



**COME
RISPARMIARE
SULLA BOLLETTA
DELLA LUCE
GUIDA PRATICA
PER I
CONSUMATORI**



ADICONSUM

Associazione Difesa Consumatori APS

dal 1987

Premessa

In un periodo di incertezze economiche e di transizione energetica, la bolletta della luce rappresenta una voce di spesa significativa per le famiglie italiane. Secondo i dati ARERA (Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente), i consumi domestici medi annui si attestano intorno ai 2.700 kWh, ma con l'aumento dei prezzi dell'energia nel 2025, è essenziale agire con consapevolezza per ridurre i costi. Adiconsum, da sempre al fianco dei consumatori, vi guida passo dopo passo su come analizzare il vostro consumo e scegliere le tariffe più adatte, sfruttando strumenti gratuiti e affidabili. Ricordate: il risparmio parte dalla conoscenza dei vostri dati reali, non da promesse generiche.

Passo Zero: differenza tra kW e kWh

L'energia è una materia complessa. Partiamo con la differenza principale è che il kW (kilowatt) misura la potenza istantanea, cioè la quantità di energia che un apparecchio assorbe in un preciso momento, mentre il kWh (kilowattora) misura l'energia consumata nel tempo, ovvero la potenza moltiplicata per le ore di utilizzo. Il kWh è l'unità di misura utilizzata per le bollette energetiche.

Il Primo Passo: Conoscere il Proprio Consumo Annuale dalla Bolletta

Tutto inizia dalla vostra bolletta elettrica. Non limitatevi a pagarla: apritela e individuate la sezione dedicata ai "consumi fatturati". Qui troverete il dato chiave: i kWh (chilowattora) consumati nell'ultimo anno.



Questo valore è fondamentale perché determina il tipo di tariffa più conveniente per voi:

- Per consumi bassi (fino a 1.500-2.000 kWh/anno): tipicamente famiglie singole o coppie senza figli, con apparecchi efficienti. In questo caso, optate per tariffe con una componente di commercializzazione bassa. Questa quota fissa (spesso intorno ai 5-7€ al mese) copre i costi amministrativi del fornitore. Una tariffa con commercializzazione ridotta minimizza l'impatto sui vostri consumi limitati, evitando di pagare "a vuoto" per servizi inutili.
- Per consumi alti (oltre 2.700 kWh/anno): famiglie numerose, con tanti elettrodomestici, riscaldamento elettrico, pompe di calore o ricarica auto elettrica. Qui conviene puntare su tariffe con un costo dell'energia basso (prezzo per kWh, intorno ai 0,10-0,15€ nei mercati liberi). Il risparmio deriva dal volume: un centesimo in meno per kWh su migliaia di unità fa la differenza.



Nota importante: chi ha consumi alti riesce a diluire meglio i costi fissi (commercializzazione, oneri di sistema, accise, trasporto) su un maggior numero di kWh.



Questo valore è fondamentale perché determina il tipo di tariffa più conveniente per voi:

- Per consumi bassi (fino a 1.500-2.000 kWh/anno): tipicamente famiglie singole o coppie senza figli, con apparecchi efficienti. In questo caso, optate per tariffe con una componente di commercializzazione bassa. Questa quota fissa (spesso intorno ai 5-7€ al mese) copre i costi amministrativi del fornitore. Una tariffa con commercializzazione ridotta minimizza l'impatto sui vostri consumi limitati, evitando di pagare "a vuoto" per servizi inutili.
- Per consumi alti (oltre 2.700 kWh/anno): famiglie numerose, con tanti elettrodomestici, riscaldamento elettrico, pompe di calore o ricarica auto elettrica. Qui conviene puntare su tariffe con un costo dell'energia basso (prezzo per kWh, intorno ai 0,10-0,15€ nei mercati liberi). Il risparmio deriva dal volume: un centesimo in meno per kWh su migliaia di unità fa la differenza.

Consumo annuo	Prezzo finito medio al kWh (mercato libero, novembre 2025)
3.000 kWh	0,28 – 0,33 €/kWh
Maggiore di 5.000 kWh	0,22 – 0,25 €/kWh

Questi sono range realistici basati su offerte attive nel [Portale Offerte ARERA](#): più consumi, più il costo unitario scende. Per consumi molto bassi (<1.500 kWh), il prezzo finito può superare i 0,40 €/kWh. Usate questi valori come metro di giudizio: se la vostra bolletta mostra un costo unitario fuori range, è il momento di cambiare. Per stimare con precisione, consultate la bolletta recente o usate app come quelle dei fornitori.





