



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Il lavoro remoto può risparmiare il tragitto. Può anche rimuovere il piccolo contatto sociale che il lavoro forniva.

Uno studio su Science di 588.322 lavoratori statunitensi stima che le occupazioni diventate molto più remote dopo la pandemia siano diventate anche più solitarie, con aumenti maggiori del disagio mentale, soprattutto tra chi vive da solo. Non è un argomento generalizzato contro il lavoro remoto o un mandato a tornare in ufficio. È un avvertimento: la flessibilità ha una variabile di design nascosta, il contatto sociale.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: [10.1126/science.aec7671](https://doi.org/10.1126/science.aec7671)

Il pendolarismo non era l'unica cosa rimossa dal lavoro remoto

Il solito argomento sul lavoro remoto riguarda produttività, flessibilità e tragitto. Le persone riescono a fare lo stesso lavoro da casa? Lo preferiscono? Scambierebbero stipendio per averlo? Le aziende dovrebbero costringere le persone a tornare?

Sono domande reali, ma perdono una variabile più silenziosa: **il contatto sociale ordinario**. L'ufficio non è solo un sito produttivo. È anche il luogo in cui molte persone ottengono piccole interazioni umane a bassa posta in gioco: passare accanto a qualcuno, mangiare vicino ad altri, fare una domanda, sentire una conversazione, stare in una stanza che non è vuota.

In un nuovo paper su Science, Natalia Emanuel, Emma Harrington e Amanda Pallais stimano che cosa è successo quando il lavoro remoto è rimasto dopo la pandemia. Il loro finding non è che il lavoro remoto faccia male a tutti. È che i lavori che potevano spostarsi da remoto sono diventati sostanzialmente più solitari, e il disagio mentale è aumentato di più in quei lavori, soprattutto per le persone che vivono da sole.

È un claim diverso da “il lavoro remoto causa depressione”. È più stretto e più utile: il luogo di lavoro cambia l'architettura sociale di una giornata.

Il lavoro remoto ha cambiato l'architettura sociale della giornata

La variabile nascosta e il contatto, non la produttività.

lavoro remoto

+1,2 ore di lavoro
solo/giorno

contatto in ufficio

legami deboli, persone
intorno

contatto dopo lavoro

+1,1 ore da svegli soli

Confine: non e propaganda da ufficio; e un diagramma sull'infrastruttura del contatto.

Una giornata di lavoro divisa tra remoto, ufficio e contatto dopo il lavoro, con la variabile nascosta che è il contatto sociale invece della produttività: +1,2 ore di lavoro in più da soli e +1,1 ore di veglia in più da soli al giorno, più forte per chi vive da solo.

Lo stesso shift remoto puo significare solitudini diverse

Il contesto domestico cambia quanto contatto scompare.

vive con famiglia

il contatto d'ufficio cala, ma resta
contatto domestico ambientale

vive solo

una giornata remota puo
diventare un blocco di solitudine
per tutto il giorno

Confine: il luogo non e tutto il trattamento; lo e il contatto sociale.

Lo stesso spostamento remoto atterra diversamente a seconda del nucleo domestico: vivere con la famiglia conserva un po' di contatto ambientale; vivere da soli può trasformare una giornata remota in solitudine per tutto il giorno. Il luogo non è l'intero trattamento; il contatto sociale lo è.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Che cosa ha fatto lo studio

Gli autori non hanno semplicemente confrontato persone che hanno scelto il lavoro remoto con persone andate in ufficio. Quel confronto sarebbe pesantemente confuso. Le persone si selezionano in lavori, aziende e accordi per molte ragioni.

Invece, hanno confrontato lavoratori in occupazioni che possono plausibilmente essere svolte da casa con lavoratori in occupazioni che generalmente richiedono presenza fisica. Ingegneria del software e marketing sono esempi di occupazioni remotabili; assistenza infermieristica, preparazione del cibo e uso di macchinari no. La classificazione viene dall'indice Dingel-Neiman di remotabilità occupazionale.

Il disegno è uno studio difference-in-differences. Gli autori chiedono se isolamento e salute mentale siano cambiati di più dopo la pandemia per le persone in lavori remotabili rispetto alle persone in lavori non remotabili. Usano cinque survey statunitensi nazionalmente rappresentative dal 2011 al 2024 ed escludono 2020 e 2021, il picco della pandemia, dal confronto principale prima-dopo.

Il campione è grande: 588.322 lavoratori tra le fonti dati combinate. Gli outcome includono diari sull'uso del tempo, punteggi Kessler K-6 di disagio psicologico, depressione, uso di cure per la salute

mentale e uso di farmaci prescritti.

