

Report finalizzato: 16 Marzo 2026

*La riproduzione totale o parziale di questo report è consentita gratuitamente, a condizione che la fonte sia citata con un link a [papernest.it](https://papernest.it).*

---

## La guerra fa salire davvero le bollette?

Smontiamo il panico immediato: lo shock energetico ha diversi tempi di reazione, la tua bolletta potrebbe ignorare la crisi oggi, o subirla domani

L'aggravarsi delle tensioni militari tra Iran e Paesi del Golfo non è solo una crisi geopolitica: è un terremoto che viaggia alla velocità della luce lungo i cavi della nostra rete elettrica. Tuttavia, quando leggiamo di "impennate record", dobbiamo chiederci: chi sta pagando davvero il conto oggi? La risposta non risiede nei titoli dei giornali, ma nella natura dei contratti stipulati dagli italiani.

### 1. Il "Cuscinetto" dei prezzi fissi e il paradosso dell'inconsapevolezza

In Italia, il mercato domestico dell'energia elettrica si divide principalmente in due tipologie:

**Prezzo fisso:** tariffa bloccata per la durata contrattuale (di solito 12-24 mesi), indipendente dalle variazioni di mercato. Questo meccanismo aiuta a **smontare il panico immediato**: le oscillazioni giornaliere del mercato non si traducono subito in bollette più alte. È vero, la guerra può fare salire i prezzi all'ingrosso oggi, ma la tua bolletta **potrebbe non ricevere alcun effetto per mesi o perfino oltre un anno**.

**Prezzo variabile:** in queste tariffe, la componente materia energia segue l'andamento dei mercati all'ingrosso, e possono vedere riflessi i picchi di prezzo nei pagamenti.

Gli aggiornamenti avvengono secondo frequenze precise:

- **Gas:** i fornitori aggiornano i prezzi mensilmente, basandosi sul PSV.
- **Elettricità:** i prezzi vengono aggiornati trimestralmente, seguendo il PUN.

Quindi, se i prezzi restano alti per settimane, l'aumento si rifletterà nella bolletta del mese successivo (per il gas) o nel trimestre successivo (per l'elettricità).

Secondo i dati ufficiali di ARERA (Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente), **circa il 54,8% dei clienti domestici ha scelto un contratto a prezzo fisso, mentre il 45,2% un contratto variabile.**

### Percentuale di clienti per tipo di contratto in Italia

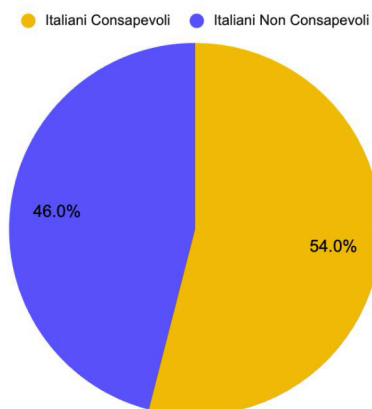
Tipo di contratto	Percentuale dei clienti domestici	Fonte
Prezzo Fisso	54,80%	ARERA (dati ufficiali)
Prezzo Variabile	45,20%	ARERA (dati ufficiali)

papernest

Questo significa che quasi metà delle famiglie italiane è esposta a variazioni dei prezzi del mercato nella parte più sensibile della bolletta, mentre l'altra metà non vedrà alcun cambiamento finché il contratto fisso non giunge a scadenza.

**Il "vizio" dell'inconsapevolezza:** Il dato più allarmante che emerge dai nostri monitoraggi retail non è però economico, ma culturale: **il 46% degli italiani non sa quale tariffa sta pagando.** In un momento di volatilità estrema, questa inconsapevolezza si traduce in una vulnerabilità finanziaria altissima, impedendo di agire preventivamente prima che il rincaro diventi realtà cartacea in fattura.

### Percentuale di italiani consapevoli della propria tariffa energetica



papernest

## 2. Andamento dei prezzi e analisi dei mercati: la risalita delle medie e il suo peso reale in bolletta

### Andamento dei prezzi del PUN e PSV a Marzo 2026

DATA	PUN €/kWh	Variazione rispetto al giorno precedente	PSV €/Smc	Variazione rispetto al giorno precedente
01/03/2026	0,10525	-1,66%	0,35226	2,55%
02/03/2026	0,12037	14,37%	0,37535	6,56%
03/03/2026	0,1252	4,01%	0,46365	23,53%
04/03/2026	<b>0,16574</b>	<b>32,38%</b>	<b>0,59001</b>	<b>27,25%</b>
05/03/2026	0,15194	-8,33%	0,51732	-12,32%
06/03/2026	0,14059	-7,47%	0,52491	1,47%
07/03/2026	0,1425	1,36%	0,53581	2,08%
08/03/2026	0,1426	0,07%	0,53849	0,50%
09/03/2026	0,15618	9,52%	0,55741	3,51%
10/03/2026	<b>0,16854</b>	<b>7,91%</b>	<b>0,63128</b>	<b>13,25%</b>
11/03/2026	0,14778	-12,30%	0,51261	-18,80%
12/03/2026	0,14359	-2,80%	0,53271	3,90%
13/03/2026	0,14658	2,10%	0,54458	2,20%
14/03/2026	0,14297	-2,50%	0,5371	-1,40%
15/03/2026	0,12711	-11,10%	0,53624	-0,20%
16/03/2026	0,14331	12,50%	0,54597	1,80%

papernest

Per capire se gli aumenti dei mercati impattano sulle bollette, è utile osservare l'andamento recente del **PUN** dell'elettricità e del **PSV** per il gas. (Fonte: [GME](#))

L'analisi della prima metà di marzo 2026 traccia un quadro di tensione. Il **4 marzo** è stato il "mercoledì nero": in sole 24 ore, il **PUN (Luce)** è balzato a **0,16574 €/kWh (+32,38%)** e il **PSV (Gas)** ha toccato **0,59001 €/Smc (+27,25%)**. Ma non si è trattato di un picco isolato.