I Costi Fissi Indipendenti dall'Operatore: Ecco Cosa Pagate Sempre

Alcuni costi sono uguali per tutti, indipendentemente dal fornitore scelto (mercato libero o tutelato). Sono regolati da ARERA e non negoziabili:

Voce di costo	Descrizione	Valore 2025
Quota potenza	Costo per la potenza impegnata del contatore (espressa in kW).	2,106 €/kW/mese
Quota fissa trasporto e gestione contatore	Copre manutenzione rete e lettura contatore.	3-4 €/mese (fisso)
Oneri di sistema	Finanziano incentivi rinnovabili, smantellamento nucleare, bonus sociali.	0,03-0,04 €/kWh (variabile, ma con quota fissa annua)
Accise	Imposta erariale.	0,0227 €/kWh (fino a 1.200.000 kWh/mese)
IVA	10% su energia + servizi rete + oneri (22% su accise).	Applicata al totale

Esempio quota potenza (2025):

- Contatore 3 kW → 6,318 €/mese ($2,106 \times 3$)
- Contatore 6 kW → 12,636 €/mese ($2,106 \times 6$)

Questi costi non dipendono dal fornitore: cambiarlo non li riduce. Ma con consumi alti, si diluiscono sul totale kWh. Se usate poco, rappresentano una fetta enorme della bolletta.





Verificare le Tariffe Biorarie: Un Vantaggio per Lavoratori e Pendolari

Se siete lavoratori dipendenti o pendolari, le fasce orarie del vostro consumo potrebbero essere sbilanciate: usate la luce di più la sera e nei weekend, quando tornate a casa. In questi casi, le tariffe biorarie (o multiorarie) sono un alleato prezioso.

Funzionano così:

- Fascia F1 (diurna, ore 8-19 nei feriali): costo più alto (es. 0,13-0,15€/kWh), per i picchi di domanda.
- Fascia F23 (serale/notturna e festivi, dalle 19 alle 8 e tutto il weekend): costo ridotto (es. 0,10-0,12€/kWh), fino al 30% in meno.

Nel 2025, le biorarie restano valide nel mercato tutelato e sono potenziate nel libero.

Per i pendolari, che consumano poco di giorno, una bioraria può far risparmiare fino al 15-20% annuo rispetto a una monoraria (prezzo unico tutto il giorno).



Prezzo Fisso o Indicizzato al PUN? La Scelta in Base al Vostro Profilo di Rischio

Nel mercato libero, le offerte si dividono in due macro-categorie: prezzo fisso (bloccato per 12-24-36 mesi) o indicizzato al PUN (Prezzo Unico Nazionale, il cui costo all'ingrosso viene aggiornato mensilmente o quotidianamente).



Il PUN, ora noto come PUN Index GME dal gennaio 2025, è il prezzo di riferimento per l'energia elettrica in Italia, calcolato come media ponderata dei prezzi zonali orari sul Mercato del Giorno Prima (MGP), gestito dal Gestore dei Mercati Energetici (GME).

È espresso in €/kWh e rappresenta il costo "base" all'ingrosso, influenzato da fattori come produzione rinnovabile, domanda stagionale e importazioni.

Nelle tariffe indicizzate al PUN, il prezzo finale per il consumatore non è solo il PUN puro, ma include un costo aggiuntivo di guadagno dell'operatore (detto "spread" o margine), che copre i costi di commercializzazione, trasporto e il profitto del fornitore. Questo spread è tipicamente tra 0,01 e 0,02 €/kWh, ma va verificato nell'offerta: scegliete sempre quelle trasparenti per evitare sorprese.



Scegliete il **prezzo fisso** se:

- Preferite certezza di spesa e volete proteggervi da possibili rialzi del mercato (es. in inverno o durante crisi geopolitiche).
- Avete un budget rigido e non volete sorprese.
- Il prezzo offerto è competitivo rispetto al PUN medio degli ultimi 6 mesi (consultate il grafico storico sul Portale Offerte).
- Nota: il fisso è spesso 1-2 centesimi più alto del PUN attuale, ma garantisce stabilità.

Scegliete il **PUN** se:

- Siete disposti a monitorare il mercato (il PUN può scendere sotto 0,08€/kWh in primavera/estate).
- Avete consumi elevati e potete spostare i carichi nelle ore più economiche (es. con contatori teleletti e app di gestione).
- Accettate il rischio di picchi (es. +0,05€/kWh in inverno).
- Ricordate che il PUN è volatile: ecco una tabella con i valori medi mensili recenti (dati GME, aggiornati al 5 novembre 2025):

Mese	PUN Index GME (€/kWh)
Novembre 2025 (in corso)	0,108
Ottobre 2025	0,111
Settembre 2025	0,109
Agosto 2025	0,109
Luglio 2025	0,113
Giugno 2025	0,107
Maggio 2025	0,094
Aprile 2025	0,10
Marzo 2025	0,121
Febbraio 2025	0,15
Gennaio 2025	0,143
Dicembre 2024	0,135

Nel Portale Offerte, filtrate per "prezzo fisso" o "variabile" e confrontate il costo annuo stimato per il vostro consumo reale: è l'unico dato che conta.



Cambiare Operatore è Sicuro e Conviene: Non Restate Fedeli per Anni

Il mercato dell'energia è altamente variabile: i prezzi cambiano ogni mese, influenzati da produzione rinnovabile, domanda stagionale e geopolitica. Non ha senso rimanere anni con lo stesso operatore a meno che non abbia tariffe competitive e senza sorprese nel tempo. Adiconsum consiglia di rivalutare l'offerta almeno ogni 12 mesi e attivare quella più conveniente in quel momento.

COMFORT ZONE

- L'energia è sempre la stessa: arriva dalla rete nazionale (gestita da Terna), indipendentemente dal fornitore. Cambiare operatore non comporta interruzioni né modifiche al contatore.
- Anche le aziende meno conosciute sono sicure, purché iscritte all'Elenco Venditori ARERA (verificate su www.arera.it > "Elenco operatori"). Tutte devono rispettare le stesse regole: contratto chiaro, fatturazione trasparente e tutte le tutele previste.
- Servizio clienti efficiente: prima di attivare, controllate le recensioni su Trustpilot o sul Portale Offerte (sezione "Qualità servizio"). Preferite operatori con app intuitive, chat 24/7 o numero verde gratuito.

Cambiare è semplice: si fa online in 5 minuti, il nuovo operatore gestisce tutto (disdetta inclusa). Nessun costo di attivazione, solo eventuale cauzione (restituita).



Preferire Aziende che Producono e Utilizzano Energia Rinnovabile: Risparmio Etico e Sostenibile

Nel 2025, le rinnovabili coprono il 42,80% della domanda elettrica italiana (dati Terna) e circa il 50% della produzione nazionale, è consigliato scegliere aziende che producono o vendono energie verdi.



Sfruttare i Portali Istituzionali: Strumenti Gratuiti per Confronti Trasparenti

Non fidatevi delle pubblicità: usate i portali ufficiali dell'ARERA per decisioni informate e gratuite.

- Portale Offerte (ilportaleofferte.it): Confronta tutte le tariffe luce del mercato libero e tutelato. Inserite consumo annuo, potenza contatore (es. 3 kW), preferenze (fissa/variabile, bioraria, rinnovabile). Risultati ordinati per spesa annua totale. Accedete con SPID per simulazioni personalizzate.
- Portale Consumi (consumienergia.it): Visualizza i vostri consumi storici (fino a 36 mesi) in grafici. Accedete con SPID o CIE per letture reali e trend. Utile per prevedere il consumo futuro e simulare risparmi.

Combinateli: usate Portale Consumi per i dati reali, poi Portale Offerte per confrontare. Risparmi medi: 100-200€/anno.



