

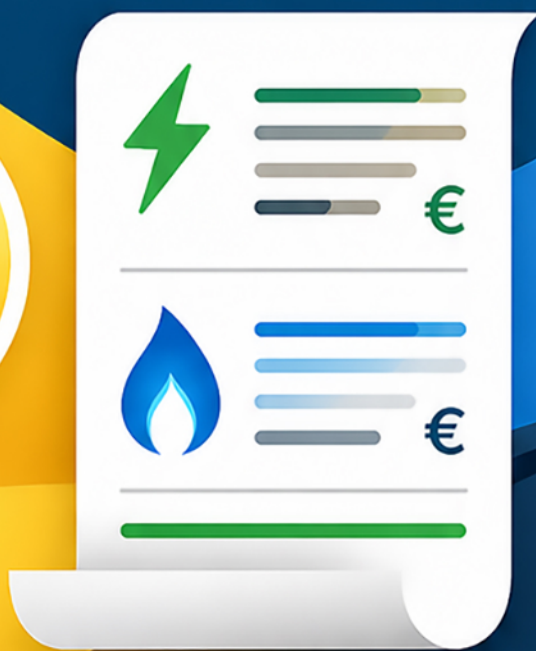


UNC
CONSUMATORI.IT

LUCE E GAS

Cosa fare adesso
per risparmiare

NUOVA GUIDA 2026



RISPARMIA
OGNI MESE



DIFENDI
I TUOI DIRITTI



SCEGLI
CON CONSAPEVOLEZZA



EVITA TRUFFE
E SORPRESE

Contenuti

Introduzione	4
Lo scenario attuale: la crisi di Hormuz e le bollette del 2026	6
Perché le bollette sono così care?	12
Perché, nonostante l'indipendenza dalla Russia, paghiamo di più?	15
Perché quando aumenta il gas aumenta anche la luce?	16
Perché anche l'energia "green" è soggetta agli aumenti?	18
Come faccio a capire se consumo il giusto?.....	20
Quali sono le voci che compongono il prezzo totale della bolletta?.....	24
Convieni il mercato libero o quello tutelato?	25
Come scelgo tra prezzo fisso e variabile?	26
Quali sono i metodi di pagamento più convenienti?	28
Come evito i conguagli troppo alti?	29

Posso rateizzare una bolletta troppo alta?	30
Cosa fare se ricevo una bolletta anomala?.....	31
Come verifico se ho diritto al bonus sociale?	33
Il decreto bollette 2026: cosa c'è e cosa manca .	34
Come risparmiare sulla bolletta?.....	39
Vale la pena comprare le valvole termostatiche?	40
Mi conviene cambiare la caldaia?	40
Conviene il fotovoltaico?	40
Cosa sono le comunità energetiche?	41
Conviene abbassare la potenza del contatore? ..	42
Come scegliere tra prezzo fisso e variabile?	43
Stop ai contratti telefonici: la svolta del 2026	46
Comparatori online, sono davvero utili?.....	52
Come valutare se il mio fornitore è conveniente/affidabile?	53
Come cambio fornitore?	54
Quando conviene davvero cambiare fornitore? ..	56
Cosa devo guardare oltre al prezzo?	56
Quali servizi extra sono utili?	57
Cosa non cambia se cambio fornitore?.....	57
Posso tornare indietro se non mi trovo bene?.....	58
Quali sono i documenti necessari?	58

Come evito sorprese nella bolletta finale?	58
Quali sono i vantaggi nascosti del cambio?	59
Di cosa devo diffidare quando mi propongono un'offerta?	59
Quando conviene cambiare operatore luce?.....	60
Quando conviene cambiare operatore gas?	60
Quando è meglio non cambiare?	61
Le offerte “dual fuel” convengono?.....	61
Quali sono i rischi da valutare nel contratto della luce?	62
Quali sono i rischi da valutare nel contratto del gas?	62
Quali sono le truffe più comuni?	63
Come proteggersi dai truffatori dell’energia?.....	63
La nuova bolletta 2.0: la rivoluzione che (forse) stavamo aspettando	64
Conclusioni: energia, consapevolezza, diritti	73
Sostieni la nostra battaglia: dona il tuo 5×1000 all’Unione Nazionale Consumatori	75
Resta in contatto con noi.....	77

Introduzione

Care consumatrici, cari consumatori, avete tra le mani una guida pratica, pensata dall'Unione Nazionale Consumatori per rispondere alle domande che milioni di famiglie si pongono in questi mesi di grandi cambiamenti nel mercato dell'energia. La fine del mercato tutelato, la nuova bolletta 2.0, il ritorno di una crisi geopolitica che riporta i prezzi del gas su livelli che non vedevamo dal 2022: orientarsi è diventato davvero difficile.

Abbiamo costruito questo ebook come una lunga conversazione con voi, partendo dalle domande più frequenti che i consumatori ci rivolgono attraverso il nostro sportello nazionale, le sedi territoriali e i nostri canali social. Troverete:

- domande e risposte facili e comprensibili;
- esempi pratici tratti dalla vita reale;
- checklist di azioni concrete da fare subito;
- strategie di risparmio testate sul campo;
- un vademecum per accedere a bonus e agevolazioni;
- consigli per evitare truffe e fregature — comprese le più recenti.

Non importa se siete esperti o alle prime armi: ogni capitolo usa un linguaggio semplice e va dritto al punto. Ogni consiglio è pensato per essere

immediatamente applicabile, con risultati concreti sulla vostra bolletta di luce e gas.

Questa edizione 2026 ha tre novità importanti. La prima è un focus sullo scenario attuale, segnato dalla crisi dello Stretto di Hormuz e dalla guerra USA–Iran, che sta già facendo sentire i suoi effetti sulle bollette di primavera. La seconda è l'analisi del decreto bollette 2026, con le nostre critiche sulle scelte del Governo e le proposte che abbiamo portato in Parlamento. La terza è la buona notizia sullo stop al telemarketing selvaggio per i contratti luce e gas: una battaglia che UNC conduce da anni, e che ha finalmente portato a una legge dello Stato.

Buona lettura, e ricordate: la consapevolezza è il primo passo per il risparmio. E per difendere i nostri diritti.

Lo scenario attuale: la crisi di Hormuz e le bollette del 2026

Le bollette di questa primavera ci stanno dicendo una cosa che non vorremmo sentire: siamo dentro una nuova crisi energetica, meno visibile di quella del 2022 ma potenzialmente altrettanto pesante. Cerchiamo di capire cosa sta succedendo e, soprattutto, cosa possiamo fare concretamente per difendere il bilancio familiare.

Cosa è successo

Il 28 febbraio 2026 Stati Uniti e Israele hanno lanciato una serie di attacchi militari in Iran. Pochi giorni dopo, l'Iran ha chiuso lo Stretto di Hormuz al traffico commerciale. Può sembrare un evento lontano, ma lo Stretto di Hormuz è una delle arterie energetiche più importanti del pianeta: da lì passano circa il 30% del petrolio e il 25% del gas naturale liquefatto (GNL) scambiati nel mondo. Il Qatar, secondo fornitore di GNL per l'Italia, esporta quasi esclusivamente da quella rotta.

L'Agenzia Internazionale dell'Energia ha calcolato che a marzo il blocco ha sottratto ai mercati internazionali circa 12 milioni di barili di petrolio al giorno: più delle crisi petrolifere del 1973 e del 1979 messe insieme. Il

Brent, riferimento internazionale, è passato dai 73 dollari al barile di fine febbraio ai livelli attuali di 100 dollari al barile, con picchi a 109 e brevi discese sotto i 95. Il TTF di Amsterdam, il principale indice europeo del gas, oscilla tra 41 e 44 €/MWh. In Italia, il PSV (l'indice che determina il prezzo del gas per i clienti vulnerabili e per chi ha contratti indicizzati) ha segnato a marzo 2026 un rialzo del 19,2% rispetto a febbraio, con picchi oltre i 52 €/MWh.

Perché ci colpisce anche se non dipendiamo direttamente da quel gas

È la stessa logica che abbiamo visto nel 2022. Il mercato del gas, e di conseguenza quello dell'elettricità, funziona a livello europeo. Quando una fonte di approvvigionamento si blocca, tutti i Paesi si riposizionano sui fornitori alternativi e i prezzi salgono ovunque. In più, in Italia il prezzo dell'energia elettrica è agganciato al costo del gas attraverso il cosiddetto “sistema marginale” (ne parliamo nel capitolo “Perché quando aumenta il gas aumenta anche la luce”): così una crisi del gas si ripercuote immediatamente anche sulla bolletta della luce.

ARERA ha già aggiornato le condizioni economiche per il secondo trimestre 2026 (aprile–giugno): per i circa 3 milioni di clienti vulnerabili ancora in Maggior Tutela,

la bolletta della luce aumenta dell'8,1% e il gas di circa il 19% rispetto al mese precedente. Il prezzo di riferimento della luce è salito a 30,24 centesimi al kWh (tasse incluse); quello del gas a 1,30 euro al metro cubo.

Quanto ci costa, in concreto

Le stime indipendenti sull'impatto complessivo della crisi per la famiglia italiana tipo (circa 2.700 kWh di luce e 1.400 Smc di gas all'anno) oscillano tra 200 e 600 euro in più all'anno, a seconda della durata del conflitto. Sono cifre molto variabili perché tutto dipende dalla rapidità con cui lo Stretto di Hormuz tornerà operativo e dalla capacità dell'Europa di ricostituire gli stoccaggi in vista del prossimo inverno. Al momento in cui scriviamo, nessuno dei due fronti offre segnali rassicuranti.

L'impatto dipende da che contratto avete

Un dato fondamentale: non tutti saranno colpiti allo stesso modo, e non tutti nello stesso momento. Dipende dal tipo di contratto che avete firmato.

- Servizio a Tutele Graduali (STG) per la luce. Riguarda chi, non avendo scelto il mercato libero, è stato assegnato d'ufficio a un fornitore dopo la fine del mercato tutelato. Il prezzo è definito trimestralmente

e segue l'andamento del mercato all'ingrosso con un certo ritardo: i rincari si faranno sentire, ma in modo più graduale. Il nostro consiglio resta lo stesso: se siete nell'STG, non uscitene per passare al mercato libero, almeno fino a marzo 2027.

- **Maggior Tutela per i vulnerabili.** Riguarda chi ha diritto al servizio di tutela (over 75, beneficiari del bonus sociale, disabili, clienti in zone non interconnesse). I prezzi sono aggiornati da ARERA ogni trimestre e seguono direttamente gli indici PSV (gas) e PUN (luce): l'impatto della crisi è già visibile nelle bollette di aprile.

- **Mercato libero a prezzo indicizzato.** Chi ha scelto un'offerta indicizzata al PUN o al PSV vedrà i rincari riflettersi quasi immediatamente in bolletta, a partire dalle fatture di aprile-maggio 2026.

- **Mercato libero a prezzo fisso.** Chi ha un contratto a prezzo bloccato è al momento protetto, almeno fino alla scadenza del contratto. Attenzione però: alcuni fornitori stanno già valutando di invocare clausole di “eccessiva onerosità sopravvenuta” per modificare unilateralmente le condizioni. Se ricevete una comunicazione di questo tipo, non accettatela in automatico: contattate subito un'associazione dei consumatori per valutare se la modifica è legittima.

Cosa fare adesso: le 5 regole d'oro

1. Non fatevi prendere dal panico e non firmate nulla in fretta. In momenti come questo è normale essere tentati di “correre ai ripari” cambiando fornitore. È esattamente quello che sperano i venditori più aggressivi. Prendetevi almeno una settimana, confrontate le offerte con calma, non decidete mai al telefono (peraltro oggi è anche vietato dalla legge: ne parliamo nel focus dedicato).
2. Confrontate sempre sul Portale Offerte di ARERA. È l'unico comparatore pubblico, gratuito, neutrale. Lo trovate su ilportaleofferte.it. Diffidate dei comparatori commerciali che promettono “risparmi del 50%”: guadagnano sulle attivazioni e mostrano solo le offerte convenzionate.
3. Prima di valutare un cambio, verificate se avete diritto al bonus sociale. È automatico con la DSU ma tante famiglie non lo sanno. Se siete sotto i 9.796 euro di ISEE (20.000 con quattro o più figli) il bonus scatta in bolletta senza fare domanda.
4. Ottimizzate prima di cambiare fornitore. I risparmi più grandi, in questa fase, non arrivano dal cambio contratto ma dagli sprechi evitati. Abbassare la temperatura in casa di 1°C taglia i consumi del 5–8%. Una caldaia vecchia di 15 anni sostituita vale fino al

30% di risparmio sul gas. Le valvole termostatiche si ripagano in una stagione.

5. Monitorate il prezzo medio nella nuova bolletta. La bolletta 2.0 in vigore dal 1° luglio 2025 mette in evidenza il prezzo medio complessivo al kWh e allo Smc: annotatelo ogni mese. È il modo più semplice per accorgersi di aumenti non comunicati dal vostro fornitore.

Cosa NON fare

- Non firmate contratti a prezzo fisso molto lungo “per mettervi al riparo” senza avere bene in mente quanto state pagando adesso: in una fase di prezzi alti, i fissi lunghi bloccano livelli elevati. Molti fornitori, peraltro, stanno già ritirando i fissi a 24 mesi.
- Non accettate modifiche unilaterali del contratto se il vostro fornitore vi comunica aumenti “dovuti alla crisi” al di fuori dei casi previsti contrattualmente. Segnalateci la comunicazione.
- Non cedete alla pressione dei call center che in questi giorni ve la dipingono come una situazione da emergenza. Come vedremo, oggi è la legge stessa a proteggervi: le chiamate non richieste per vendervi luce e gas sono vietate.
- Non dimenticate la questione fiscale. Una parte consistente della bolletta sono imposte (IVA, accise,

oneri). Come UNC stiamo chiedendo al Governo di rinnovare gli sconti Draghi del 2022 — a partire dall'IVA sul gas al 5% — proprio per attutire la crisi. Ma di questo parliamo nel focus sul decreto bollette.

Cosa stiamo chiedendo alle istituzioni

Come UNC in queste settimane siamo in prima linea. Stiamo chiedendo al Governo e al Parlamento: il ritorno degli sconti Draghi del 2022 (IVA al 5% sul gas, azzeramento degli oneri di sistema in bolletta, potenziamento dei bonus sociali); un intervento europeo per il disaccoppiamento del prezzo della luce da quello del gas; il superamento del System Marginal Price e la revisione del TTF di Amsterdam come unico riferimento per il gas europeo; un rafforzamento strutturale del bonus sociale, con soglie ISEE realistiche (almeno 15.000 euro) e gradualità.

Perché le bollette sono così care?

Partiamo dalla domanda che tutti si fanno: perché paghiamo così tanto l'energia?

La risposta non è semplice, ma proviamo a fare chiarezza sulla tempesta perfetta che stiamo affrontando: la crisi Russia-Ucraina ha stravolto il mercato del gas, l'Europa ha dovuto cercare

velocemente nuovi fornitori e conseguentemente i prezzi sono schizzati alle stelle per la corsa all'accaparramento, mentre le tensioni geopolitiche continuano a influenzare i mercati.

Dopo la relativa tregua del 2024, nel 2026 siamo entrati in una nuova fase critica. La guerra tra Stati Uniti, Israele e Iran scoppiata a fine febbraio e il blocco dello Stretto di Hormuz hanno rimesso il mercato energetico in tensione. Il TTF di Amsterdam, il principale indice europeo del gas, è tornato a oscillare tra i 41 e i 44 euro al megawattora; il PSV italiano a marzo 2026 ha segnato un +19,2% rispetto a febbraio. Ne parliamo in dettaglio nel focus “Lo scenario attuale”. Ma al di là della contingenza, i prezzi dell'energia restano alti per ragioni strutturali che è importante conoscere:

1. Nuove rotte comportano nuovi costi

- Il gas arriva da più lontano (USA, Qatar)
- Servono navi speciali e terminal costosi
- I contratti sono stati firmati in emergenza

2. Il mercato è cambiato

- L'Europa compete con l'Asia per il gas
- I fornitori hanno più potere contrattuale

- Gli stoccaggi costano di più

3. Pesa la transizione energetica

- Gli investimenti green vanno finanziati
- Le centrali tradizionali costano di più
- Servono nuove infrastrutture

Ma allora non c'è speranza di veder tornare i prezzi ai livelli pre-crisi? Una possibilità c'è, ma servono due cose: tempo e consapevolezza. Il tempo per completare nuove infrastrutture, sviluppare le energie rinnovabili, rendere le case più efficienti, stabilizzare il mercato. La consapevolezza dei consumatori nel consumare in modo più intelligente, scegliere le offerte migliori, investire in efficienza e prendere confidenza con tutti gli strumenti disponibili.

Ecco perché questa guida: in questo scenario complesso, essere informati fa la differenza. Perché se è vero che non possiamo cambiare il mercato globale, possiamo certamente gestire meglio i nostri consumi; fare scelte più consapevoli; utilizzare al meglio bonus e incentivi.

Perché, nonostante l'indipendenza dalla Russia, paghiamo di più?

Questa è un'altra domanda che ci fate spesso. Qui la questione non è così semplice come potrebbe sembrare: l'indipendenza dal gas russo è stata ottenuta cercando fornitori alternativi (come USA, Qatar, Algeria) ma spesso a prezzi più alti perché:

- Il gas naturale liquefatto (GNL) richiede costosi impianti di rigassificazione
- I nuovi contratti sono stati stipulati in condizioni di emergenza, con minor potere contrattuale
- Il trasporto da luoghi più lontani aumenta i costi
- La riduzione dell'offerta globale (per il taglio del gas russo) mantiene i prezzi alti
- La competizione con altri Paesi per le forniture alternative spinge al rialzo i prezzi

E poi, ad appesantire le bollette, collaborano gli investimenti nelle infrastrutture necessari a gestire nuove rotte di approvvigionamento: nuovi rigassificatori, il potenziamento della rete di distribuzione, sistemi di stoccaggio, etc.

Infine, non dimentichiamo che la transizione energetica è ancora in corso: non siamo ancora in

grado di compensare pienamente con energie rinnovabili, che richiedono tempi lunghi per l'installazione di nuovi impianti e ingenti investimenti per l'adeguamento delle reti di distribuzione.

Perché quando aumenta il gas aumenta anche la luce?

Sembra strano, vero? Eppure, c'è una spiegazione logica. Vediamo insieme perché succede, con un esempio pratico. Proviamo a immaginare una grande orchestra dove le centrali solari sono i violini, le centrali eoliche sono i flauti, le centrali idroelettriche sono i violoncelli, le centrali a gas sono i pianoforti.

Per fare un concerto completo (fornire energia a tutti) servono tutti gli strumenti e se manca uno, gli altri devono compensare! In questa orchestra, il gas è come il pianista: deve essere sempre pronto a suonare.

Le centrali a gas sono fondamentali perché: si possono accendere velocemente; producono quando serve; compensano quando non c'è sole o vento; garantiscono stabilità al sistema.

Quest'ultimo punto è fondamentale. Facciamo un esempio pratico: l'Italia ha bisogno di 100 unità di

energia ma le rinnovabili ne producono 60 a basso costo. Per le altre 40 servono le centrali a gas e il prezzo finale si basa sul costo più alto, cioè quello del gas e questo perché tutta l'energia viene venduta in borsa allo stesso prezzo più alto indipendentemente dalla modalità di produzione. Così le bollette aumentano per tutti!

Anche se questo scenario può sembrarci profondamente ingiusto, il sistema ha i suoi motivi perché garantisce energia sempre disponibile, incentiva investimenti nelle rinnovabili, ma soprattutto mantiene il sistema stabile, essendo uguale in tutta Europa.

E tuttavia, vista l'escalation dei prezzi, è arrivato il momento di fare qualcosa: ecco perché stiamo chiedendo con determinazione alle forze politiche di varare una riforma che prevede il cosiddetto "disaccoppiamento" (almeno parziale) dei prezzi luce e gas.

Nel frattempo stiamo chiedendo di ripristinare gli aiuti di Stato che avevano comportato l'abbassamento di IVA e oneri di sistema: durante la crisi energetica del 2022-2023, il Governo Draghi aveva introdotto diverse misure di sostegno per attutire l'impatto dei rincari sulle famiglie e le imprese, i cosiddetti "sconti in

bolletta” che poi non sono stati rinnovati. Si trattava, in sostanza, della riduzione dell'IVA sul gas al 5% (invece del 10% o 22%), e l’azzeramento degli oneri di sistema oltre al potenziamento dei bonus sociali per le famiglie in difficoltà (e crediti d'imposta per le imprese energivore).

Con il graduale rientro dell'emergenza, questi sostegni sono stati progressivamente eliminati o ridotti, causando un aumento delle bollette anche se i prezzi all'ingrosso sono diminuiti rispetto ai picchi del 2022. Quindi il costo finale per i consumatori è aumentato non solo per i fattori di mercato discussi prima, ma anche per il venir meno di queste misure di sostegno straordinarie che "mascheravano" il reale costo dell'energia.

Perché anche l’energia “green” è soggetta agli aumenti?

Il punto chiave è che il prezzo dell'energia elettrica è legato al gas anche se usi energia rinnovabile. E questo accade perché il mercato elettrico funziona secondo un meccanismo che si chiama "sistema marginale". Ma come funziona?

Immaginiamo questa ipotesi: se in ogni momento servono 100 unità di energia e le rinnovabili ne producono 70 a basso costo, per le altre 30 serve il gas (più costoso). Il prezzo finale si basa sul costo più alto (gas) e tutti i produttori fanno quel prezzo.

Ci sarebbe da chiedersi perché è stato scelto questo sistema: certamente ci sono alcuni vantaggi, come la garanzia di energia disponibile e la stabilità del mercato, ma gli svantaggi sono evidenti a tutti, con prezzi più alti e continua dipendenza dal gas.

Ecco perché, tornando ai contratti “green” bisogna essere chiari sul loro significato: indubbiamente rappresentano un sostegno al settore green, una scelta “ambientale” e in qualche modo anche un investimento sul futuro. Ma un contratto green NON rappresenta una protezione dagli aumenti né uno strumento di indipendenza dal mercato. E non ci garantisce che esattamente l’energia che stiamo consumando nella nostra casa provenga direttamente da fonti rinnovabili!

Insomma, al di là delle pubblicità (*greenwashing?*) che vediamo in giro, la scelta di un contratto “green” serve più come spinta al cambiamento che per garantirsi costi convenienti (salvo verificare la presenza di sconti e/o agevolazioni nell’offerta).

Per risparmiare davvero con il green (ma è tutto un altro discorso) servirebbe dotarsi di fotovoltaico proprio, oppure partecipare a iniziative di comunità energetiche o autoconsumo collettivo (per i condomini).

Solo in questo modo produci la tua energia e sei più indipendente.

Come faccio a capire se consumo il giusto?

Uno degli elementi fondamentali per orientarsi nel mondo dei contratti luce e gas è quello di avere chiari i propri consumi. Per questo ci viene in aiuto la nostra bolletta dove si deve cominciare guardando la voce "consumi fatturati" o "consumo annuo" che si trova espresso in "standard metri cubi" (Smc) per il gas e "kilowattora" (kWh) per la luce. Nella bolletta deve essere chiaramente citato il "costo unitario" o "prezzo materia prima", ma c'è una differenza tra consumo effettivo e stimato: il primo, indica la lettura reale del contatore, mentre se si parla di "consumo stimato", è il calcolo approssimativo in attesa della lettura.

Attenzione: troppe bollette stimate possono portare a conguagli salati. Quindi il consiglio in questi casi è di

fare le autoletture con le modalità e nei periodi indicati in bolletta dai fornitori.

Ma i consumi dipendono da diversi fattori, in particolare:

- quanto freddo o caldo fa nel luogo in cui viviamo (cioè, in che zona climatica viviamo: una casa al nord o in montagna dovrà essere riscaldata di più rispetto ad una casa equivalente situata al sud o vicino il mare)
- quanto è numerosa la nostra famiglia (un single consumerà meno, a parità di caratteristiche dell'abitazione, di una famiglia con due genitori e tre figli, banalmente)
- le dimensioni dell'abitazione (una casa più grande richiede più energia per essere riscaldata!)
- le caratteristiche dell'abitazione e degli elettrodomestici (case più efficienti, ad esempio meglio isolate, e con elettrodomestici di classe alta determineranno un consumo molto più basso di case ed elettrodomestici meno efficienti)
- le abitudini di consumo: a volte dei comportamenti sbagliati fanno aumentare consumi che potrebbero essere invece evitati

- tipologie di consumo: non sempre il gas viene utilizzato per tutto (riscaldamento, cucina e acqua calda), oggi esistono case completamente elettriche (con i piani a induzione per cucinare e le pompe di calore per il riscaldamento e/o l'acqua calda)

Fatte queste premesse è chiaro quindi che non potrà esistere un profilo di consumo valido per tutti, ma possiamo fare degli esempi. L'Autorità per l'energia (ARERA), per la definizione dei suoi prezzi di riferimento utilizza dei profili di consumo per "cliente tipo":

LUCE: si tratta di clienti vulnerabili con consumi di 2.000 kWh/anno e potenza impegnata di 3kW.

GAS: la famiglia tipo ha consumi medi di gas di 1.100 mc annui.

In generale, e considerando le premesse precedenti sui fattori che influenzano i consumi, si possono dare questi valori di consumo generali.

ELETTRICITA': CONSUMI MEDI

1 persona	TV, computer, frigo, lavatrice, condizionatore	1.400 kWh
2 persone	TV, computer, frigo, lavastoviglie, lavatrice, 1 condizionatore	2.000 kWh
4 persone	TV, computer, frigo, lavastoviglie, lavatrice, 2 condizionatori, scaldabagno elettrico	2.700 kWh
	2 TV, 2 computer, frigo, lavastoviglie, lavatrice, 2 condizionatori, scaldabagno elettrico	3.600 kWh
5 persone	2 TV, 2 computer, frigo, lavastoviglie, lavatrice, 3 condizionatori	5.200 kWh

GAS: CONSUMI MEDI

1 persona	CASA 40-60 mq	543 (Smc/anno)
2 persone	CASA 60-80 mq	733 (Smc/anno)
3 persone	CASA 80-100 mq	941 (Smc/anno)
4 persone	CASA 100-120 mq	1.131 (Smc/anno)

In generale, inoltre, possiamo considerare che, tenendo conto dei tre principali utilizzi del gas

(riscaldamento, acqua calda sanitaria, cucina), le percentuali sui consumi totali sono orientativamente:

- Riscaldamento 80-85%
- Acqua calda 10-15%
- Cucina 5%

Quali sono le voci che compongono il prezzo totale della bolletta?

Ovviamente, all'interno della bolletta non ci sono solo i consumi di energia elettrica o gas, ma anche altre voci che è utile tenere presente. Ad esempio, nella bolletta del gas, prendendo come riferimento i servizi regolati da ARERA:

- Costo del gas (45-50%)
- Trasporto e gestione contatore (20-25%)
- Oneri di sistema (5%)
- Imposte e IVA (25-30%)

Nella bolletta della luce, invece, sempre prendendo come riferimento i servizi regolati da ARERA, troviamo:

- Costo della luce (55-60%)
- Trasporto e gestione contatore (20-25%)
- Oneri di sistema (10-15%)

- Imposte e IVA (10%)

Conviene il mercato libero o quello tutelato?

Il mercato tutelato non esiste più dal 1° gennaio 2024 per il gas e dal 1° luglio 2024 per l'elettricità. Esiste però il servizio di tutela per la vulnerabilità, al quale possono sempre accedere tutti coloro che ne hanno diritto (over 75, percettori del bonus sociale, Legge 104, etc).

Il mercato tutelato della vulnerabilità offre:

- Prezzi regolati dall'ARERA e aggiornati trimestralmente
- Maggiore stabilità e prevedibilità nelle condizioni contrattuali
- Una soluzione adatta a chi preferisce semplicità e garanzie

Solo per la luce, dal 1 luglio 2024, per tutti coloro che non hanno scelto un contratto del mercato libero è in vigore il Servizio a Tutele Graduali (STG) che offre prezzi vantaggiosi e che resterà in vigore fino a marzo

2027. Il nostro consiglio per chi si trova nel STG è di non muoversi verso il mercato libero.

Il mercato libero invece presenta:

- Possibilità di offerte personalizzate
- Opzioni di tariffe fisse che possono proteggere da futuri aumenti
- Servizi aggiuntivi come manutenzione degli impianti o programmi fedeltà

Per chi già fosse nel mercato libero, e volesse cambiare fornitore o offerta, è necessario:

1. Analizzare i suoi consumi degli ultimi 12 mesi
2. Confrontare più offerte utilizzando il Portale Offerte di ARERA
3. Prestare attenzione a eventuali costi nascosti o clausole sulle variazioni di prezzo
4. Valutare la reputazione e l'affidabilità dei fornitori

Come scelgo tra prezzo fisso e variabile?

Un contratto a prezzo fisso garantisce che il costo dell'energia rimanga bloccato per un periodo definito (solitamente 12-24 mesi), il che protegge dalle

oscillazioni di mercato, offrendo prevedibilità della spesa e tranquillità in caso di rialzi dei prezzi. Ovviamente, però, se i prezzi scendono, non si beneficia dei ribassi! Inoltre, generalmente il prezzo di partenza è più alto rispetto alle offerte variabili.

Nel caso di contratto a prezzo variabile, invece, il costo dell'energia segue l'andamento del mercato all'ingrosso (PUN per l'elettricità e solitamente il PSV per il gas). In questo caso, si beneficia immediatamente dei ribassi di mercato. Questi contratti hanno spesso prezzi iniziali più convenienti, ma il rischio è quello di bollette meno prevedibili con il rischio di aumenti improvvisi in caso di tensioni sui mercati energetici.

La scelta migliore dipende da diversi fattori personali:

1. Propensione al rischio: se si preferisce la sicurezza e la prevedibilità, il prezzo fisso potrebbe essere più adatto
2. Aspettative sul mercato: se si ritiene che i prezzi dell'energia scenderanno, potrebbe essere vantaggioso il prezzo variabile
3. Capacità di gestire oscillazioni di spesa: valutare quanto il proprio bilancio familiare può assorbire eventuali aumenti imprevisti

In ogni caso, è bene seguire alcuni consigli pratici:

- Verificare sempre la durata delle condizioni economiche e cosa succede alla scadenza
- Controllare attentamente eventuali costi fissi, oltre al prezzo dell'energia ed eventuali penali
- Confrontare più offerte utilizzando il Portale Offerte di ARERA (www.ilportaleofferte.it)
- Considerare la possibilità di offerte ibride, che combinano una parte fissa e una variabile

Quali sono i metodi di pagamento più convenienti?

I metodi di pagamento scelti nell'ambito del contratto non sono tutti uguali:

- Domiciliazione bancaria (SDD): si tratta di un addebito diretto sul conto corrente, spesso con sconti del 1-2% offerti da molti gestori. È comodo ed evita dimenticanze.
- Bollettino postale: metodo tradizionale, ma comporta commissioni e richiede tempo per recarsi fisicamente agli uffici postali.
- Online banking: il pagamento tramite home banking è pratico, ma con possibili commissioni a seconda della banca.

- App del fornitore: da valutare eventuali commissioni, se il gestore offre una app dedicata per i pagamenti.
- Punti fisici convenzionati: tabaccherie, bar, ricevitorie, generalmente prevedono commissioni.

In termini di convenienza, la domiciliazione bancaria è generalmente la soluzione più vantaggiosa, poiché evita il rischio di ritardi o dimenticanze, spesso include sconti dedicati e fa risparmiare tempo! Ma se si preferisce mantenere maggiore controllo, l'online banking o l'app del fornitore rappresentano un buon compromesso tra praticità e costi.

Come evito i conguagli troppo alti?

Ecco alcuni consigli pratici per evitare o ridurre i conguagli:

- Comunicare regolarmente le letture, inviando le autoletture dei contatori seguendo le scadenze indicate dal fornitore (solitamente tramite app, sito web o numero verde).
- Verificare se la fatturazione è basata sui consumi effettivi anziché su stime e in questo caso comunicare l'autolettura.

- Controllare l'accessibilità del contatore, assicurandosi che sia facilmente accessibile per le letture da parte dei tecnici.
- Valutare l'installazione di contatori intelligenti di nuova generazione (*smart meter*) in grado di trasmettere automaticamente i dati di consumo e verificare che in bolletta vengano regolarmente recepite.
- Monitorando regolarmente i consumi, così da tenere traccia dei consumi per identificare eventuali anomalie.
- Verificare la correttezza delle bollette per accertarsi che i dati di consumo riportati corrispondano alle letture.

Posso rateizzare una bolletta troppo alta?

Generalmente è possibile rateizzare una bolletta della luce o del gas. Ecco le principali opzioni:

1. Rateizzazione diretta con il fornitore: la maggior parte dei fornitori offre piani di rateizzazione, specialmente per importi elevati. In questa evenienza, è bene contattare il servizio clienti prima

della scadenza della bolletta, anche se alcune società consentono di richiedere la rateizzazione direttamente online nell'area clienti (attenzione a verificare eventuali interessi e le condizioni del piano di rientro).

2. Rateizzazione prevista da ARERA (Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente): questa procedura è prevista nel caso di bollette con importi anomali o congruagli significativi, sia nei servizi di tutela che nel mercato libero nel caso si sia titolari del bonus.

3. Rateizzazione per clienti vulnerabili: questa possibilità è prevista per anziani, disabili, persone con ISEE basso, residenti in zone colpite da calamità. Il numero di rate dipenderà dall'importo della bolletta e dalle politiche del fornitore, generalmente da 2 a 12 rate.

Cosa fare se ricevo una bolletta anomala?

Ecco cosa fare di fronte ad una bolletta anomala:

1. Verificare i consumi effettivi, controllando il contatore e confrontando la lettura con quella riportata in bolletta.
2. Analizzare la bolletta nel dettaglio verificando se ci sono voci di spesa insolite o se si tratta di un conguaglio dopo un periodo di fatturazioni stimate.
3. Contattare tempestivamente il fornitore per segnalare l'anomalia. È importante conservare il numero della pratica.
4. Inviare un reclamo scritto ai canali corretti indicati in bolletta, contestando la bolletta e richiedendo verifiche.
5. Richiedere la rateizzazione dell'importo dovuto in attesa della verifica.
6. Valutare se avviare una conciliazione, nel caso in cui il fornitore non risponda entro 40 giorni o la risposta sia insoddisfacente.
7. Conservare tutta la documentazione tenendo traccia di tutte le comunicazioni e delle bollette precedenti per eventuali confronti.

In caso di persistenti problematiche, non esitare a contattare consumatori.it.

Come verifico se ho diritto al bonus sociale?