Il punto chiave è che il trattamento non è la preferenza personale per il lavoro remoto. È l'esposizione a un'occupazione i cui accordi di lavoro sono cambiati molto di più dopo la pandemia.

Che cosa è cambiato

Il lavoro remoto è davvero cambiato molto di più nei lavori remotabili. Nel 2024, i lavoratori in occupazioni remotabili passavano il 31,1% delle giornate lavorative completamente da remoto, contro l'8,9% dei lavoratori in occupazioni non remotabili. L'aumento differenziale post-pandemia era di 17,9 punti percentuali.

Accanto a quello spostamento, i lavoratori in lavori remotabili passavano **1,2 ore di lavoro in più da soli per giornata lavorativa** rispetto ai lavoratori non remotabili. Il paper descrive questo come un aumento del 58,0%. Se quel cambiamento viene riscalato sull'aumento differenziale del lavoro remoto, la stima implicita è 6,6 ore aggiuntive di lavoro da soli nei giorni remoti.

Il cambiamento non si è fermato ai compiti di lavoro. Il tempo totale di veglia trascorso da soli è aumentato di **1,1 ore per giornata lavorativa** per i lavoratori in lavori remotabili rispetto ai lavoratori in lavori non remotabili. Il paper riporta anche più giornate intere trascorse da soli e meno attività sociali dopo il lavoro.

Questa è la parte facile da sottovalutare. Un tragitto può essere sgradevole. Un ufficio può distrarre. Ma rimuovere l'ufficio rimuove anche una fonte automatica di legami sociali deboli. Per le persone che hanno abbastanza contatto altrove, può contare poco. Per le persone che vivono da sole, può contare molto.

L'amplificatore del vivere da soli

Gli effetti più forti appaiono tra i lavoratori che vivono da soli.

Il paper riporta che l'aumento delle forme estreme di solitudine era concentrato in questo gruppo. I lavoratori che vivevano da soli in occupazioni remotabili hanno avuto aumenti molto più grandi nel passare intere giornate da soli e nel passare giorni senza nemmeno contatto sociale ambientale da luoghi pubblici come palestra, negozio o ristorante.

Ha senso intuitivo. Se vivi con un partner, figli o altri familiari, il lavoro remoto può rimuovere colleghi ma lasciare comunque interazione domestica ordinaria. Se vivi da solo, una giornata di lavoro remoto può trasformarsi in un'intera giornata in cui nessuno è fisicamente presente.

Per questo "remoto contro ufficio" è troppo grezzo. Lo stesso accordo di lavoro può avere conseguenze sociali diverse a seconda di struttura domestica, quartiere, tragitto, personalità, salute, obblighi di cura e del fatto che la giornata in ufficio sia coordinata con altre persone.

Anche la salute mentale si è mossa

Le misure di salute mentale si muovono nella stessa direzione delle misure di isolamento.

Per i lavoratori in lavori remotabili, il disagio mentale è aumentato di circa **0,1 deviazioni standard** rispetto ai lavoratori in lavori non remotabili. Nel Panel Study of Income Dynamics, il punteggio K-6 di disagio è aumentato di 0,3 unità rispetto a una media pre-pandemia di 3,0. L'aumento era circa doppio per i lavoratori che vivevano da soli.

Il pattern non è limitato a una singola domanda di survey. Il paper riporta spostamenti simili in depressione, uso di cure per la salute mentale e uso di farmaci prescritti. I lavoratori in lavori remotabili sono diventati 4,6 punti percentuali più propensi a vedere un professionista della salute mentale, da una media pre-pandemia del 7,9%. Le prescrizioni per depressione o ansia sono aumentate di 1,8 punti percentuali da una media del 10,9%; tutte le prescrizioni per salute mentale sono aumentate di 1,9 punti percentuali da una media dell'11,6%.

I controlli placebo sono importanti. Gli stessi lavoratori non hanno mostrato aumenti corrispondenti in cure non legate alla salute mentale o prescrizioni non legate alla salute mentale. Questo rende il risultato più difficile da spiegare come un aumento generale dell'uso di cure sanitarie.

Gli autori stimano che l'aumento del lavoro remoto spieghi circa un terzo dell'aumento complessivo di isolamento e disagio mentale nel periodo di studio. È abbastanza grande da contare, ma non è tutta la storia.