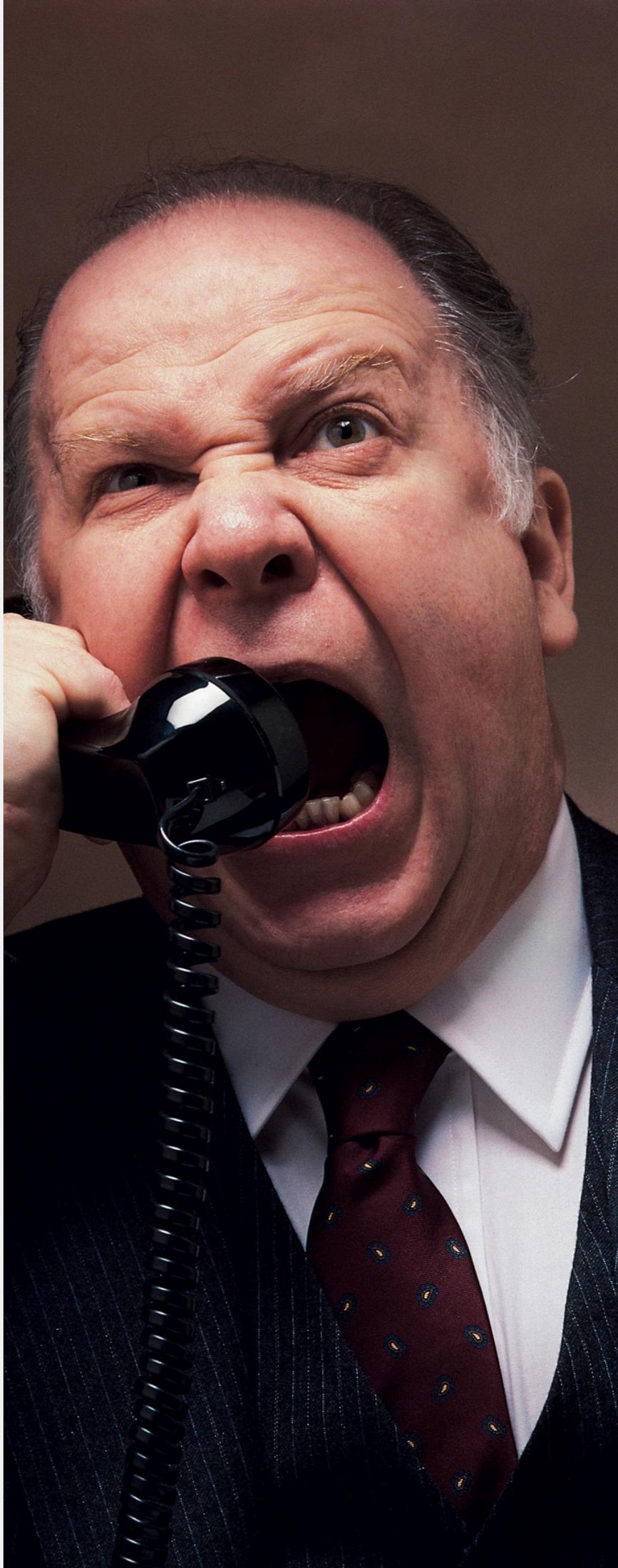
Attenzione alle telefonate ingannevoli!

Nel mercato elettrico, in continua evoluzione, consigliamo vivamente di evitare contratti telefonici e di valutare con calma tutte le offerte disponibili.

Ricordiamo che sono in aumento le segnalazioni di chiamate fraudolente in cui i truffatori si spacciano per operatori di Adiconsum, ARERA o altre istituzioni per indurre all'attivazione immediata di nuove utenze luce o al cambio fornitore senza consenso informato.

Cosa fare:

- Verificare sempre l'identità del chiamante contattando direttamente l'ente tramite numeri ufficiali.
- Non fornire mai dati personali o codici POD/PDR al telefono.





Conclusioni: Azione Immediata per un Risparmio Reale

Risparmiare sulla luce non è magia, ma strategia:

- Affidatevi ai portali ARERA e verificate che il prezzo finito al kWh rientri nei range indicati.
- Partite dal consumo annuale in bolletta.
- Considerate i costi fissi ARERA (quota potenza, oneri, accise) – non negoziabili.
- Adattate la tariffa: bassa commercializzazione per pochi kWh, basso costo energia per alti consumi, bioraria per lavoratori.
- Valutate PUN vs fisso in base al rischio, tenendo conto dello spread dell'operatore.
- Cambiate operatore ogni anno se c'è un'offerta migliore, è sicuro e conveniente.
- Privilegiate l'energia da rinnovabile certificata.
- Ricordate che il consumatore ha un "grande potere" ovvero quello del "voto col portafoglio", perché può scegliere di premiare con i propri acquisti aziende che rispettano criteri sociali, ambientali e fiscali, a discapito di altre. È un modo per esercitare un potere politico ed economico quotidiano, influenzando il mercato e incentivando le imprese a diventare più responsabili e sostenibili