



Vereinigung  
kantonaler  
Lärmschutzfachleute

Groupement  
des responsables  
cantonaux  
de la protection  
contre le bruit



**Ligue Suisse  
contre le bruit**



Swiss Acoustical Society  
Société Suisse d'Acoustique  
Schweizerische Gesellschaft für Akustik  
Società Svizzera di Acustica  
Internet: [www.sga-ssa.ch](http://www.sga-ssa.ch)



## Comunicato stampa

«Giornata contro il rumore» del 29 aprile 2026



### **Il silenzio è importante per la nostra salute – Il rumore fa ammalare**

**Il rumore non è solo molesto, ma può anche far ammalare. Secondo il nuovo rapporto dell'Agenzia europea dell'ambiente (AEA), oltre una persona su cinque in Europa<sup>1</sup> è esposta a livelli di rumore del traffico dannosi per la salute, con conseguenze talvolta gravi come malattie o persino decessi prematuri. Questo dato è un motivo sufficiente per richiamare l'attenzione sugli effetti del rumore sulla nostra salute in occasione della «Giornata contro il rumore» del 29 aprile 2026.**

#### **Il rumore non è solo molesto**

Il rumore viene associato principalmente a fastidio e disturbi del sonno. I suoi effetti sulla nostra salute sono tuttavia molto più estesi e gravi: all'esposizione al rumore possono essere infatti ricondotti malattie cardiovascolari e metaboliche, malattie psichiche e persino decessi prematuri.

Ogni anno in Europa la morte prematura di circa 73 000 persone è concausata dall'esposizione cronica all'inquinamento fonico prodotto dal traffico. Questo tipo di inquinamento è inoltre associato a circa 49 000 nuovi casi all'anno di malattie cardiovascolari e a circa 23 000 nuovi casi di diabete di tipo 2. Secondo i risultati più recenti della ricerca, il rumore del traffico può anche contribuire a migliaia di casi di depressione e demenza in tutta Europa.<sup>1</sup>

Anche i bambini e i giovani possono risentire di un'eccessiva esposizione al rumore, con possibili conseguenze quali ritardi nell'apprendimento, difficoltà cognitive o un aumento del rischio di sovrappeso, tutti effetti che hanno ripercussioni anche nell'età adulta.

Rispetto ad altri rischi ambientali per la salute, in Europa il rumore del traffico è uno dei più significativi, subito dopo l'inquinamento atmosferico.

#### **Il silenzio è importante per la nostra salute**

Il rumore è dannoso, mentre il silenzio favorisce il recupero psicofisico: il corpo si rilassa, la pressione sanguigna cala, i sintomi dello stress si riducono e la capacità di concentrazione aumenta. Il silenzio è quindi una risorsa naturale preziosa, indispensabile per la nostra salute. L'accesso a spazi pubblici silenziosi assume quindi un'importanza ancora maggiore, in particolare per le persone che vivono in ambienti rumorosi. Potersi ritirare in questi luoghi non solo è un modo per recuperare le forze, ma promuove anche la

convivenza sociale. Per il nostro benessere e la nostra salute è quindi necessario proteggere, promuovere e creare nuove aree di svago silenziose in prossimità degli insediamenti, grazie a una pianificazione attenta.

### **Il costo del rumore in Svizzera**

Il problema dell'inquinamento fonico deve essere considerato anche dal punto di vista economico. In Svizzera, nel 2022, i costi totali legati al rumore del traffico (stradale, ferroviario, aereo) ammontavano a circa tre miliardi di franchi<sup>2</sup>, cifra che comprende i costi sanitari causati dal rumore (fr. 1,7 mia.) e la perdita di valore degli immobili (fr. 1,3 mia.). Nei costi sanitari rientrano per esempio i costi per i trattamenti, le perdite di produzione e le rioccupazioni, ma anche i costi immateriali, come la riduzione della qualità della vita. Tutti questi costi vengono sostenuti dalla collettività e non da chi li causa.

### **Più silenzio, meglio è**

L'importanza delle misure di riduzione del rumore, così come la conservazione e la creazione di aree di svago silenziose è indiscussa. Allo stesso tempo, tutti noi possiamo contribuire a rendere l'ambiente più silenzioso.

Il metodo più efficace per ridurre il rumore è sempre quello di limitare le emissioni acustiche alla fonte, scegliendo mezzi di trasporto idonei, rispettando le ore di riposo, utilizzando veicoli e attrezzature poco rumorosi, ecc. Il primo passo verso un futuro più silenzioso per tutti noi inizia proprio da una riflessione critica sul rumore che produciamo.

### **Perché il rumore è un fattore di stress per il nostro corpo?**

Il corpo umano e l'udito si sono adattati ai rumori di fondo di un paesaggio naturale che ormai non esiste più. Originariamente, rumori forti e insoliti rappresentavano un segnale di pericolo, al quale il corpo umano rispondeva aumentando lo stato di allerta per prepararsi a fuggire o combattere. Nel frattempo, però, i rumori di fondo sono cambiati radicalmente: siamo costantemente esposti a una miriade di rumori tecnici. Tuttavia, il modo in cui il corpo umano reagisce a rumori forti e molesti non è cambiato col tempo e le reazioni di stress che ne conseguono continuano a compromettere il nostro benessere e la nostra salute.

### **Inquinamento fonico in Svizzera**

- UFAM Rumore: [Stato dell'inquinamento fonico in Svizzera](#)
- UFAM Rumore: [Impatto del rumore su salute, economia e società](#)
- ARE: [I costi e i benefici esterni dei trasporti](#)

### **Oltre 20 anni di impegno contro il rumore**

Era il 2005 quando la Svizzera partecipò per la prima volta attivamente alla «Giornata contro il rumore», un evento internazionale. Da allora, al fine di sensibilizzare le autorità, gli specialisti e l'opinione pubblica, in occasione dell'evento annuale viene tematizzato un aspetto del rumore di volta in volta diverso. Gli enti promotori della «Giornata contro il rumore» sono: Cercle Bruit Svizzera (associazione dei responsabili cantonali per la prevenzione del rumore), la Società Svizzera di Acustica (SSA), Medici per l'Ambiente (MpA) e la Lega svizzera contro il rumore. L'iniziativa è patrocinata dall'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) e dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

## Fonti

- <sup>1</sup> Agenzia europea dell'ambiente: Environmental noise in Europe 2025, [EEA report 05/2025](#)
- <sup>2</sup> ARE: [I costi e i benefici esterni dei trasporti](#)

## Allegati

- Elenco delle persone di riferimento per i media

## Link

- Sito ufficiale della Giornata contro il rumore: [www.rumore.ch/2026](http://www.rumore.ch/2026)
- Agenzia europea dell'ambiente: Environmental noise in Europe 2025, [EEA report 05/2025](#)
- UFAM Dossier Silenzio: [Il silenzio – non un lusso, una necessità](#)
- UFAM Rumore: [Impatto del rumore su salute, economia e società](#)
- UFAM Rumore: [Stato dell'inquinamento fonico in Svizzera](#)
- ARE: [I costi e i benefici esterni dei trasporti](#)

Servizio di coordinamento della «Giornata contro il rumore»

c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

6003 Lucerna

076 540 69 48

041 410 51 52

[www.rumore.ch/2026](http://www.rumore.ch/2026)

[nad@laerm.ch](mailto:nad@laerm.ch)



La giornata d'azione è patrocinata da:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dell'ambiente UFAM

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP