverso i social.

Mindful ed Ageless

Il quadro è ben diverso quando si passa dalla consapevolezza dell'invecchiamento alla percezione della propria età. Il 49% degli italiani dichiara infatti di sentirsi più giovane rispetto agli anni indicati dalla carta d'identità. Una sensazione aumenta proprio con l'età.

Tra i 18 e i 24 anni si sente più giovane il 22% degli intervistati. **La percentuale sale al 37% tra i 25-34enni, arriva al 58% tra i 35-44enni e raggiunge il 62% tra gli over 65.** Sulla base di questo fenomeno diffuso, la ricerca divide la popolazione tra «Mindful», cioè quel 51% di italiani che pensa almeno occasionalmente al proprio invecchiamento, ed «Ageless», il 49% che si sente più giovane della propria età. Due categorie a cui potenzialmente si può appartenere contemporaneamente.

Invecchiare non sempre significa avere paura

La consapevolezza dell'età che avanza non produce automaticamente un sentimento negativo: tra i «Mindful», il 41% considera l'invecchiamento una parte naturale della vita, mentre solo il 19% ammette di averne paura. Il timore è particolarmente presente tra i **25-34enni, proprio la fascia nella quale più spesso emerge la prima riflessione sul tema.** Per altri, invece, prendere coscienza del passare del tempo diventa uno stimolo a cambiare priorità: il 15% sente l'esigenza di gestire meglio tempo ed energie e il 13% dichiara di voler dedicare maggiore attenzione alla cura di sé. Per il 51% degli intervistati vivere meglio e più a lungo significa infatti occuparsi quotidianamente del proprio benessere, attraverso relazioni, qualità del sonno, movimento, alimentazione, benessere mentale e senso della vita.

Il rapporto con i brand

Il cambiamento nella percezione del tempo e dell'età si riflette anche sul rapporto con le marche. Il 31% degli italiani dichiara di sentirsi più vicino ai brand capaci di evolvere insieme ai bisogni delle diverse fasi della vita. Il 29% apprezza invece quelli in sintonia con il presente, mentre il 22% premia chi innova senza rendere la vita più complicata. La richiesta principale è quindi quella di **prodotti utili, semplici e adatti alla vita reale, indicata dal 27% del campione.** Una prospettiva che mette in discussione l'idea di utilizzare l'età anagrafica come principale criterio per descrivere consumatori e generazioni.

Pensiamo alla vecchiaia già a 30 anni, ma a 65 ci sentiamo più giovani: il paradosso degli italiani. [Una ricerca su 2mila persone fotografa un rapporto sempre più particolare con l'età: la consapevolezza dell'invecchiamento arriva presto, mentre la sensazione di essere giovani aumenta con gli anni. Ma vivere a lungo non significa necessariamente vivere tutti quegli anni in buona salute](#)