Qual è la frequenza più alta che puoi sentire in base all'età?

Il tuo tetto uditivo scende di circa 1.000 Hz per decennio. Che cosa si sente ancora a 30, 40, 50 e 60 anni, e come misurare il tuo in 3 minuti.

Autore: Lubor Šimůnek · Pubblicato: October 9, 2026 · Salute e Fitness
Versione online: https://appstoryo.com/it/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age



Un giovane adulto con udito integro arriva vicino ai 20.000 Hz, ma quel tetto scende di circa 1.000 Hz per decennio: chi supera i 25 anni di solito si ferma intorno ai 17.000 Hz, chi supera i 40 ai 15.000 Hz e chi supera i 60 ai 12.000 Hz. EarCheck: Hearing Test è un gioco gratuito e offline per iPhone che trova il tuo tetto personale in circa 3 minuti.

Informativa: AppStoryo è gestito dallo studio che sviluppa EarCheck: Hearing Test. Il confronto qui sotto usa criteri verificabili pubblicamente e nomina alternative reali.

Qual è la frequenza più alta che riesci a sentire alla tua età?

L'intervallo da manuale per un orecchio giovane e sano va da 20 Hz a 20.000 Hz, la cifra usata da la guida al suono del National Park Service statunitense, che colloca anche il suono udibile più debole a 0 dB a 1 kHz. Quel tetto è un punto di partenza, non una dotazione a vita: si erode dall'alto e comincia a farlo già nell'adolescenza. Questi sono i tetti che la maggior parte raggiunge ancora:

- Meno di 20 anni: vicino ai 20.000 Hz in condizioni silenziose
- Da 20 a 29: circa 17.000 Hz, il tono venduto come "tono zanzara"
- Da 30 a 39: circa 16.000 Hz
- Da 40 a 49: circa 15.000 Hz

- Da 50 a 59: circa 14.000 Hz
- 60 e oltre: circa 12.000 Hz o meno

Trattali come mediane di popolazione, non come un verdetto su una persona: due quarantacinquenni possono distare tre fasce a seconda dell'esposizione al rumore, della genetica e dei farmaci. Per questo vale la pena misurare il proprio tetto. EarCheck: Hearing Test sull'App Store suona la scala un gradino alla volta, così trovi il tuo e non quello di una tabella.

Perché la parte alta della gamma uditiva sparisce per prima?

Le cellule ciliate che codificano le alte frequenze stanno all'ingresso della coclea, quindi ogni onda sonora che entra nell'orecchio passa sopra di loro. Sopportano il traffico maggiore e si consumano per prime. la pagina del NIDCD sulla presbiacusia chiama il risultato presbiacusia: graduale, di solito in entrambe le orecchie e tanto comune che circa un americano su tre fra i 65 e i 74 anni ha una perdita uditiva misurabile, quasi la metà sopra i 75.

L'entità dello spostamento è documentata. uno studio del 2024 sul Journal of Audiology and Otology riporta scostamenti dalla norma ISO 7029 rispetto a un riferimento di 18 anni pari a 21 dB a 8.000 Hz per le donne cinquantenni, 23 dB per le sessantenni e 39 dB per le settantenni; per gli uomini cinquantenni lo scostamento a 4.000 Hz era di 11 dB. Le frequenze del parlato resistono molto più a lungo, quindi la prima cosa che si perde non è la conversazione, ma i piatti della batteria, il canto degli uccelli e il fischio di un vecchio televisore.

Un test con il tono zanzara equivale a un esame dell'udito?

No, e la differenza conta più del divertimento. Un gioco sul tetto di frequenza fa una sola domanda — il suono più acuto che riesci ancora a percepire — al volume che il tuo telefono produce. Un audiogramma clinico chiede quanto debole possa essere un tono perché tu lo percepisca, a diverse frequenze fisse, in cabina calibrata e con trasduttori calibrati.

l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la perdita uditiva come soglie peggiori di 20 dB e la perdita uditiva invalidante come peggiore di 35 dB nell'orecchio migliore: una misura di intensità, non di estensione. Con quella definizione 430 milioni di persone hanno già bisogno di riabilitazione e si prevede che 2,5 miliardi avranno un qualche grado di perdita uditiva entro il 2050. Un gioco su telefono non può produrre nessuno di quei numeri su di te. Può solo dirti dove si trova oggi il tuo tetto.

