

OSSERVATORIO BENESSERE • CERCOPSILOGI.IT

Le 10 città più stressate d'Italia

Indice di Stress Urbano 2026 — metodologia, classifica e profili

Report a cura della redazione di cercopsicologi.it • Luglio 2026

Documento di supporto all'articolo pubblicato su cercopsicologi.it

Sommario esecutivo

Lo stress non è distribuito in modo uniforme sul territorio italiano. Il 44% dei lavoratori dichiara di sentirsi regolarmente stressato, il 29% ha già vissuto un episodio di burnout e soltanto il 9% di chi ne soffre ha cercato un supporto psicologico (Unobravo, Burnout Report 2025). Per capire dove questa pressione si concentra, cercopsicologi.it ha costruito l'Indice di Stress Urbano (ISU): una sintesi, su scala 0–100, di sei dimensioni misurate da fonti indipendenti e verificabili — stress lavorativo e burnout, traffico, qualità dell'aria, sicurezza, pressione abitativa e benessere territoriale.

Il perimetro dell'analisi sono le dieci città indicate dal Burnout Report 2025 come le più colpite da stress e burnout: Bologna, Genova, Milano, Napoli, Roma, Torino, Firenze, Cagliari, Reggio Calabria e Palermo. All'interno di questo gruppo, l'ISU le riordina tenendo conto anche degli stressor ambientali e socio-economici.

Quattro risultati principali. Primo: Milano guida la classifica complessiva (ISU 79,2), perché è l'unica città in cui quasi tutti i fattori — criminalità denunciata, caro-affitti, congestione, smog, burnout — si collocano ai vertici nazionali contemporaneamente; non a caso è anche l'unica italiana nella top 10 mondiale delle città più stressanti. Secondo: lo stress non segue il divario Nord-Sud. Bologna, quarta provincia italiana per qualità della vita, è prima per burnout: la pressione può nascere dal troppo (ritmi, competizione, costi) o dal troppo poco (servizi, opportunità), come a Reggio Calabria. Terzo: gli stressor sono diversi da città a città, e questo cambia le strategie — individuali e collettive — per farvi fronte. Quarto: l'analisi pro capite, che rapporta la domanda di supporto psicologico alla popolazione (capitolo dedicato), conferma il primato di Milano (2,4 volte la media nazionale), fa emergere province produttive di media taglia come Monza-Brianza, Varese e Padova, e rivela il sommerso del Mezzogiorno: a Napoli, quarta per burnout, la domanda di aiuto è quasi la metà della media italiana.

