

Forno o friggitrice ad aria? Un cambio che può ridurre la spesa fino al 60%



Data: 3 settembre 2025

Fonti: ARERA, GME, ISPRA, ISTAT, analisi proprie di papernest

Sempre più famiglie italiane cercano soluzioni pratiche per ridurre la bolletta elettrica senza investimenti onerosi. In questo contesto, la friggitrice ad aria si sta affermando come un'alternativa efficiente ed economica al forno tradizionale, soprattutto per le cene, quando il prezzo dell'energia raggiunge i picchi più alti.

Il mese di agosto ha registrato un **PUN medio di 111,75 €/MWh** secondo il Gestore dei Mercati Energetici (GME) .

Risparmiare più del doppio cucinando con la friggitrice ad aria nelle famiglie piccole

Il risparmio derivante dall'uso della friggitrice ad aria al posto del forno varia in base al numero di persone in casa e alla frequenza di utilizzo. Per nuclei familiari di 1 o 2 persone, **la riduzione dei costi può arrivare fino al 60%**.

Confronto del costo elettrico tra friggitrice ad aria e forno in base al tipo di nucleo familiare.

Stima del costo elettrico in fascia oraria di punta per apparecchio, considerando 4 utilizzi settimanali. Confronto in euro e la sua equivalenza in consumo per kWh (0,246 €/kWh).

Tipo di nucleo familiare	Costo mensile friggitrice ad aria (€)	Coste mensile forno(€)	Risparmio mensile approssimativo (€)
1 PERSONA	0,46 €	2,21 €	1,75 €
2 PERSONE	0,92 €	3,25€	2,33 €
4 PERSONE	1,84 €	4,60 €	2,76 €

Fonte: ARERA, Altroconsumo e Gestore dei Servizi Energetici (GSE).

[papernest](#)

Secondo stime di [papernest](#), per nuclei familiari composti da una o due persone, [il risparmio mensile può superare i 4-6 euro](#). In famiglie numerose, il forno può raggiungere un'efficienza simile, a seconda del tipo di ricetta e delle modalità di cottura.

E come si confronta con il resto degli elettrodomestici di casa?

Anche se il forno non è il principale responsabile del consumo elettrico domestico, rappresenta comunque uno degli apparecchi con il maggior margine di miglioramento.

Consumo e costo annuale dei principali elettrodomestici domestici.

Stima della spesa annuale per elettrodomestico, basata su un prezzo medio di 0,246 €/kWh.
Confronto in euro e la sua equivalenza in consumo elettrico.

	Consumo annuale (Wh)	Consumo annuale (kWh)	Spesa annuale (€)
FRIGORIFERO	20.250	243	23,45 €
LAVATRICE	16.544	198,5	19,15 €
TV	10.320	123,8	11,94 €
FORNO	9.000	108	10,42 €
FRIGGITRICE AD ARIA	3.600	43,2	4,17 €

Fonte: stime di consumo elaborate da papernest a partire da dati di ARERA, ISPRA, Eurostat e GME.

[papernest](#)

Passare dal forno alla friggitrice ad aria può comportare **un risparmio fino a 15,94 € all'anno** nelle famiglie con un uso moderato (2 volte a settimana) e **fino a 32 € all'anno** nelle famiglie con un uso intensivo (4 volte a settimana).

Impatto ambientale: fino a 16 kg di CO₂ evitati per famiglia

Ridurre il consumo elettrico non solo incide sulla bolletta, ma contribuisce anche a diminuire le emissioni di CO₂, soprattutto se l'energia non proviene da fonti rinnovabili.

Emissioni evitate:

- **Risparmio energetico annuo stimato:** circa 64,8 kWh per famiglia
- **Fattore di emissione medio in Italia:** 0,256 kg CO₂/kWh
- **CO₂ evitata annualmente:** circa 16,6 kg per famiglia

Se l'uso del forno è più intenso, il risparmio elettrico può raggiungere i 180 kWh ed evitare fino a 16 kg di CO₂ all'anno.

Risparmio nazionale: oltre 14,5 milioni di euro all'anno

In Italia, secondo l'ISTAT, ci sono circa 25 milioni di famiglie . Se l'8% di queste (2 milioni) utilizza regolarmente il forno e decidesse di passare alla friggitrice ad aria, l'impatto economico e ambientale sarebbe significativo. ([Home|Pulsee](#))

Stime annuali:

- **Famiglie coinvolte:** 2 milioni
- **Risparmio medio per famiglia:** circa **7,24 €**
- **Risparmio totale stimato:** circa **14.48 milioni di euro**
- **Energia risparmiata:** circa **129,6 milioni di kWh**
- **Emissioni evitate:** circa **33.177 tonnellate di CO₂**

Questo risparmio corrisponderebbe al consumo elettrico annuo di circa 65.000 abitazioni o alle emissioni di oltre 90.000 voli nazionali.

Una scelta semplice, un impatto reale

Sostituire il forno con una friggitrice ad aria può sembrare una decisione minore, ma i benefici economici e ambientali sono tangibili. Integrando questa scelta con altre abitudini efficienti, l'impatto positivo può essere ancora maggiore.

Da **papernest** consigliamo:

- 1** Usare la **friggitrice ad aria per cotture rapide o porzioni singole**, soprattutto durante le ore di punta.
- 2** Sfruttare la **cottura condivisa**, cucinando per più persone o più porzioni contemporaneamente.
- 3** Attivare la **modalità ECO in lavatrice e lavastoviglie**, disponibile nella maggior parte dei modelli attuali.
- 4** **Spegnere gli apparecchi in modalità standby**, che possono rappresentare fino al 10% del consumo annuale secondo l'ISPRA.
- 5** **Pianificare i pasti settimanali**, evitando accensioni inutili del forno o di altri apparecchi.

Fonte: papernest.it