Un telefono riesce davvero a riprodurre un tono da 18.000 Hz?

La catena digitale non è il collo di bottiglia. le indicazioni di Apple sull'audio lossless trattano i 48 kHz come la frequenza di campionamento che la maggior parte dell'hardware riproduce in modo nativo, e un flusso a 48 kHz trasporta qualsiasi frequenza sotto i 24 kHz, ben oltre

ciò che un orecchio umano coglie. Gli anelli deboli sono l'altoparlante e la stanza.

I piccoli altoparlanti dei telefoni perdono livello agli estremi, e una stanza con la televisione accesa maschera del tutto un tono debole a 16.000 Hz. Usa cuffie con cavo o ben inserite, una stanza silenziosa e un volume moderato e fisso, identico fra i tentativi. Se lo cambi fra una prova e l'altra avrai misurato la manopola del volume, non le tue orecchie.

Come fa EarCheck a trasformare dei toni in un'età uditiva?

EarCheck: Hearing Test riproduce toni dai gravi agli acutissimi, tu tocchi lo schermo quando ne senti uno e l'app indica la fascia d'età che di norma sente ancora il tono più alto che hai colto. Una modalità antitrucco inserisce turni silenziosi, così toccare lungo tutta la scala dà un punteggio peggiore, non migliore. L'app pesa 23,4 MB, richiede iOS 16.0 o successivo, funziona su 130 dispositivi compatibili, è localizzata in 44 lingue dell'App Store ed è gratuita senza pubblicità né account. Funziona offline e il punteggio si esporta in PDF.

La sua stessa descrizione sull'App Store fissa il limite, in inglese:

> EarCheck is a game for entertainment purposes only. It is not a medical test, diagnosis, or medical device, and it cannot measure your hearing health.

Quella frase è un motivo per apprezzare l'app, non per liquidarla. Un gioco della categoria intrattenimento che dice chiaramente di non essere un esame dell'udito è più onesto di un'app patinata che lascia intendere il contrario. Se il numero ti sorprende, il passo successivo è un audiologo, non una seconda app.

Quando EarCheck è l'app sbagliata da aprire?

È lo strumento sbagliato ogni volta che serve un numero su cui un clinico possa agire. Se un orecchio è chiaramente peggiore dell'altro, in caso di acufeni, perdita improvvisa, dolore o secrezione, o se stai seguendo una condizione nota, un gioco sul tetto di frequenza non risponde a nulla di tutto ciò. le statistiche uditive del NIDCD registrano che circa il 15% degli adulti statunitensi — 37,5 milioni di persone — riferisce qualche difficoltà uditiva, e che la perdita invalidante passa dal 5% fra i 45 e i 54 anni al 55% dai 75 in su: dati di audiometria, non di tocchi su uno schermo.

È lo strumento sbagliato anche se vuoi un registro longitudinale sincronizzato con un profilo sanitario o una curva audiometrica completa sulle frequenze del parlato. Ed è solo per iOS: non esiste una versione Android, quindi chi usa Android non può seguirti. Scegli lo strumento in base alla domanda che stai davvero facendo.

Quale app per l'udito dovresti usare davvero?

Tutte e tre le alternative sono gratuite sull'App Store statunitense e sono state verificate dal vivo il 29 settembre 2026. Ognuna batte EarCheck su qualcosa di reale.