La classifica in sintesi

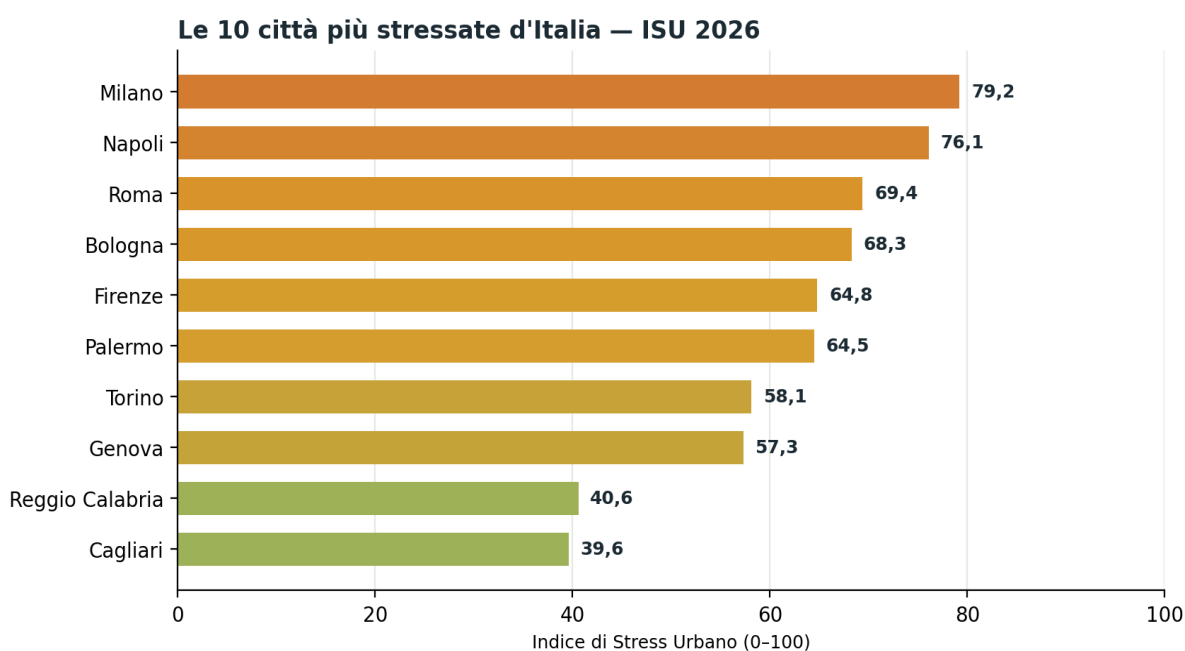


Figura 1 — Indice di Stress Urbano 2026. Elaborazione cercopsicologi.it su dati Unobravo, TomTom, Legambiente, Il Sole 24 Ore, Immobiliare.it/Idealista.

#	Città	ISU	Burnout	Traffico	Aria	Sicurezza	Casa	Territorio
1	Milano	79,2	87	92	75	100	100	7
2	Napoli	76,1	80	77	72	70	52	97
3	Roma	69,4	73	77	45	91	79	43
4	Bologna	68,3	100	50	50	84	70	4
5	Firenze	64,8	60	77	35	93	96	34
6	Palermo	64,5	40	100	100	58	34	91
7	Torino	58,1	67	31	60	78	48	53
8	Genova	57,3	93	27	25	62	37	40
9	Reggio Calabria	40,6	47	12	20	35	20	100
10	Cagliari	39,6	53	19	20	45	44	36

Punteggi 0–100 per ciascun pilastro (più alto = maggiore pressione). "Territorio" = malessere territoriale, cioè la posizione nella Qualità della Vita del Sole 24 Ore letta al contrario.

Metodologia: come nasce l'Indice di Stress Urbano

Ogni città riceve un punteggio 0–100 su sei pilastri, normalizzato all'interno del gruppo delle dieci città analizzate (metodo min–max: 100 al valore peggiore del gruppo, 0 al migliore, valori intermedi in proporzione). L'ISU è la media ponderata dei sei punteggi. I pesi privilegiano la dimensione psicologica diretta — lo stress dichiarato dalle persone — rispetto ai fattori di contesto.

Pilastro	Peso	Che cosa misura	Fonte
Stress lavorativo e burnout	35%	Posizione nella classifica delle città più colpite da stress e burnout (indagine su 1.500+ lavoratori)	Unobravo, Burnout Report 2025
Traffico e pendolarismo	15%	Livello di congestione: aumento dei tempi di percorrenza rispetto al flusso libero	TomTom, Traffic Index 2025
Sicurezza percepita	13%	Delitti denunciati ogni 100.000 abitanti (dati 2024)	Il Sole 24 Ore, Indice della Criminalità 2025
Malessere territoriale	13%	Posizione (invertita) nella Qualità della Vita su 107 province: servizi, sanità, reddito, ambiente	Il Sole 24 Ore, Qualità della Vita 2025
Qualità dell'aria	12%	Giornate oltre i limiti di PM10 e concentrazioni medie annue	Legambiente, Mal'Aria di città 2026
Pressione abitativa	12%	Canoni di affitto medi al metro quadro	Immobiliare.it Insights / Idealista 2025–26

Nota di trasparenza e limiti

L'ISU è un indice sintetico costruito su fonti secondarie pubbliche: non è una misura clinica dello stress individuale, ma una stima comparativa della pressione ambientale e lavorativa nelle dieci città. Dove un dato puntuale 2025 non risulta pubblicato per una specifica città (ad esempio la congestione TomTom per Torino, Genova, Cagliari e Reggio Calabria, oppure il numero esatto di denunce oltre le prime posizioni dell'Indice della Criminalità), il punteggio del pilastro è assegnato su base ordinale, a partire dalle posizioni note nelle rispettive classifiche e dalle serie storiche: tali valori vanno letti come stime, non come rilevazioni dirette.

La scelta dei pesi e del metodo di normalizzazione è una decisione editoriale dichiarata: pesi diversi modificherebbero l'ordine di alcune posizioni intermedie, non la sostanza del quadro. I dati si riferiscono alle edizioni più recenti disponibili a luglio 2026 di ciascuna fonte (rilevazioni 2024–2025). L'esperienza individuale dello stress può essere molto diversa dalle medie cittadine.

