

# Ecco quanto tempo trascorriamo a compiere determinate attività

**La vita di un cittadino o una cittadina svizzera dura in media 734 000 ore. Questi otto fatti sorprendenti mostrano come utilizziamo quest'enorme quantità di tempo. E come una singola ora investita bene può fare la differenza.**

«Mi dispiace ma purtroppo non ho tempo.» È una frase che diciamo fin troppo spesso. La speranza di vita in Svizzera è pari a 83,75 anni, che corrispondono a 30 590 giorni, 734 000 ore, 44 milioni di minuti o 2,6 miliardi di secondi. Abbiamo quindi molto tempo a disposizione.

A seconda dell'umore, delle situazioni e delle personalità, lo utilizziamo in maniera più o meno efficiente. Tuttavia, l'importante è trovare un mix equilibrato: a fronte di 44 milioni di minuti, un po' di ozio non è fuori luogo. Dopotutto la vita non dovrebbe essere basata solo sulla massima di Benjamin Franklin: «Il tempo è denaro».

Partiamo allora da questa speranza di vita di 83,75 anni: quanto tempo dedichiamo complessivamente ad attività di pura routine? E quali conseguenze può avere una singola ora impiegata per il nostro futuro?

## Dormiamo per 28 anni

Un calcolo molto semplice: trascorriamo circa 8 ore al giorno dormendo (o almeno provandoci). Dovrebbe essere questa la media svizzera, considerando anche i fine settimana. 8 ore sono esattamente un terzo del giorno. Ciò significa che, nel corso della vita, 28 anni li passiamo nel nostro letto.



## Lavoriamo per 11 anni

Presupponiamo di essere attivi professionalmente per 45 anni. Durante questo periodo contiamo 250 giorni di lavoro da 8,5 ore l'uno, il che dà come risultato quasi 11 anni trascorsi sul posto di lavoro. I tempi di viaggio e le pause obbligatorie non sono inclusi. Resta comunque il fatto che dormiamo più di quanto lavoriamo. In questo caso Benjamin Franklin aveva ragione, perché è vero che «Il tempo è denaro». Soprattutto se si è coscienti di come ottenere il massimo dal proprio reddito, risparmiare a livello fiscale e accumulare nel modo giusto il patrimonio di previdenza, sfruttando il lungo orizzonte d'investimento. L'obiettivo è far sì che gli 11 anni passati a lavorare fruttino il più possibile e si arrivi al pensionamento ben preparati a livello finanziario. Già un'ora di consulenza previdenziale ben investita contribuisce allo scopo.

## Sport per un anno e mezzo

Gli studi sul numero di ore in cui ogni giorno una persona fa attività fisica sono sorprendentemente pochi. Forse anche perché le differenze in questo campo sono estrema-

mente ampie. Mentre alcuni sudano in palestra 5 volte a settimana, altri preferiscono stargliere comodamente sul divano.

Il sondaggio Sport Svizzera 2020 mostra che il 51% dei cittadini elvetici fa sport per almeno 3 ore a settimana. Riportato sul piano dell'intera esistenza, ciò corrisponde a circa 1,5 anni di sport. Senza dubbio un ottimo investimento. Lo sport non ci mantiene solo sani e in forma, ma allunga anche la nostra vita. Secondo il Copenhagen City Heart Study, lo sport può regalare fino a 9 anni e mezzo di vita in più. Un motivo ulteriore per investire nella previdenza. Dopotutto, chi non vorrebbe godersi gli anni in più, ottenuti con fatica e sudore, senza doversi preoccupare della propria situazione finanziaria?

## 190 giorni per i denti

Immaginiamo di lavarci i denti tre volte per due minuti ogni giorno. A questi se ne aggiungono altri tre per il risciacquo e il filo interdentale. Un totale di nove minuti. Nel corso dell'intera esistenza, ciò equivale a circa 190 giorni di cura dei denti. Chi passa tre ore all'anno dal dentista, trascorre in totale oltre 10 giorni in compagnia di trapani e otturazioni. Una prospettiva che chiunque preferirebbe evitare, per cui anche il tempo dedicato alla pulizia dei denti si rivela un ottimo investimento.