Osservando l'andamento fino al 16 marzo, notiamo una dinamica a "doppia punta". Dopo una breve flessione, il mercato ha registrato un secondo e più violento scossone il **10 marzo**, quando i prezzi hanno toccato i massimi del periodo: **0,16854 €/kWh** per l'elettricità e un preoccupante **0,63128 €/Smc** per il gas.

#### I numeri del divario (Pre-Guerra vs. Marzo 2026):

- **Luce (PUN):** La media dei primi 16 giorni di Marzo si attesta a **0,14307 €/kWh**. Confrontata con la base di **0,110 €/kWh** di fine 2025, siamo di fronte a un aumento strutturale della media del **30%**.

- **Gas (PSV):** Il balzo è ancora più marcato. Rispetto a una media pre-crisi di circa **0,35 €/Smc** (valore simile al 1° marzo), la media attuale di **0,51724 €/Smc** segna un incremento del **47%**.

### 3. Ma quanto ci costa la "nuova media"? L'impatto reale tra teoria e fattura

L'aumento dei prezzi all'ingrosso non si traduce automaticamente in un salasso per tutti, ma disegna uno scenario a due velocità. Per una famiglia tipo (2.700 kWh luce / 1.400 Smc gas), il consolidamento delle medie registrate nella prima metà di marzo permette di quantificare il valore della protezione contrattuale.

- **Il divario con il Prezzo Fisso:** Per il **54,8%** degli italiani che ha "blindato" la tariffa nel 2025, l'impatto della crisi attuale è nullo. Questi utenti continuano a pagare l'energia basandosi sui costi pre-crisi (circa **0,11 €/kWh** per la luce e **0,35 €/Smc** per il gas), vedendo una variazione in bolletta pari allo **0% (0 €)**. Per loro, lo shock energetico resta un fenomeno puramente teorico fino alla scadenza del contratto.
- **La pressione sul Prezzo Variabile:** Per il restante **45,2%** delle famiglie, l'esposizione è invece diretta. Basandosi sulle medie consolidate al 16 marzo (**PUN a 0,143 €** e **PSV a 0,517 €**), la spesa mensile per la sola materia energia subisce un incremento di circa **24 € (+7,50 € per la luce e +16,50 € per il gas)**.

Tuttavia, è guardando ai picchi del 10 marzo (**PUN a 0,168 €** e **PSV a 0,631 €**) che si comprende il potenziale rischio di persistenza della crisi: se queste punte dovessero diventare la nuova norma per l'intero trimestre, il rincaro complessivo per chi è indicizzato arriverebbe a toccare i **108 € a trimestre**. Un dato che conferma come, in questa fase, la differenza tra risparmio e rincaro non dipenda dal consumo, ma dalla consapevolezza del proprio contratto.

### 4. L'errore del 2022: perché non farsi guidare dal panico

La volatilità energetica può spingere a decisioni affrettate dettate dall'emotività. Durante la crisi del 2022, segnata dall'invasione dell'Ucraina, molti consumatori cambiarono tariffa proprio nel momento di massima tensione dei mercati, finendo per vincolarsi a prezzi "bloccati" su livelli altissimi. Questi contratti si rivelarono poi una trappola economica quando l'emergenza rientrò,

dimostrando che firmare un nuovo accordo nel pieno di un picco speculativo può essere più dannoso che restare con la vecchia tariffa.

Oggi la sfida è non ripetere l'errore: sottoscrivere un prezzo fisso durante un picco speculativo comporta il rischio di fissare la spesa sui valori più alti del periodo. Il monitoraggio della media mensile deve servire da bussola: solo se la media si stabilizzerà su valori elevati il passaggio al fisso diventerà una strategia di difesa sensata.


## 5. Conclusioni: la consapevolezza come unica difesa


L'instabilità internazionale non colpisce tutti allo stesso modo: il **54,8%** degli italiani è protetto dai rincari immediati, mentre il **45,2%** subisce l'altalena dei mercati. L'impatto reale in bolletta non dipende dalla geopolitica, ma dalla natura del proprio contratto.

La chiave per gestire la volatilità è la conoscenza della propria tariffa. Se il passaggio al **"Fisso"** è una mossa difensiva per chi cerca stabilità nel lungo periodo, restare nel **"Variabile"** permette di beneficiare immediatamente dei cali tecnici, come quelli osservati a metà marzo. In questa fase, la migliore strategia è evitare decisioni affrettate, monitorando se i rincari abbiano natura temporanea o strutturale.

---

Per maggiori informazioni, richieste di approfondimento o interviste, contattare: Teresa Monaco

 +39 3441880716

 [teresa.monaco@papernest.com](mailto:teresa.monaco@papernest.com)

**La riproduzione totale o parziale di questo rapporto è libera, purché venga citata la fonte con link a [papernest.it](https://papernest.it).**