Lo stress pro capite: dai valori assoluti a quelli relativi

I numeri assoluti premiano sempre le città più grandi: più abitanti significano più richieste di aiuto, più denunce, più ore complessive nel traffico. Per misurare l'intensità dello stress, e non solo il suo volume, abbiamo rapportato alla popolazione la distribuzione provinciale delle richieste di supporto psicologico per disagio legato alla sfera lavorativa, rilevata da Unobravo su un campione di oltre 82.000 utenti. Ne deriva un indice di domanda pro capite in cui 100 rappresenta la media italiana: un valore di 200 indica una domanda doppia rispetto a quella attesa in base agli abitanti; un valore di 50, la metà.

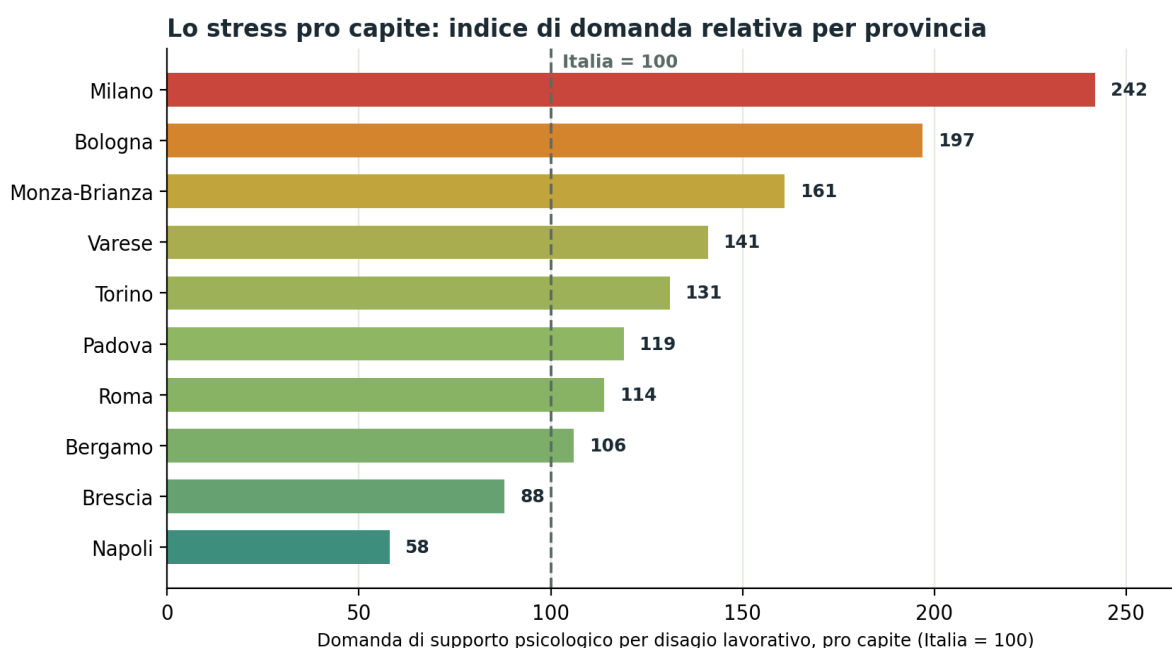


Figura 2 — $\text{Indice pro capite} = \text{quota provinciale delle richieste di supporto per disagio lavorativo} \div \text{quota della popolazione nazionale} \times 100$. Elaborazione cercopsicologi.it su dati Unobravo (campione 82.000+ utenti) e popolazione residente ISTAT 2025 (valori arrotondati; Italia $\approx$ 58,9 mln).

#	Provincia	Quota richieste	Popolazione (mln)	Quota popolazione	Indice pro capite (IT=100)
1	Milano	13,2%	3,22	5,5%	242
2	Bologna	3,4%	1,02	1,7%	197
3	Monza-Brianza	2,4%	0,88	1,5%	161
4	Varese	2,1%	0,88	1,5%	141
5	Torino	4,9%	2,20	3,7%	131
6	Padova	1,9%	0,94	1,6%	119
7	Roma	8,2%	4,22	7,2%	114
8	Bergamo	2,0%	1,12	1,9%	106

#	Provincia	Quota richieste	Popolazione (mln)	Quota popolazione	Indice pro capite (IT=100)
9	Brescia	1,9%	1,27	2,2%	88
10	Napoli	2,9%	2,97	5,0%	58

Che cosa cambia leggendo i dati in rapporto agli abitanti

In termini relativi il quadro cambia in modo significativo. Milano stacca tutte le altre province: la domanda di aiuto psicologico per disagio lavorativo è quasi 2,4 volte quella attesa in base alla popolazione — il segnale che la pressione professionale milanese non è un effetto della taglia della città, ma una sua caratteristica strutturale. Bologna si conferma al doppio della media nazionale, in piena coerenza con il primato italiano del burnout rilevato dal Burnout Report. E soprattutto emergono territori assenti dalla classifica assoluta: Monza-Brianza, Varese e Padova, province produttive di media taglia dove la pressione lavorativa pro capite supera quella di Roma. Lo stress da lavoro, letto in rapporto agli abitanti, disegna la geografia dei distretti produttivi del Nord più che quella delle grandi metropoli.

