

Working Abroad Index 2026 Remote working: Milano più conveniente dei grandi hub europei

- Vivere e lavorare da remoto a Milano costa 1.970 euro al mese, escluso il coworking, contro i 3.288 euro di Londra, i 2.805 euro di Dublino e i 2.775 euro di Amsterdam
- Le città italiane analizzate - Milano, Roma e Firenze - hanno costi medi sostanzialmente in linea con la media europea, ma trasporto pubblico e utenze più convenienti compensano una spesa alimentare più alta
- A livello globale, New York è la città più costosa, mentre Chiang Mai, in Thailandia, è la destinazione più conveniente tra quelle analizzate

Milano, 14 ottobre 2026 - L'Italia si conferma una destinazione competitiva per remote worker, professionisti internazionali ed expat, soprattutto se confrontata con i grandi hub europei. Secondo il **Working Abroad Index 2026** di bunq, la seconda neobank più grande d'Europa, vivere e lavorare da remoto a Milano costa in media **1.970 euro al mese**, esclusi i costi di coworking. La cifra sale a 2.212 euro includendo uno spazio di lavoro condiviso.

Il dato colloca Milano al di sotto delle principali città europee più costose: la città è infatti circa il **40% meno cara di Londra**, il **30% di Dublino** e il **29% di Amsterdam**. Milano risulta inoltre leggermente più conveniente di Parigi, dove il costo mensile stimato dall'indice è pari a 2.012 euro escluso il coworking.

Il **Working Abroad Index 2026** confronta il costo mensile della vita e del lavoro da remoto in 75 città a **livello globale**, considerando affitto, spesa alimentare, utenze, trasporto pubblico, telefonia mobile, internet domestico e coworking.

La neobank ha analizzato i costi medi di uno spazio di lavoro o coworking, dei trasporti pubblici, dell'affitto, della spesa alimentare e delle utenze in destinazioni di tutto il mondo considerate interessanti per i nomadi digitali.

Il quadro internazionale - Londra, Amsterdam, Dublino e diverse città statunitensi risultano tra le località più costose in cui vivere come nomadi digitali. Kuala Lumpur, Ho Chi Minh City e Chiang Mai sono invece tra le più economiche.

Con **4.067,69 euro**, il costo medio mensile della vita più alto al mondo si registra a **New York**. **Londra** è invece la prima capitale europea in classifica, al quarto posto, con **3.287,97 euro**, seguita da **Dublino** con **2.804,63 euro** e **Amsterdam** con **2.774,78 euro**, rispettivamente al decimo e undicesimo posto. Tra queste si collocano diverse città globali come **San Francisco** con **3.759,49 euro**, **Los Angeles** con **3.003,49 euro** e **Singapore** con **2.823,80 euro**.

La destinazione europea più economica è **Bucarest**, con **926,82 euro**, mentre **Chiang Mai**, in Thailandia, si conferma la destinazione più conveniente in assoluto per i nomadi digitali con un budget contenuto, con **606,97 euro**

Rispetto allo scorso anno, il costo della vita nelle cinque città europee più care - **Londra**, **Dublino**, **Amsterdam**, **Lussemburgo** e **Copenaghen** - è aumentato in media del **5%**. Ad **Amsterdam** l'aumento è stato solo del **3,6%**, un dato significativamente inferiore rispetto, per esempio, a **Stoccolma (+11,7%)**, **Berlino (+7,5%)** e **Madrid (+9,2%)**.

Anche in città tradizionalmente più accessibili come **Bratislava (+12,5%)**, **Budapest (+15,2%)** e **Sofia (+10,1%)**, il costo della vita è aumentato a doppia cifra nell'ultimo anno.

Lo scenario italiano - Nel quadro europeo, l'Italia mostra una dinamica più articolata. **Milano** registra un costo mensile pari a **1.970 euro**, escluso il coworking, e resta la città italiana più costosa tra quelle analizzate, ma si mantiene comunque al di sotto dei principali hub europei. **Firenze** si posiziona in una fascia intermedia, con **1.708 euro** al mese escluso il coworking, mentre **Roma** risulta la più conveniente tra le tre città italiane considerate, con un costo mensile pari a **1.527 euro**.

In controtendenza, **Roma** è stata l'unica capitale europea in cui il costo della vita è diminuito negli ultimi dodici mesi, con un calo del **5,7%**, riconducibile a una riduzione degli affitti e delle

utenze. **Firenze** si colloca in una fascia intermedia, con costi inferiori a **Milano** ma superiori a **Roma**.

Italia in linea con l'Europa, ma con costi molto diversi per categoria - In media, le tre città italiane analizzate registrano un costo mensile di **1.735 euro**, escluso il coworking, un dato sostanzialmente in linea con la media europea di **1.762 euro**. Includendo il coworking, il costo medio italiano sale a **1.975 euro**, leggermente sopra la media europea di **1.956 euro**.

La competitività italiana emerge soprattutto nelle spese quotidiane diverse dall'affitto. Il trasporto pubblico nelle città italiane analizzate costa in media **37 euro** al mese, circa il **44%** in meno rispetto alla media europea. Anche le spese per utenze, telefonia mobile e internet risultano più basse: **234 euro** al mese in Italia contro i **280 euro** della media europea.