## Le donne hanno 3,7 anni in più a disposizione

Se l'aspettativa di vita degli uomini è pari a 82 anni, quella delle donne arriva quasi a 86. La differenza di 3,7 anni equivale a 32 412 ore. Ciò a cui non spesso si pensa: le donne devono accumulare risorse previdenziali per più anni rispetto agli uomini, ma incappa anche più spesso in lacune a causa di salari medi inferiori e di una percentuale più elevata di lavoro a tempo parziale. Anche per questo vale la pena tenere d'occhio la previdenza fin da subito, ad esempio con un'ora di consulenza previdenziale.

## Cinque anni passati ad aspettare

Al semaforo, in coda agli sportelli, in attesa



di parlare con un operatore: secondo diversi studi trascorriamo in media 5 anni in attesa. Neanche il tempo che perdiamo a cercare gli oggetti più vari, come spesso le chiavi, ci pare speso meglio. Questo corrisponde a un totale di ben 6 anni.

## 140 giorni trascorsi a giocare con i figli

Leggendo questo studio tedesco, chiunque penserebbe: come, così poco? Perché, in base ai risultati, i padri giocano con i propri



bambini "solo" 37 minuti al giorno (a titolo di confronto: per le mamme questa cifra è pari a 66 minuti). Considerando però che ciò valga solo fino all'età di 15 anni, il tempo speso giocando con papà ammonta a 140 giorni di gioia e spensieratezza.



## 1 ora ben investita

Siamo così impegnati nel quotidiano che spesso perdiamo di vista il futuro. Molte svizzere e svizzeri dispongono infatti dei mezzi finanziari con cui sostenere la propria previdenza. Tuttavia, oltre il 35% della popolazione attiva non ha un pilastro 3a, e meno del 50% versa ogni anno l'importo massimo, nonostante ciò rafforzerebbe la previdenza e consentirebbe un risparmio fiscale.

Non deve per forza essere così. Già con un'ora di consulenza UBS potete ottimizzare la vostra previdenza. Fate ora, e in futuro ne coglierete i frutti. Conti previdenziali, fondi d'investimento o abitazioni di proprietà: vi forniamo supporto nella ricerca della soluzione che fa al caso vostro. In questo modo, il tempo che dedicate già oggi alla previdenza vi ripagherà in futuro.

## Consulenza previdenziale UBS: Pianificare al meglio la previdenza.



Ulteriori informazioni su:  
[www.ubs.com/previdenza](http://www.ubs.com/previdenza)

Inoltre, la vita familiare e la cura dei figli si protraggono comunque per tutta la vita, soprattutto nel caso in cui la famiglia pensi al futuro. Se infatti la situazione finanziaria viene gestita bene, figli e genitori hanno una preoccupazione in meno. Il tempo trascorso a pianificare la previdenza è quindi speso bene. Ed è possibile compensare il poco tempo trascorso giocando insieme.

## 18,75 anni passati in pensione

Quale sarà l'effettiva età di pensionamento delle attuali generazioni di lavoratori è ancora poco chiaro. Consideriamo però i 65 anni di età. Ad oggi, ciò significa che restano in media 18,75 anni da vivere. Praticamente la stessa quantità di tempo che abbiamo, da bambini, prima di fare l'ingresso nel mondo degli adulti. Escludendo il sonno, dopo la pensione si hanno a disposizione circa 100 000 ore. Investirle nella consulenza previdenziale è dunque una decisione molto saggia. Se infatti pianificate bene oggi, il futuro vi regalerà ancora più soddisfazioni.

I numeri si basano su diversi studi, nonché su stime e relative proiezioni. Autori dei principali studi: Ufficio federale di statistica; Ufficio federale dello sport UF-SPO; American Time Use Survey; studio dell'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE); studio Digimonitor della Comunità d'interessi per i media elettronici (IGEM) e della REMP SA per le ricerche dei media pubblicitari.