

Energia e bolletta: quanto costa guardare una partita di calcio in TV?

Dal fischio d'inizio ai rigori: l'analisi dei costi energetici e il confronto tra mercato e bolletta reale

Report finalizzato: 12 Maggio 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.

Mercoledì 13 maggio, Stadio Olimpico di Roma. Simultaneamente milioni di italiani saranno di fronte allo schermo per la finale di Coppa Italia. Questo studio fornisce risposte concrete a curiosità legate ai consumi televisivi, sia in termini di portafoglio che in termini di energia e sostenibilità. **Quanto costa, quindi, seguire uno degli eventi sportivi più attesi della primavera?**

I costi del match

I dati del primo quadrimestre 2026 mostrano un andamento chiaro: il **PUN (Prezzo Unico Nazionale)**, ovvero il prezzo all'ingrosso alla borsa elettrica, ha mantenuto una media di circa **12,7 cent/kWh**.¹ Tuttavia, tra tasse, oneri di sistema e perdite di rete, il consumatore finale italiano ha pagato una media di **32,5 cent/kWh**.

MESE	PUN Medio (€/kWh)	Costo reale in bolletta (media)
Gennaio	13,2 centesimi	~ 31,0 cent
Febbraio	11,4 centesimi	~ 30,5 cent
Marzo	14,3 centesimi	~ 33,0 cent
Aprile	11,9 centesimi	~ 32,5 cent



Nota: I valori del PUN presenti in tabella rispecchiano i dati ufficiali del [GME \(Gestore dei Mercati Energetici\)](https://www.gme.it).

¹ 12,7 cent/kWh: valore calcolato come media del PUN medio del primo quadrimestre 2026.

La simulazione:

Abbiamo simulato il consumo di un televisore moderno di grandi dimensioni (55-65 pollici) che assorbe circa **0,002 kWh al minuto**. Nella tabella successiva è mostrata la spesa elettrica stimata a seconda della durata della partita.²

DURATA	CONSUMO	COSTO
Match standard: (90' + recupero + intervallo) circa 115 min	~ 0,23 kWh	~ 8 centesimi
Match ai tempi supplementari: circa 155 min	~ 0,31 kWh	~ 10 centesimi
Match fino ai calci di rigore: circa 170 min	~ 0,34 kWh	~ 12 centesimi



Nota di calcolo sul consumo per l'evento: consumo x minuto tv x durata evento. Esempio match standard → 0,002 kWh x 115 min ≈ 0,23 kWh

Nota di calcolo sul costo: consumo evento x costo dell'energia in bolletta. Esempio match tempi supplementari → 0,31 kWh x 32,5 cent/kWh = 10,075 centesimi (arrotondato nella tabella a ~10 cent).

Pertanto, se la finale - che vede avversarie Lazio e Inter - dovesse dilungarsi fino ai tiri dal dischetto degli undici metri, **in bolletta si presenterá una spesa di circa 0,12€**.

E aver visto tutti i match?

La struttura del torneo, dall'inizio dei turni preliminari fino alla finale, prevede complessivamente 45 partite. Considerando che alcuni incontri terminano in parità e si protraggono oltre i tempi regolamentari, è possibile stimare una durata media di circa 135 minuti per evento. Sulla base di queste ipotesi, **un appassionato che avesse seguito l'intera edizione della Coppa Italia Frecciarossa 2025-2026 avrebbe sostenuto un costo energetico complessivo di circa 4€ in bolletta**.

E guardare tutte le partite di serie A?

Il campionato prevede complessivamente 190 incontri, che, anche in caso di parità, si concludono entro i tempi regolamentari. Considerando un costo medio di circa 8 centesimi per evento, stimato su una durata di 115 minuti comprensiva di intervallo e recupero, e

² Sebbene la durata regolamentare di una partita di calcio sia di 90 minuti, l'evento completo (considerando recupero e intervallo) arriva mediamente a circa 115 minuti. In alcuni casi, la partita può prolungarsi ulteriormente con tempi supplementari e calci di rigore, raggiungendo quindi anche i 150-170 minuti complessivi di durata dell'evento.

moltiplicando tale valore per il numero totale delle partite, si ottiene un **costo complessivo massimo di circa 15,20€ per la visione di tutte le partite**³.