Che cosa non dimostra

- Non prova che il lavoro remoto faccia male a tutti.
- Non prova che una persona specifica sia diventata in difficoltà perché ha scelto personalmente di lavorare da casa.
- Non mostra che il lavoro in ufficio sia automaticamente più sano.
- Non separa lavoro completamente remoto da lavoro ibrido.
- Non identifica ogni sottogruppo che può beneficiare del lavoro remoto.
- Non misura la solitudine con una scala completa validata di loneliness o social network; le misure di isolamento sono costruite dai dati survey disponibili.
- Non elimina ogni possibile confondente dell'era pandemica. Il disegno assume che, dopo aver escluso 2020 e 2021, occupazioni remotabili e non remotabili avrebbero altrimenti seguito trend comparabili.
- Non dice che produttività, accesso per disabilità, flessibilità di cura o tempo di tragitto non contano.

Quest'ultimo punto è essenziale. Il lavoro remoto può essere prezioso. Il paper stesso nota che molti lavoratori preferiscono accordi remoti o ibridi, e altra ricerca trova benefici per soddisfazione, retention e work-life balance. Un costo sociale non è la stessa cosa di un verdetto totale.

Quanto è forte l'evidenza?

La forza del paper è che non si basa su una singola survey di convenienza. Combina dati sull'uso del tempo, scale di salute mentale, uso di cure sanitarie e misure di prescrizioni tra più dataset statunitensi nazionalmente rappresentativi. Gli autori usano anche un disegno a livello di occupazione, quindi non stanno solo confrontando persone che si sono selezionate nel lavoro remoto con persone che non lo hanno fatto.

Eseguono diversi controlli di robustezza e placebo. Gli effetti sono più forti per chi vive da solo, esattamente dove un meccanismo di isolamento prevederebbe effetti maggiori. Gli effetti non si rispecchiano in cure non legate alla salute mentale. E gli autori testano se l'esposizione all'AI generativa possa spiegare il pattern di salute mentale; i risultati caricano sulla remotabilità invece che sull'esposizione all'AI.

Il punto debole non è la dimensione del dataset. È l'interpretazione. "Occupazione remotabile dopo la pandemia" non è identico a "questa persona lavora da casa cinque giorni a settimana". Le stime includono accordi ibridi, spillover sul luogo di lavoro, cambiamenti a livello occupazionale e qualunque shock non misurato che abbia colpito diversamente il lavoro remotabile.

Quindi la lettura pulita è: lo studio dà evidenza seria che l'aumento post-pandemia del lavoro remoto ha aumentato l'isolamento ed è associato a misure peggiori di salute mentale, soprattutto tra i lavoratori che vivono da soli. Non va letto come una semplice prescrizione individuale.

L'implicazione di design

La conclusione pratica non è "tutti tornino in ufficio". È "non progettare il lavoro remoto come se la posizione fosse l'unica variabile".

Se il lavoro ibrido significa che tutti vengono in ufficio in giorni diversi, l'ufficio può restare socialmente vuoto. Se il lavoro remoto significa riunioni senza contatto informale, la giornata può essere efficiente e isolante allo stesso tempo. Se un lavoratore vive da solo, una settimana completamente remota può rimuovere l'unica esposizione sociale ambientale garantita che aveva.

Gli autori indicano interventi come coordinare i giorni in ufficio per i lavoratori ibridi e incoraggiare l'interazione informale, anche online. Non è nostalgia dei cubicoli. È il riconoscimento che il contatto sociale è infrastruttura.

La domanda migliore non è "remoto o ufficio?". È: quali parti del contatto umano forniva per caso il vecchio assetto, e come può un nuovo assetto fornirle deliberatamente?

Riassunto pulito

Emanuel, Harrington e Pallais stimano che l'aumento post-pandemia del lavoro remoto abbia reso le giornate lavorative più solitarie e sia coinciso con misure peggiori di salute mentale, soprattutto per chi vive da solo. I lavoratori in occupazioni remotabili passavano circa 1,2 ore di lavoro in più da soli al giorno e 1,1 ore di veglia in più da soli nel complesso, rispetto ai lavoratori in occupazioni non remotabili. Disagio mentale, uso di cure per la salute mentale e prescrizioni per salute mentale sono aumentati di più in quei lavori remotabili, mentre le cure non legate alla salute mentale no. Il risultato non è un argomento generalizzato contro il lavoro remoto. È un avvertimento di design: la flessibilità può far risparmiare tempo e comunque rimuovere contatto sociale, e le persone più esposte a quella perdita possono essere quelle le cui case sono già vuote.

Sources

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>