Al contrario, la spesa alimentare pesa di più sul budget dei remote worker in Italia. Milano e Firenze sono tra le città europee più care per la spesa mensile, rispettivamente con **412 e 408 euro** al mese. Anche il coworking risulta più costoso della media europea: **240 euro** al mese nelle città italiane analizzate, contro una media europea di **192 euro**.

Budget più contenuto - I nomadi digitali con un budget più limitato che preferiscono restare in Europa trovano ancora le migliori opportunità nei **Balceni**. Oltre a **Bucarest e Sofia**, anche **Budapest** con **1.182,18 euro** e **Atene** con **1.152,80 euro** rappresentano opzioni interessanti.

Un po' più vicine all'Italia si trovano anche **Riga**, in Lettonia, con **1.092,04 euro**, e **Marsiglia**, in Francia, con **1.423,76 euro**. I nomadi digitali alla ricerca di destinazioni più esotiche possono trovare opzioni convenienti non solo a **Chiang Mai**, ma anche a **Ho Chi Minh City** con **658,70 euro**, **Kuala Lumpur** con **791,59 euro**, **Bangkok** con **813,05 euro** e **Oaxaca**, in Messico, con **866,67 euro**.

Lavorare da remoto cambia la geografia delle scelte - I dati mostrano come il lavoro da remoto stia modificando il modo in cui professionisti, expat e nomadi digitali valutano le proprie destinazioni. Le grandi capitali globali restano attrattive, ma il costo della vita rende sempre più rilevante il confronto tra città, soprattutto per chi non è vincolato a un solo mercato o a un solo Paese.

*“Il lavoro da remoto ha cambiato profondamente il rapporto tra il luogo in cui le persone vivono e quello in cui lavorano”, commenta **Joe Wilson, Chief Evangelist di bunq**. “Oggi i professionisti hanno la possibilità di scegliere una destinazione non solo in base alla sede del proprio datore di lavoro, ma anche in funzione delle opportunità finanziarie e dello stile di vita che ogni città può offrire. Il nostro indice nasce proprio per aiutare le persone a capire meglio quanto può costare vivere e lavorare in città diverse.”*

Per bunq, il tema intercetta direttamente i bisogni di una nuova generazione di utenti internazionali: persone che vivono, lavorano, viaggiano e gestiscono il proprio denaro tra più Paesi. In questo contesto, strumenti come IBAN locali, conti multipli, budgeting, AI e servizi pensati per chi ha una vita internazionale diventano sempre più rilevanti.

Nota metodologica

Il Working Abroad Index 2026 di bunq confronta il costo mensile della vita in 75 destinazioni internazionali per expat, remote worker e professionisti internazionali, distribuite in 41 Paesi.

L'indice considera i costi medi mensili di affitto, spesa alimentare, utenze, trasporto pubblico, telefonia mobile, internet domestico e coworking. I dati relativi ad affitto, spesa e utenze sono basati sul database Numbeo.

I costi abitativi mensili si basano sul prezzo medio di affitto di un appartamento con una camera da letto, sia in centro che fuori dal centro. Per il calcolo delle utenze relative a gas, acqua ed elettricità è stato preso come riferimento un appartamento di 85 metri quadrati.

Il costo mensile di uno spazio di lavoro è stato determinato confrontando l'offerta di coworking e uffici privati su CoWorker, calcolando la media per ciascuna città.

I costi del trasporto pubblico provengono dai siti ufficiali delle rispettive aziende di trasporto; non sono stati considerati sconti o tariffe speciali. In Germania è stato utilizzato il Deutschlandticket al posto dell'abbonamento mensile BVG. Tutte le zone tariffarie considerate si trovano nell'area immediatamente circostante la città.

Il costo della telefonia mobile include chiamate e 10 GB di dati. Per internet domestico sono stati considerati solo piani con velocità di almeno 60 megabit al secondo e traffico dati illimitato.

Informazioni su bunq

bunq, la seconda neobank più grande d'Europa, ha creato la prima banca progettata attorno alle esigenze dei suoi utenti. Sviluppando prodotti basati su ciò che gli utenti desiderano e di cui hanno realmente bisogno, bunq semplifica la vita di chi vive e lavora senza confini, a partire dal modo in cui gestisce il denaro: come lo spende, lo risparmia, e lo investe. Come prima banca al mondo alimentata dall'AI generativa, bunq offre supporto finanziario semplice, sicuro e disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, così che ogni utente possa ricevere l'aiuto di cui ha bisogno, quando ne ha bisogno.

Pioniera in molti ambiti considerati impossibili, bunq è stata la prima banca ad ottenere una licenza bancaria "greenfield" europea in oltre 35 anni, ha raccolto il più grande round di Serie A mai ottenuto da una fintech europea (193 milioni di euro) ed è stata la prima neobank dell'UE a raggiungere la redditività strutturale. Nell'ambito della sua missione di costruire la prima neobank globale, bunq ha inoltre ottenuto una licenza broker-dealer negli Stati Uniti e ha presentato domanda per ottenere una licenza bancaria in Messico, con ulteriori espansioni in programma.

Scopri di più: www.bunq.com

Dettagli di contatto

Email for press purposes only

press@bunq.com

Copia il link

<https://press.bunq.com/272678-working-abroad-index-2026-remote-working-milano-piu-conveniente-dei-grandi-hub-europei/>