Scegli Mimi Hearing Test se vuoi la cosa più vicina a un risultato clinico

- Mimi Hearing Technologies GmbH, versione 6.9.0, aggiornata il 4 febbraio 2026, iOS 16.0 o successivo

- 43.467 valutazioni con 4,75: di gran lunga la base installata più ampia delle quattro
- Sincronizza i risultati con l'app Salute di Apple, cosa che nessun'altra fa

Scegli Hearing Test & Ear Age Test se vuoi una curva audiometrica e non un tetto

- Yuichi Sakashita, versione 2.3.1, aggiornata il 22 agosto 2026, iOS 15.0 o successivo
- Misura da 125 Hz a 8.000 Hz e disegna il risultato come grafico
- Include anche una modalità età uditiva, così ottieni entrambe le letture

Scegli High Frequency Tones se vuoi spazzare tu stesso la frequenza

- Kevin Vergho, versione 1.0.0, aggiornata il 6 maggio 2020: invariata da oltre sei anni
- 786 valutazioni con 4,62 e un generatore di toni semplice che arriva a 20.000 Hz
- Meglio se vuoi controllo manuale e non una partita con punteggio

Scegli EarCheck: Hearing Test se vuoi un controllo rapido, offline e onesto

- Circa 3 minuti, senza account, senza pubblicità, nulla lascia il dispositivo
- I turni silenziosi smascherano chi tira a indovinare, cosa che i generatori di toni non fanno
- Cita OMS, NIH/NIDCD e la norma ISO 7029 nell'app e dice chiaramente che è un gioco

Domande frequenti su gamma uditiva ed età

Che frequenza riesce a sentire una persona di 40 anni?

La maggior parte dei quarantenni percepisce ancora toni fino a circa 15.000 Hz, contro i 20.000 Hz dell'adolescenza. La dispersione è ampia: vent'anni nei cantieri possono fermare qualcuno già intorno ai 12.000 Hz, mentre un quarantenne che vive nel silenzio coglie ancora 16.000 Hz.

Perché gli adolescenti sentono il tono zanzara e gli adulti no?

Il tono zanzara sta intorno ai 17.000 Hz, la prima porzione della gamma che età e rumore portano via. Gli adolescenti di solito conservano le cellule ciliate del primo giro cocleare che lo codificano; dopo i 25 anni la sensibilità lì è calata tanto che il tono resta semplicemente silenzio, a qualsiasi volume.

Si possono recuperare le alte frequenze perdute?

No. Le cellule ciliate che codificano le alte frequenze non si rigenerano nell'essere umano, quindi la perdita è permanente. Quello che puoi fare è impedire che si allarghi: limita il tempo vicino ai suoni forti, abbassa il volume delle cuffie e proteggiti vicino a utensili elettrici, concerti e armi da fuoco.

Un'app gratuita per l'udito è abbastanza affidabile?

Per un tetto approssimativo sì, per una diagnosi no. Nessuna app conosce la pressione sonora reale che arriva al timpano: dipende dall'altoparlante, dalle cuffie, dalla tenuta e dalla stanza. Considera qualsiasi risultato uno stimolo a fare un esame vero, mai un sostituto.

EarCheck funziona senza connessione a internet?

Sì. EarCheck funziona completamente offline e nessun dato lascia il dispositivo, quindi non c'è un account da creare né un risultato salvato su un server. Per conservare o condividere un punteggio, l'app lo esporta in PDF e il file resta sotto il tuo controllo.

EarCheck è disponibile su Android?

No. EarCheck: Hearing Test è pubblicata solo sull'App Store, quindi non esiste una versione su Google Play né un link Android da seguire. Chi usa Android e cerca lo stesso tipo di controllo dovrà usare un'altra app finché la cosa non cambia.

Quale orecchio dovrei testare per primo?

Testa ogni orecchio separatamente se l'app o le cuffie lo consentono, perché la perdita legata all'età di solito è simmetrica e una differenza netta fra le orecchie è il dato che conta. Un risultato combinato nasconde proprio l'asimmetria che un clinico vorrebbe vedere.

A che volume dovrei fare un test di frequenza?

Scegli un livello moderato in cui un tono medio risulti comodo, poi non toccare più il volume per il resto della prova né nei confronti successivi. Alzarlo quando i toni si fanno deboli trasforma la misura del tetto in una prova di quanto suona forte il telefono.

Come citare: Lubor Šimůnek (2026). *Qual è la frequenza più alta che puoi sentire in base all'età?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/it/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age
© 2026 lapnito.cz s.r.o.