Come leggere questo indice (e come non leggerlo)

L'indice pro capite misura la domanda espressa di supporto psicologico, non il bisogno reale. Un valore basso non significa meno stress: il Burnout Report colloca Napoli al quarto posto in Italia per burnout, eppure la sua domanda pro capite (58) è quasi la metà della media nazionale. La differenza è il sommerso: l'accesso alla terapia — anche digitale —, la disponibilità economica, la struttura per età della popolazione e soprattutto lo stigma che ancora circonda la salute mentale, più marcato in alcune aree del Paese, comprimono le richieste anche dove il disagio esiste. È forse il dato più importante dell'intero report, coerente con il quadro nazionale: solo il 9% di chi ha vissuto un burnout ha cercato un aiuto psicologico. Colmare questa distanza tra bisogno e domanda è esattamente la missione di un servizio come cercopsicologi.it.

I profili delle dieci città

1. Milano — ISU 79,2 • La pressione totale

Milano è la città dove più fattori di stress raggiungono contemporaneamente il massimo: prima in Italia per delitti denunciati (circa 6.950 ogni 100.000 abitanti, Indice della Criminalità del Sole 24 Ore 2025), prima per canoni di affitto (23,3–23,7 €/mq), seconda per congestione stradale (49%, con oltre 100 ore l'anno perse nel traffico secondo TomTom) e con 66 giornate di PM10 oltre i limiti nel 2025 (Legambiente). Il 35% dei lavoratori milanesi ha sperimentato il burnout. Il dato più interessante è il contrasto: Milano è ottava per qualità della vita in Italia, eppure è l'unica città italiana nella top 10 mondiale delle città più stressanti (studio Dipndive 2025). Qui lo stress non nasce dal degrado, ma dal ritmo, dalla competizione e dal costo di restare al passo.

2. Napoli — ISU 76,1 • La somma degli stressor

Napoli combina quasi tutti i fattori: quarta per burnout nel report Unobravo, 45% di congestione con circa 90 ore l'anno in coda, 64 giornate di superamento del PM10 e una densità abitativa tra le più alte d'Europa. La provincia è 104^a su 107 nella Qualità della Vita del Sole 24 Ore: lo stress quotidiano si intreccia con la fatica dei servizi e con una pressione ambientale costante.

3. Roma — ISU 69,4 • La capitale del pendolarismo

Il tratto distintivo dello stress romano è il tempo: 45% di congestione e circa 115 ore l'anno perse nel traffico, in una città dove le distanze casa-lavoro sono strutturalmente lunghe. Roma è inoltre terza in Italia per delitti denunciati e ha affitti oltre i 19 €/mq. La Qualità della Vita la vede in netta risalita (46^a, +13 posizioni), ma la geografia della città resta uno stressor con cui fare i conti ogni giorno.

4. Bologna — ISU 68,3 • Il paradosso della performance

Bologna è il caso più studiato del report: quarta provincia italiana per qualità della vita e, allo stesso tempo, prima per burnout. Il 36% dei lavoratori ha vissuto un episodio di esaurimento, oltre la metà si sente poco supportata dalla propria azienda e il 32% è insoddisfatto dell'equilibrio tra vita e lavoro (Unobravo, Burnout Report 2025). È la dimostrazione che lo stress non dipende solo da ciò che una città offre, ma da ciò che chiede: ritmi intensi e cultura della performance hanno un costo anche dove tutto funziona.

5. Firenze — ISU 64,8 • La bellezza sotto pressione

Per chi vive e lavora a Firenze, il centro-cartolina è spesso un luogo da attraversare in apnea: seconda città italiana per delitti denunciati (circa 6.500 ogni 100.000 abitanti), 45% di congestione con circa 113 ore l'anno in coda e affitti che, spinti dal turismo, corrono verso i 23 €/mq — i secondi più cari d'Italia. La pressione turistica trasforma la quotidianità in una continua negoziazione di spazi e tempi.

6. Palermo — ISU 64,5 • La capitale dello stress ambientale

Palermo è decima per burnout, ma prima in Italia sia per traffico (51% di congestione, la città più congestionata del Paese secondo TomTom 2025) sia per smog (89 giornate di PM10 oltre i limiti nel 2025, maglia nera del rapporto Mal'Aria di Legambiente). Il corpo dei palermitani assorbe quotidianamente rumore, code e aria pesante, in una provincia 97^a per qualità della vita: uno stress meno raccontato, ma fisicamente molto concreto.

7. Torino — ISU 58,1 • Lo stress silenzioso

Quasi un professionista torinese su tre ha sperimentato il burnout (sesta città nel report Unobravo). La città affronta la transizione post-industriale con l'aria difficile del bacino padano, una posizione di metà classifica per qualità della vita (57^a) e affitti al massimo storico (circa 12,8–13,7 €/mq). Uno stress meno visibile di quello milanese, ma costante.

8. Genova — ISU 57,3 • Il record dello stress percepito

Genova detiene il dato più eloquente dell'intero report: il 60% dei lavoratori si dichiara frequentemente stressato, la quota più alta rilevata in Italia (Unobravo 2025). L'orografia complica ogni spostamento e il lavoro segue le persone fino a casa. Aria e costi abitativi restano però tra i più vivibili del gruppo, e la Qualità della Vita la vede in risalita (43^a, +11 posizioni).

9. Reggio Calabria — ISU 40,6 • Lo stress della mancanza

A Reggio Calabria lo stress ha una forma diversa: non l'eccesso (di traffico, di costi, di ritmi) ma la mancanza. Ultima provincia d'Italia per qualità della vita per il secondo anno consecutivo (107^a su 107), sconta una cronica carenza di servizi e opportunità. La precarietà è uno stressor cronico che logora in silenzio, e la città è comunque nona nella classifica nazionale del burnout.

10. Cagliari — ISU 39,6 • L'avamposto del benessere (con un'avvertenza)

Cagliari è la città più "respirabile" della top 10: prima area metropolitana del Mezzogiorno per qualità della vita (39^a), con aria e traffico tra i migliori del gruppo. Ma il suo ingresso nella classifica nazionale del burnout (ottava) è un segnale: nemmeno il mare protegge dai ritmi di lavoro. Lo stress lavorativo cresce anche dove il contesto è favorevole.

Capire lo stress: i diversi tipi

Lo stress è la risposta di adattamento del corpo e della mente a una richiesta dell'ambiente. Di per sé non è una malattia: diventa un problema quando è troppo intenso, troppo frequente o dura troppo a lungo. Riconoscere il tipo di stress che si sta vivendo è il primo passo per scegliere la strategia giusta.

Eustress — lo stress "buono"

È l'attivazione fisiologica che permette di sostenere un esame, una gara o una scadenza: breve, orientata a un obiettivo, seguita da recupero. Migliora concentrazione e prestazione. Il problema non è l'attivazione in sé, ma l'assenza di recupero.

Stress acuto

La risposta immediata a un evento specifico: una lite, un imprevisto, una frenata nel traffico. Cuore accelerato, muscoli tesi, attenzione al massimo. Di norma si esaurisce quando l'evento passa e il corpo torna al proprio equilibrio.

Stress acuto episodico

Quando gli episodi acuti si ripetono di continuo — vivere "sempre di corsa", di emergenza in emergenza — il corpo non fa in tempo a recuperare. Compaiono irritabilità, tensione muscolare persistente, mal di testa, disturbi del sonno.

Stress cronico

Una pressione costante e senza via d'uscita percepita: precarietà, conflitti che durano anni, un ambiente urbano logorante. È il tipo di stress più associato ad ansia, depressione, disturbi cardiovascolari e indebolimento del sistema immunitario.

Stress lavoro-correlato e burnout

Il burnout è definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una sindrome derivante da stress lavorativo cronico non gestito con successo, caratterizzata da esaurimento, distanza mentale dal lavoro e ridotta efficacia professionale. Non è una debolezza individuale, ma l'esito di un ambiente che chiede più di quanto restituisce.

Stress urbano (ambientale)

Rumore, traffico, folla, ritmi imposti, scarsità di verde: la ricerca mostra che la vita in città è associata a una maggiore reattività dei circuiti cerebrali dello stress. Non sempre lo percepiamo, ma il corpo lo registra — ed è esattamente ciò che l'Indice di Stress Urbano prova a rendere visibile.