NOME EVENTO	NUMERO PARTITE	COSTO TOTALE STIMATO
Torneo Coppa Italia	45	€ 4,00
Campionato Seria A	190	€ 15,20



Un consumo individuale minimo, ma un impatto nazionale significativo

Sebbene le cifre della singola partita sembrino pesare in maniera irrisoria sulla bolletta domestica (paragonabile al costo di una caramella), l'impatto cambia radicalmente se analizzato su scala nazionale. La finale attira storicamente una media di 7,5 milioni di telespettatori, dunque tra le **4,5 e 5 milioni di schermi** accesi simultaneamente.

Questo significa che, per il singolo evento del 13 Maggio, l'Italia consuma in una sola serata tra gli 1,5 e 1,7 Gigawattora (GWh)⁴ di energia, unicamente per la Finale.

- Un consumo comparabile all'energia necessaria per alimentare **l'illuminazione pubblica di una città** per diversi giorni.
- Il paragone è ancor più di effetto se fatto con il **consumo energetico di uno smartphone**: la medesima quantità di energia permetterebbe circa **100 milioni di ricariche complete**⁵, ovvero il fabbisogno energetico annuale di circa **300 mila persone**.

³ Valore estremizzato, considerando la simultaneità di alcune partite che richiederebbero quindi l'utilizzo di diversi schermi in contemporanea.

⁴ Stimando: 5.000.000 (numero di dispositivi accesi per la finale) x 0,34 kWh (durata massima dell'intero evento in 170 minuti) = 1,7 (GWh)

⁵ Assunzioni e stime: 1 GWh = 1.000.000.000 Wh | Batteria cellulare ≈ 12,9 Wh
| Ricariche teoriche: 1,5 - 1,7 GWh ÷ 12,9 Wh ≈ 116 - 132 milioni
| Considerando perdite (≈85-95%): ≈ 100-125 milioni di ricariche
1 ricarica/giorno → 365 ricariche/anno → ≈ 270.000-340.000 persone/anno

Il momento di picco energetico: l'intervallo di partita

Il momento di massimo stress per la rete elettrica durante una partita non è determinato da un gol, bensì dal fischio di fine primo tempo. Nei 15 minuti di intervallo della finale, gli spettatori utilizzano infatti questa pausa per prepararsi al secondo tempo, con l'uso simultaneo di microonde, forni e fornelli per la preparazione di snack, oltre all'apertura frequente dei frigoriferi per l'accesso a bevande fredde.

In questo intervallo si registra quindi un incremento improvviso del carico sulla rete elettrica, evidenziato dai grafici dei gestori nazionali dell'energia. Sulla base delle simulazioni dei comportamenti domestici, [ciascuna famiglia o gruppo di amici può generare un consumo aggiuntivo pari a circa 0,080 kWh](#), corrispondente a circa 4 centesimi in bolletta.

Si tratta di un valore contenuto a livello individuale, ma che, **se aggregato su scala nazionale** o confrontato con il consumo complessivo dell'intera partita, [rende i 15 minuti di intervallo energeticamente comparabili a quasi un intero tempo di gioco](#).

Tra passione sportiva e consapevolezza energetica


In definitiva, quanto incide davvero la finale sul nostro portafoglio? Come emerge dall'analisi, il **costo individuale della Finale è quasi simbolico: spendere circa 12 centesimi** per seguire una partita rimane una cifra alla portata degli italiani.

Questa analisi, realizzata da [Papernest Italia](#), nasce con un intento divulgativo e di curiosità, per gettare luce su come le abitudini quotidiane si riflettano sui consumi elettrici. Come mostrato, infatti, **il dato diventa sorprendente spostando lo sguardo dal singolo salotto all'intera nazione: la somma di milioni di piccoli consumi individuali genera un impatto energetico massiccio, capace di eguagliare il fabbisogno dell'illuminazione pubblica di una città per diversi giorni**.

Se si moltiplica questo effetto per tutti i grandi eventi sportivi e mediatici di un anno, appare evidente che i comportamenti collettivi hanno un peso reale sul sistema energetico e sull'ambiente. Anche se la spesa per la singola partita è minima, adottare buone pratiche resta importante per il pianeta.

Questo report è stato realizzato dal team di Papernest Italia, sulla base di dati pubblici e analisi di mercato aggiornate ad Aprile 2026.

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

 +39 3441880716

 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://www.papernest.it).