Segnali che meritano attenzione

Lo stress cronico raramente si presenta dicendo il proprio nome: più spesso parla attraverso il corpo e le abitudini. Alcuni segnali ricorrenti:

- Sonno disturbato: fatica ad addormentarsi, risvegli notturni, sonno non riposante
- Stanchezza che il riposo non risolve, anche nel fine settimana
- Irritabilità, impazienza, "fusibile corto" con colleghi e familiari
- Difficoltà di concentrazione e di memoria, sensazione di mente annebbiata
- Tensioni muscolari, mal di testa frequenti, disturbi gastrointestinali
- Distacco e cinismo verso il lavoro, calo di motivazione ed efficacia
- Bisogno crescente di "anestetici" (schermi, cibo, alcol) per riuscire a staccare

Se questi segnali durano da settimane e interferiscono con lavoro, relazioni o salute, un confronto con uno psicologo o con il proprio medico è la scelta più efficace: non un gesto estremo, ma manutenzione della propria salute. Su cercopsicologi.it è possibile cercare un professionista per città, specializzazione e modalità (in studio oppure online).

Fonti

- Unobravo, Burnout Report 2025 — indagine su oltre 1.500 lavoratori italiani. Dati chiave: 44% regolarmente stressato al lavoro, 29% con episodi di burnout, 11% sempre stressato, solo il 9% ha cercato supporto psicologico; classifica delle città più colpite (Bologna, Genova, Milano, Napoli, Roma, Torino, Firenze, Cagliari, Reggio Calabria, Palermo); costo stimato per le imprese italiane: 88,5 miliardi di euro l'anno. (unobravo.com/post/il-burnout-report)
- TomTom, Traffic Index 2025 — livelli di congestione nelle città italiane: Palermo 51%, Milano 49%, Catania 47%, Roma, Firenze e Napoli 45%; a Milano oltre 100 ore l'anno perse nel traffico. (tomtom.com/traffic-index)
- Legambiente, Mal'Aria di città 2026 — superamenti del limite giornaliero di PM10 nel 2025: Palermo 89 giornate, Milano 66, Napoli 64; 13 capoluoghi oltre i limiti di legge. (legambiente.it)
- Il Sole 24 Ore, Indice della Criminalità 2025 — delitti denunciati ogni 100.000 abitanti nel 2024: Milano circa 6.950 (1^a), Firenze circa 6.500 (2^a), Roma circa 6.400 (3^a), seguite da Bologna, Rimini e Torino. (lab24.ilsole24ore.com/indice-della-criminalita)
- Il Sole 24 Ore, Qualità della Vita 2025 (36^a edizione, 107 province) — posizioni delle città analizzate: Bologna 4^a, Milano 8^a, Firenze 36^a, Cagliari 39^a, Genova 43^a, Roma 46^a, Torino 57^a, Palermo 97^a, Napoli 104^a, Reggio Calabria 107^a. (lab24.ilsole24ore.com/qualita-della-vita)
- Immobiliare.it Insights e Idealista, rilevazioni e previsioni 2025–2026 sui canoni di locazione — Milano ~23,3–23,7 €/mq, Firenze ~22–23 €/mq, Roma ~19 €/mq, Bologna ~17,3 €/mq, Torino ~12,8–13,7 €/mq.
- Unobravo, Burnout in Italia: l'analisi — distribuzione provinciale delle richieste di supporto psicologico per disagio legato alla sfera lavorativa, su un campione di oltre 82.000 utenti: Milano 13,2%, Roma 8,2%, Torino 4,9%, Bologna 3,4%, Napoli 2,9%, Monza-Brianza 2,4%, Varese 2,1%, Bergamo 2%, Padova e Brescia 1,9%. Base dell'indice pro capite, calcolato rapportando le quote alla popolazione residente (ISTAT 2025, valori arrotondati; Italia ≈ 58,9 mln). (unobravo.com/dati/burnout-in-italia-lanalisi-di-unobravo)
- Contesto internazionale: studio Dipndive 2025 sulle città più stressanti al mondo — Milano unica italiana in top 10 (8^a posizione, punteggio 73/100).

Avvertenza

Questo report ha finalità divulgative ed educative. L'Indice di Stress Urbano è un'elaborazione editoriale di cercopsicologi.it su dati pubblici di terze parti: non costituisce una misurazione clinica né una diagnosi e non sostituisce il parere di un professionista sanitario. I punteggi indicano pressioni ambientali medie a livello di città; l'esperienza individuale dello stress può essere molto diversa.