Il bonus sociale è uno “sconto” sulla bolletta di luce e gas destinato alle famiglie in condizioni di disagio economico o fisico. Si tratta di un'agevolazione che mira a ridurre la spesa energetica per i nuclei familiari più vulnerabili. Per il 2026 ne hanno diritto le famiglie con ISEE non superiore a 9.796 euro (con un tetto massimo di 20.000 euro per famiglie numerose con almeno 4 figli a carico). Rispetto al 2025 la platea si è drasticamente ridotta: lo scorso anno il bonus straordinario era stato esteso fino a 25.000 euro di ISEE, mentre nel 2026 si ferma a 9.796 euro. Chi ha un ISEE compreso tra 9.797 e 25.000 euro, e non ha almeno quattro figli a carico, non riceverà alcun contributo pubblico in bolletta. Approfondiamo tutto questo nel focus “Il decreto bollette 2026”.

Il bonus viene riconosciuto automaticamente in bolletta per chi presenta la DSU (Dichiarazione Sostitutiva Unica) per ottenere l'ISEE, senza necessità di fare domanda.

Il decreto bollette 2026: cosa c'è e cosa manca

A fronte della nuova crisi energetica, il Governo ha emanato il decreto-legge 20 febbraio 2026, n. 21, poi convertito in legge l'8 aprile 2026. È il cosiddetto “decreto bollette 2026”. Come Unione Nazionale Consumatori siamo stati auditi in Commissione Attività produttive della Camera e abbiamo portato il nostro punto di vista. Proviamo a sintetizzare cosa contiene davvero il decreto, cosa non convince e cosa stiamo chiedendo ancora.

Cosa prevede il decreto

Il decreto si muove su due binari: sostegno alle famiglie in difficoltà e misure strutturali sul mercato energetico. In particolare:

- Bonus straordinario di 115 euro sulla fornitura di energia elettrica per chi ha diritto al bonus sociale (ISEE fino a 9.796 euro, o fino a 20.000 euro per famiglie con almeno quattro figli a carico).
- Gas Release: volumi di gas estratti in Italia venduti a prezzi amministrati alle imprese energivore, per calmierare parzialmente il mercato all'ingrosso.
- Riduzione oneri di sistema per utenze non domestiche (460 milioni di euro), finanziata da una

maggiorazione IRAP (dal 3,9% al 5,9%) sulle imprese della filiera energetica per 2026 e 2027.

- Rinvio della dismissione delle centrali a carbone al 31 dicembre 2038.

- Piattaforma pubblica per i contratti PPA (Power Purchase Agreement, contratti a lungo termine da fonti rinnovabili) rivolta alle PMI.

- Stop al telemarketing energetico: divieto delle chiamate non richieste per contratti luce e gas, nullità dei contratti conclusi in violazione. Ne parliamo approfonditamente nel Focus dedicato.

La critica principale: un bonus dimezzato e una platea dimezzata

Il punto più debole del decreto è l'intervento di sostegno alle famiglie. Rispetto al provvedimento analogo del 2025, siamo di fronte a un netto passo indietro. Il bonus straordinario è sceso dai 200 euro del 2025 ai 115 euro del 2026, con un taglio del 42,5%. Ma il dato più grave riguarda la platea: nel 2025 il contributo era esteso a tutti i nuclei con ISEE fino a 25.000 euro, mentre nel 2026 la soglia si ferma a 9.796 euro (salvo le famiglie con almeno quattro figli, per le quali resta la soglia dei 20.000 euro). In pratica oltre 15.000 euro di ISEE in meno: un taglio del 60,8%.

Confronto 2025/2026: quanto prendono davvero le famiglie

Bonus percepito nel 2025:

Famiglie con 1-2 componenti: bonus ordinario 167,9 € + bonus straordinario 200 € = totale 367,9 €. Famiglie con 3-4 componenti: 219 + 200 = 419 €. Famiglie oltre 4 componenti: 240,9 + 200 = 440,9 €.

Bonus percepito nel 2026:

Famiglie con 1-2 componenti: bonus ordinario 146 € + bonus straordinario 115 € = totale 261 €. Famiglie con 3-4 componenti: 186,15 + 115 = 301,15 €. Famiglie oltre 4 componenti: 204,40 + 115 = 319,4 €.

Il confronto parla da sé: una famiglia che nel 2025 riceveva in totale fra i 367 e i 440 euro oggi riceve tra i 261 e i 319 euro. Un taglio di oltre 100 euro a famiglia, proprio nell'anno in cui la crisi di Hormuz farà salire le bollette.

Il problema della soglia: chi resta fuori

Nel 2026 chi ha un ISEE compreso fra 9.796 e 25.000 euro — e non ha quattro o più figli a carico — non riceve alcun contributo pubblico in bolletta. Eppure, secondo l'ISTAT, il 18,9% delle famiglie italiane (oltre 5 milioni di nuclei) si trova a rischio povertà: quasi il

doppio rispetto ai 2,64 milioni di famiglie che rientrano nella platea del decreto. Con una soglia così bassa, lo Stato aiuta soltanto chi è già in povertà assoluta, lasciando fuori una vasta area di fragilità economica.

Uno stanziamento sproporzionato

Lo stanziamento destinato alle famiglie è di appena 315 milioni di euro, a fronte di un decreto che vale complessivamente oltre 3 miliardi. Negli ultimi tre anni, solo grazie al mancato rinnovo degli sconti Draghi (a partire dall'IVA sul gas al 5%), lo Stato ha incassato svariate centinaia di milioni di euro in più dal peso fiscale sull'energia. Siamo convinti che queste risorse, incassate grazie ai rincari pagati dalle famiglie, debbano essere restituite alle stesse famiglie.

Le nostre proposte

Come UNC chiediamo al Parlamento di intervenire strutturalmente lungo tre direttrici.

1. Innalzare il bonus e ampliare la platea.

Proponiamo di innalzare la soglia ISEE almeno a 15.000 euro, con una struttura graduale che eviti lo “scalino” attuale fra chi riceve il bonus pieno e chi resta a zero. A parità di stanziamento, si può ridisegnare il contributo straordinario prevedendo due fasce: fino a

9.796 euro di ISEE (importo pieno, leggermente ridotto rispetto agli attuali 115 euro) e tra 9.797 e 15.000 euro (importo dimezzato). In questo modo chi oggi è completamente escluso riceverebbe almeno un aiuto minimo.

2. Abbassare strutturalmente la bolletta per tutti.

I bonus una tantum non sono una soluzione: le famiglie povere hanno bisogno di certezze, non di aiuti sporadici decisi di volta in volta. Serve un intervento strutturale sulla tassazione dell'energia, a partire dal ripristino dell'IVA sul gas al 5% (com'era col Governo Draghi) e dalla riduzione degli oneri di sistema. Va ricordato che la tassazione sull'energia, a differenza dell'IRPEF, non rispetta il principio della progressività fissato dall'articolo 53 della Costituzione: pesa di più, in proporzione al reddito, proprio sulle famiglie più povere. Invece di abbassare l'IRPEF anche a chi dichiara redditi elevati — il recente intervento sull'IRPEF ha destinato l'85,2% delle risorse al 40% più ricco della popolazione — sarebbe stato più utile ed equo ridurre le bollette di tutti.

3. Intervenire sul mercato.

Alcune delle misure più importanti richiedono un'azione a livello europeo: l'abbandono del System Marginal Price e del TTF di Amsterdam come unico

riferimento, la revisione del meccanismo ETS, il disaccoppiamento effettivo del prezzo della luce da quello del gas. Ma molte altre si possono fare a livello italiano, alcune a costo zero — come abbiamo evidenziato in numerose audizioni sulla legge annuale sulla concorrenza.

Come risparmiare sulla bolletta?

Alcuni risparmi sono davvero a costo zero. Ad esempio, si può cominciare ottimizzando il riscaldamento:

- Abbassare la temperatura di 1°C significa andare a togliere un -5/8% sui consumi
- Impostare 19-20°C nelle stanze vissute, 16-17°C nelle altre zone della casa, fino a spegnere i termosifoni nelle stanze non utilizzate.

Ma ugualmente importante è una manutenzione efficiente:

- Sfiatare i termosifoni prima dell'inverno
- Tenere puliti i filtri della caldaia
- Non coprire i termosifoni con tende o mobili
- Controllare che le finestre chiudano bene

Vale la pena comprare le valvole termostatiche?

Assolutamente sì: costano circa 20-30€ l'una e sono un investimento intelligente perché:

- Regolano automaticamente la temperatura stanza per stanza
- Ti fanno risparmiare il 10-20% sul riscaldamento
- Si ripagano in una sola stagione invernale
- Sono facili da montare (può farlo un idraulico in un'ora)

Ancora meglio le valvole “intelligenti” gestibili tramite una app.

Mi conviene cambiare la caldaia?

Questa scelta ha costi non trascurabili, quindi va ponderata al meglio. Molto dipende dall'età della caldaia: consideriamo che se ha più di 15 anni, cambiarla fa risparmiare il 30%. Viceversa, se la caldaia ha tra 7 e 15 anni si dovrà valutare in base ai consumi. Se ha meno di 7 anni, forse sarà meglio aspettare.

Conviene il fotovoltaico?

I numeri parlano chiaro:

- Costo medio impianto: 8.000-12.000€
- Incentivi disponibili: fino al 50%
- Risparmio annuo: 600-1.000€
- Si ripaga in 5-7 anni
- Dura oltre 20 anni

Quindi conviene se si dispone di un tetto esposto bene, non si ha in programma di traslocare a breve, si ha la possibilità di sostenere l'investimento iniziale.

Cosa sono le comunità energetiche?

Semplificando è come un gruppo d'acquisto dell'energia: in pratica ci si unisce ai vicini per produrre energia insieme (es. con pannelli solari condivisi). Con il vantaggio di risparmiare sulla bolletta e aiutare l'ambiente. Il risparmio può arrivare al 20-30% dei costi annuali, ma bisogna capire bene quale possa essere l'impegno burocratico per costituire una "CER" o aderire a quelle esistenti.

Conviene abbassare la potenza del contatore?

La potenza del contatore (misurata in kW) determina quanti elettrodomestici possono funzionare contemporaneamente. Le potenze standard per uso domestico vanno da 3 kW a 6 kW, con diverse fasce intermedie.

Riducendo la potenza contrattuale, diminuisce la “quota potenza” che si paga mensilmente in bolletta indipendentemente dai consumi. Ma prima di procedere, è fondamentale valutare i reali bisogni energetici:

- Quanti elettrodomestici si utilizzano contemporaneamente?
- In casa ci sono elettrodomestici ad alto consumo come condizionatori, forni elettrici o piastre a induzione?
- Quante persone vivono nell'abitazione?

Per verificare se si può passare a una potenza inferiore, controllare il consumo massimo di picco (sempre indicato nelle bollette o tramite il portale del fornitore).

La procedura per ridurre la potenza è semplice e prevede una richiesta al proprio fornitore di energia, che la inoltrerà al distributore locale. Il costo

dell'operazione è generalmente contenuto ed è uguale per tutti e definito dall'Arera.

Se dopo la riduzione ci si accorgesse che la potenza non è sufficiente (il contatore "scatta" frequentemente), si potrà sempre richiedere un nuovo aumento, ma pagando nuovamente i costi amministrativi.

Come scegliere tra prezzo fisso e variabile?

Ecco i principali elementi da considerare per una scelta consapevole tra prezzo fisso e variabile per il GAS:

1. Scegli il prezzo FISSO se:

- Preferisci avere certezza dei costi e programmare le tue spese con precisione
- Ritieni che i prezzi del gas nel mercato all'ingrosso potrebbero salire nei prossimi mesi
- Hai un consumo costante durante l'anno e vuoi proteggerti dalla volatilità stagionale

2. Scegli il prezzo VARIABILE se:

- Credi che i prezzi del gas nel mercato all'ingrosso possano scendere

- Sei disposto ad accettare oscillazioni mensili in bolletta in cambio di possibili risparmi
- Hai la flessibilità economica per gestire eventuali aumenti temporanei

Considera anche che:

- Le offerte a prezzo fisso hanno solitamente una durata di 12/24 mesi, dopo la quale vanno rinegoziate
- Il prezzo variabile segue l'andamento del mercato con un ritardo di circa 2 mesi
- In caso di prezzo fisso, verifica sempre la presenza di eventuali penali per il recesso anticipato

Ecco i principali elementi da considerare per una scelta consapevole tra prezzo fisso e variabile per la luce:

1. Scegli il prezzo FISSO se:

- Vuoi proteggere la tua bolletta da possibili aumenti del PUN (Prezzo Unico Nazionale)
- Hai consumi elevati nelle ore diurne quando l'energia costa di più
- Non vuoi monitorare costantemente l'andamento dei prezzi di mercato

2. Scegli il prezzo VARIABILE se:

- Segui l'andamento del mercato elettrico e ritieni probabile una discesa dei prezzi
- Hai la possibilità di concentrare i consumi nelle fasce orarie più economiche
- Sei disponibile a cambiare fornitore rapidamente se le condizioni non sono più vantaggiose

Elementi aggiuntivi da valutare:

- Il prezzo fisso include spesso un premio di rischio che il fornitore applica per garantirti stabilità
- Con il prezzo variabile puoi beneficiare immediatamente di eventuali ribassi del PUN
- Verifica sempre se l'offerta prevede prezzi monorari o per fasce orarie, in base alle tue abitudini di consumo

Stop ai contratti telefonici: la svolta del 2026

Per anni abbiamo combattuto contro il telemarketing selvaggio nel settore dell'energia. Milioni di italiani si sono ritrovati, dopo una telefonata, con un contratto nuovo che non ricordavano di aver firmato, magari a condizioni peggiori di quelle precedenti. Chi rispondeva “sì” anche solo a una domanda innocua poteva vedere quel “sì” registrato, estrapolato e incollato su un'altra porzione della conversazione per simulare un consenso contrattuale. Il fenomeno è stato così dilagante che nemmeno il registro delle opposizioni e le modifiche al codice di condotta commerciale erano riusciti ad arginarlo.

La svolta è arrivata con la conversione in legge, l'8 aprile 2026, del decreto bollette (DL 21/2026). All'interno del decreto è stato approvato un emendamento che cambia radicalmente le regole: le chiamate non richieste per vendere contratti di luce e gas sono oggi vietate, e i contratti stipulati in violazione sono nulli.

Cosa dice esattamente la legge

La nuova norma stabilisce che non è più possibile effettuare sollecitazioni commerciali telefoniche

(inclusi SMS e altri messaggi) per la vendita di contratti di luce e gas, salvo due eccezioni: 1) è stato il consumatore stesso a prendere l'iniziativa del contatto, ad esempio inviando una richiesta tramite il sito internet del fornitore; 2) il consumatore è già cliente di quel fornitore e ha espresso uno specifico consenso a ricevere proposte commerciali.

I quattro punti chiave della nuova tutela:

- Onere della prova sul venditore. Non siete voi a dover dimostrare di non aver chiesto nulla. È l'azienda a dover provare che c'era una vostra richiesta o un consenso valido.
- Nullità radicale, non annullabilità. I contratti stipulati in violazione delle regole sono nulli dall'origine. Non basta sostenere che durante la telefonata avete “accettato l'offerta”: se il contatto iniziale non rientrava nei casi consentiti, il contratto non regge.
- Numeri identificabili. Le chiamate commerciali, quando sono consentite, devono provenire da numeri che identificano in modo univoco l'azienda. Finisce l'era dei numeri fantasma.
- Tutele molteplici per il consumatore. Chi riceve una chiamata fuori dai casi consentiti può segnalarla al Garante per la protezione dei dati personali, all'Antitrust e all'AGCOM.

Cosa restano “campanelli d'allarme” al telefono

Anche con la nuova legge, purtroppo qualche chiamata irregolare continuerà ad arrivare: i disonesti non si fermano da soli. Ecco le frasi che devono farvi scattare il segnale di pericolo (sono tutte tipicamente associate a tentativi di frode):

“Siamo il suo attuale fornitore” (praticamente mai vero, nessun fornitore vi chiama per caso).

“Siamo il distributore locale” (il distributore non vende luce o gas).

“La chiamiamo dall'ARERA” (ARERA non chiama i consumatori, è un'Autorità di regolazione).

“Siamo dell'ufficio consulenza consumatori” (nessuna associazione dei consumatori vende contratti di fornitura).

“L'offerta scade oggi” (non è vero, nessuna offerta seria ha scadenze immediate).

“Lei è obbligato a cambiare” (mai, non c'è nessun obbligo).

“Mi serve il suo codice POD/PDR” (servono per attivare un contratto: non comunicateli al telefono).

“Le garantisco un risparmio del 50%” (nessuno può garantire risparmi di quell'ordine).

Le frasi di autodifesa

Se siete al telefono e sentite pressione a “firmare subito” o a confermare qualcosa, bastano poche frasi per mettersi al sicuro. Ricordate: la legge ora è dalla vostra parte.

- “Non prendo decisioni al telefono”.
- “Mi mandi l'offerta scritta via email”.
- “Devo confrontare con calma”.
- “Ne parlerò con la mia famiglia”.
- “Ha già il mio consenso esplicito a chiamarmi? Me lo può inviare per iscritto?”.

E soprattutto: non comunicate mai i codici POD (per l'elettricità) o PDR (per il gas), non pronunciate “sì” in modo casuale (alcuni chiamanti registrano e assemblano le risposte), non mostrate la vostra bolletta a sconosciuti “per un controllo”.

Cosa fare se avete già firmato un contratto nato da una chiamata illegittima

Se vi siete accorti che un contratto è stato attivato a vostro nome a seguito di una telefonata che non avevate chiesto — oppure dopo una chiamata in cui siete stati indotti con domande ingannevoli a dare un “sì” che è stato poi utilizzato come consenso — oggi

avete uno strumento in più. Il contratto è nullo per legge, non solo annullabile. In pratica:

1. raccogliete tutta la documentazione in vostro possesso (contratto, prima bolletta del nuovo fornitore, eventuali registrazioni o numeri di telefono);
2. inviate al nuovo fornitore un reclamo scritto (preferibilmente via PEC o raccomandata A/R), chiedendo la dichiarazione di nullità del contratto e il ripristino della situazione precedente;
3. segnalate l'accaduto al Garante per la protezione dei dati personali, all'Antitrust e all'AGCOM;
4. contattate la nostra associazione per farvi assistere. UNC dispone di uno sportello nazionale di consulenza e di oltre 130 sedi territoriali: vi aiuteremo a far valere i vostri diritti.

Attenzione: il divieto riguarda solo il telefono

Un punto importante da tenere a mente: la nuova legge colpisce il telemarketing telefonico. Restano fuori — e continuano a essere pienamente attivi — altri canali di vendita che spesso nascondono pratiche scorrette.

- Porta a porta. I venditori che si presentano a casa vostra possono continuare a farlo. Non firmate mai

nulla sull'uscio di casa senza aver letto il contratto con calma e senza aver verificato l'identità del venditore.

- Social media e messaggistica. Su Instagram, Facebook, WhatsApp, Telegram, girano decine di “broker” che promettono risparmi eccezionali. Spesso sono intermediari non autorizzati. Diffidate.

- Email e pubblicità online. Le offerte che arrivano per email o che saltano fuori dopo una ricerca online non sempre sono trasparenti sulle condizioni reali. Verificate sempre sul Portale Offerte di ARERA.

Una battaglia che abbiamo vinto insieme

Lo stop al telemarketing energetico è una delle vittorie più importanti del movimento consumeristico degli ultimi anni. È il risultato di anni di segnalazioni, audizioni, class action, denunce pubbliche. Come UNC siamo stati tra i primi a sollevare il problema e a portarlo in Parlamento. È un esempio di come, quando i consumatori si fanno sentire, le cose possono davvero cambiare.

Ma il lavoro non è finito. La legge va fatta applicare, e i fornitori troveranno nuovi modi per aggirarla: dal porta a porta aggressivo al telemarketing mascherato da “servizio clienti”. Continueremo a vigilare, e continueremo a chiedervi di segnalarci ogni caso sospetto.

Comparatori online, sono davvero utili?

Talvolta il consumatore tende a fidarsi dei comparatori tariffari, ma non tutte le piattaforme sono davvero utili: intanto è bene sapere che l'unico comparatore ufficiale è ilportaleofferte.it (gestito da AERA).

Perché è affidabile:

- È super partes
- Non ha accordi commerciali
- Mostra tutte le offerte
- È completamente gratuito
- Non chiede dati personali

Gli altri comparatori:

- Mostrano solo offerte "convenzionate"
- Guadagnano sulle attivazioni
- Ricevono commissioni dai fornitori
- Promuovono certe offerte più di altre
- Raccolgono dati per marketing
- Fanno tanta pubblicità
- Promettono grandi risparmi

Cosa controllare prima di usare un comparatore:

- Chi gestisce il sito
- Privacy policy

- Quali fornitori confronta
- Se chiede compensi
- Come usa i dati personali

Come valutare se il mio fornitore è conveniente/affidabile?

Per verificare se un operatore è conveniente, la prima cosa da fare è confrontare il prezzo del gas su ilportaleofferte.it. Ma sui costi possono incidere anche altri elementi, quindi conviene verificare anche la presenza di eventuali costi extra o penali, nonché di servizi aggiuntivi.

D'altro canto, alcuni segnali sono indice di scarsa affidabilità: ad esempio il fatto che le bollette siano recapitate sempre in ritardo, ma anche la presenza di frequenti conguagli, nonché la difficoltà a contattare il servizio clienti. Nei casi più gravi potremmo notare persino delle variazioni di prezzo non comunicate al cliente.

Ecco allora l'importanza di controllare alcuni elementi all'interno del contratto, a cominciare da una chiara informazione sulla durata del prezzo bloccato, ma

anche l'eventuale presenza di penali per recesso e di costi extra oltre al gas o alla luce.

Come cambio fornitore?

Dopo aver attentamente ponderato l'opportunità di rivolgersi ad un altro fornitore, prima di firmare il contratto vanno verificati attentamente i dati tecnici della fornitura: ad esempio controllando che il POD (per l'elettricità) o PDR (per il gas) riportati nel contratto corrispondano a quelli della bolletta precedente, ma anche assicurandosi che la potenza impegnata (kW) sia quella di cui si ha effettivamente bisogno.

Ovviamente, molta attenzione deve essere dedicata a leggere tutte le condizioni economiche:

- Oltre al prezzo della materia prima, verificare i costi per commercializzazione e vendita
- Verificare la presenza di eventuali servizi aggiuntivi a pagamento (es. assistenza tecnica)
- Controllare se sono previsti sconti temporanei che potrebbero scadere dopo alcuni mesi
- Approfondire cosa succede alla scadenza? Ci sarà un rinnovo automatico a nuove condizioni?

Durante la procedura di cambio, è bene tenere traccia di tutta la documentazione, conservando copia del contratto firmato e di tutte le comunicazioni con il nuovo fornitore, ma anche la bolletta di chiusura del vecchio fornitore.

Non è necessario disdire il vecchio contratto perché il passaggio viene gestito direttamente dal nuovo fornitore: ovviamente, la fornitura non viene mai interrotta durante il cambio.

Quanto alle tempistiche da considerare, un cambio richiede generalmente 1-2 mesi per essere completato.

Dopo il cambio è fondamentale verificare la prima bolletta del nuovo fornitore, per accertarsi che le tariffe applicate corrispondano a quelle promesse e che non siano stati applicati costi una tantum non previsti. Monitorare i consumi, confrontando quelli stimati e quelli effettivi, comunicando regolarmente l'autolettura nei periodi indicati.

Ultimo consiglio: attenzione ai tentativi di ricontatto del vecchio fornitore, alcune aziende tornano alla carica, ma bisogna valutare con attenzione se rientrare può essere conveniente.

Quando conviene davvero cambiare fornitore?

Conviene quando:

- Trovi un'offerta con prezzo almeno 10-15% più basso
- Il tuo attuale fornitore ha aumentato i prezzi
- Hai frequenti problemi con fatturazione o assistenza
- Non hai penali di uscita da pagare

Non conviene quando:

- Il risparmio è minimo (sotto il 5-10%)
- Hai un prezzo bloccato vantaggioso
- Dovresti pagare penali alte

Cosa devo guardare oltre al prezzo?

Il prezzo è importante, ma non è tutto. Meglio controllare anche:

1. Durata del prezzo bloccato
2. Presenza di servizi extra (e quanto costano)
3. Costi di attivazione
4. Deposito cauzionale richiesto
5. Metodi di pagamento accettati
6. Affidabilità dell'azienda

Quali servizi extra sono utili?

Davanti all'offerta di un nuovo fornitore può essere utile valutare:

- Assicurazione guasti
- Manutenzione programmata
- Check-up energetico
- Assistenza 24/7
- App di monitoraggio

Cosa non cambia se cambio fornitore?

Ricordare sempre che, cambiando contratto, non cambiano:

- Il contatore
- La qualità del gas e della luce
- La sicurezza della fornitura
- Le tubature e gli impianti
- Il servizio di pronto intervento (che è svolto sempre dal distributore)

Posso tornare indietro se non mi trovo bene?

È molto importante ricordare che si può sempre cambiare nuovamente fornitore con le necessarie tempistiche tecniche previste.

Quali sono i documenti necessari?

Ti servono solo:

- Ultima bolletta
- Codice PDR per il gas, codice POD per la luce (li trovi in bolletta)
- Documento d'identità
- IBAN (se vuoi la domiciliazione)

Insomma, non servono interventi tecnici o modifiche all'impianto né permessi particolari.

Come evito sorprese nella bolletta finale?

Prima del cambio è importante far fare l'autolettura al vecchio fornitore. Poi ovviamente conserva l'ultima bolletta e fotografa il contatore il giorno del passaggio al nuovo contratto.

Quali sono i vantaggi nascosti del cambio?

Oltre al prezzo, del quale abbiamo già parlato, il cambio può essere utile se siamo certi che il nuovo fornitore, magari per conquistarci, metterà a disposizione servizi aggiuntivi gratuiti, app più moderne per gestire i consumi, programmi fedeltà. Ma ovviamente la cosa più importante è capire se avremo bollette più chiare e un'assistenza clienti migliore.

Di cosa devo diffidare quando mi propongono un'offerta?

I segnali d'allarme sono sempre gli stessi, a cominciare dalla pressione per “firmare” subito, ma anche da quei “broker” che si presentano sui social con la promessa di omaggi/vantaggi incredibili.

Quando conviene cambiare operatore luce?

Ecco alcuni fattori nei quali puoi prendere in considerazione di cambiare fornitore della luce:

- Hai consumi elevati nelle ore di punta
- Hai una potenza contrattuale troppo alta
- Vuoi passare alle tariffe biorarie
- Cerchi offerte per auto elettrica
- Vuoi installare il fotovoltaico
- Sostituisci elettrodomestici energivori
- Se installi climatizzatori
- Quando modifichi gli orari di utilizzo
- Se aumenta il nucleo familiare

Quando conviene cambiare operatore gas?

Ecco alcuni fattori nei quali puoi prendere in considerazione di cambiare fornitore del gas:

- Prima dell'inverno (settembre-ottobre)
- Se hai fatto efficientamento energetico
- Quando cambi la caldaia
- Se ti trasferisci in zona climatica diversa
- Dopo lavori di isolamento
- Cambio di residenza

- Variazione significativa dei consumi

Quando è meglio non cambiare?

Possiamo individuare alcuni momenti sbagliati in cui sconsigliamo di cambiare:

- Se hai bollette non pagate
- Se stai per trasferirti
- Se hai un contenzioso in corso
- Se hai un'offerta bloccata vantaggiosa
- Se il risparmio è minimo

Le offerte “dual fuel” convengono?

Le offerte “dual fuel” sono quelle nelle quali uno stesso operatore fornisce sia luce che gas. Ecco pro e contro.

Vantaggi:

- Sconto extra su entrambe le forniture
- Opzione per avere un'unica bolletta
- Gestione più semplice
- Un solo fornitore da contattare

Svantaggi:

- Minore flessibilità
- Più difficile cambiare
- Non sempre il miglior prezzo
- Vincoli contrattuali su entrambe

Quali sono i rischi da valutare nel contratto della luce?

- Potenza inadeguata
- Fasce orarie sbagliate
- Costi energia verde
- Penali per supero potenza

Quali sono i rischi da valutare nel contratto del gas?

- Conguagli invernali pesanti
- Deposito cauzionale alto
- Vincoli stagionali
- Rate mensili inadeguate

Quali sono le truffe più comuni?

Come detto, queste ci raggiungono soprattutto al telefono o con visite “porta a porta”. È importante fare attenzione a:

- Chi dice di essere "il tuo attuale fornitore" o il “distributore locale”
- Chi promette risparmi impossibili (oltre il 50%)
- Chi chiede di "vedere una bolletta per un controllo"
- Chi vuole una firma "solo per informazioni"
- Chi chiama proprio nel momento in cui abbiamo navigato su un competitor
- Chi chiama quando abbiamo un disservizio
- Chi si spaccia per il servizio Consumatori: non è vero!

Come proteggersi dai truffatori dell'energia?

Ecco alcune regole d'oro che possono evitare di cadere nella trappola!

Diffidare da venditori porta a porta e offerte mirabolanti comparse sui social o (ancor peggio) ricevute da presunti broker via WhatsApp. Ancora:

1. Mai dare il codice POD/PDR al telefono

2. Non mostrare bollette a sconosciuti
3. Leggere tutto prima di firmare
4. Chiedere tempo per decidere
5. Verificare identità venditori

La nuova bolletta 2.0: la rivoluzione che (forse) stavamo aspettando

Dal 1° luglio 2025 è cambiato tutto... o quasi!

ARERA ha finalmente deciso di rivedere le bollette di luce e gas. Ma attenzione: come spesso accade, il risultato è un mix di progressi e occasioni perse. Vediamo insieme cosa è cambiato davvero e cosa dovete sapere per non farvi più fregare.

Quello che dovete sapere subito

La nuova bolletta nasce dall'esigenza di fare chiarezza in un mercato dove troppi operatori hanno fatto il bello e il cattivo tempo con bollette incomprensibili e pratiche scorrette.

Con la Delibera ARERA 315/2024, dal 1° luglio 2025 tutti i venditori devono utilizzare un formato unificato. Finalmente!

Ma cosa è cambiato davvero?

Addio alle bollette “creative”

La prima grande novità è che non possono più prendervi in giro con layout fantasiosi che nascondono i costi reali. Ora tutti devono seguire lo stesso schema:

1. Frontespizio unificato

- Uguale per tutti i venditori (finalmente!)
- Solo le informazioni essenziali
- Totale da pagare ben visibile
- Niente più sorprese nascoste nella decima pagina

2. Lo “scontrino dell’energia”

Questa è la vera novità! Funziona come lo scontrino del supermercato:

QUANTO COSTA DAVVERO 1 kWh O 1 Smc?

Invece di perdervi tra mille voci incomprensibili, ora vedrete:

- Prezzo medio complessivo (tutto incluso!)
- Quota per consumi: quanto pagate per quello che consumate
- Quota fissa: quanto pagate anche se non consumate nulla

Esempio pratico:

SCONTRINO DELL'ENERGIA ELETTRICA

QUOTA CONSUMI

$$128 \text{ kWh} \times 0,157 \text{ €/kWh} = 20,10 \text{ €}$$

QUOTA FISSA E QUOTA POTENZA

Quota Fissa

$$4,15 \text{ €/mese} \times 2 \text{ mesi} = 8,30 \text{ €}$$

Quota potenza

$$3 \text{ Kw} \times 2 \text{ mesi} \times 2,11 \text{ €/kW/mese} = 12,66 \text{ €}$$

TOTALE

BOLLETTA: 45,58

SCONTRINO GAS NATURALE

QUOTA CONSUMI

$$110 \text{ Smc} \times 0,77 \text{ €/Smc} = 84,70 \text{ €}$$

QUOTA FISSA

Quota Fissa

$$14,23 \text{ €/mese} \times 2 \text{ mesi} = 28,46 \text{ €}$$

TOTALE

BOLLETTA: 138.06

3. Box dell'offerta

Qui trovate tutte le caratteristiche del vostro contratto, fondamentali per il confronto con le altre offerte sul mercato:

- Nome dell'offerta
- Codice dell'offerta
- Se il prezzo è fisso o variabile
- Formula di calcolo del prezzo
- Scadenze del contratto
- Eventuali penali di recesso

Le nostre battaglie: cosa abbiamo ottenuto

Come UNC abbiamo partecipato attivamente al processo di consultazione che ha portato alla nuova bolletta. A distanza di quasi un anno dall'entrata in vigore, ecco il nostro bilancio tra vittorie ottenute e occasioni mancate.

Vittorie

- Uniformità delle bollette: Non più discrezionalità selvaggia dei venditori
- Trasparenza del prezzo: Prezzo medio "full cost" ben visibile
- Box dell'offerta: Condizioni contrattuali finalmente chiare

- Separazione parziale: Distinzione tra costi del venditore e costi regolati

Occasioni perse

- Separazione grafica insufficiente: Doveva essere più netta tra costi "a mercato" (cioè quelli decisi dal venditore) e "passanti" (che si pagano indipendentemente dal mercato, dal fornitore e dall'offerta)
- Semplificazione fiscale: Troppi oneri e imposte ancora separate
- Prezzo unico: Manca un vero indicatore omnicomprensivo €/kWh

Come leggere la nuova bolletta

La regola d'oro: iniziate sempre dallo Scontrino dell'energia!

STEP 1, Frontespizio. Guardate:

- Il totale da pagare
- La scadenza
- La modalità di pagamento
- Se le fatture precedenti risultano tutte regolarmente pagate

STEP 2, Scontrino dell'energia. Qui c'è tutto quello che vi serve:

- Il prezzo medio: cioè quanto vi costano i kWh/Smc consumati
- La quota fissa: quanto pagate anche senza consumare

STEP 3, Box dell'offerta. Verificate:

- Se il prezzo è fisso o variabile Quando scade il contratto
- Seci sono penali di recesso
- Come si calcola il prezzo (PUN + spread, ecc.)

Attenzione alle fregature che restano!

La nuova bolletta è meglio della precedente, ma non abbassate la guardia.

I trucchi che continuano

- Comunicazione parziale: al telefono continueranno a dirvi solo il prezzo dell'energia, "dimenticando" le quote fisse
- Offerte lampo: prezzi stracciati per i primi mesi, poi aumenti selvaggi
- Servizi extra: costi aggiuntivi nascosti tra le righe

- Rinnovi automatici: contratti che si rinnovano senza preavviso

Come difendersi

- Confrontate sempre il prezzo medio complessivo dello Scontrino
- Non fidatevi mai delle chiamate a freddo
- Leggete tutto il Box dell'offerta e imparate a usare queste informazioni per confrontare le offerte con le offerte che vi propongono
- Tenete sotto controllo le scadenze

Bonus: come usare la nuova bolletta per risparmiare

Analizzate i vostri consumi

La nuova bolletta include 15 mesi di storico. Usatelo per:

- Capire il vostro profilo di consumo Identificare sprechi e picchi anomali
- Scegliere la tariffa più adatta (mono/bioraria)

Monitorate i prezzi

Tenete traccia del prezzo medio mensile per:

- Verificare che non ci siano aumenti nascosti
Confrontare con le offerte concorrenti
- Negoziare con il vostro fornitore

Ottimizzate la potenza

Controllate la "potenza rilevata" per:

- Verificare se la potenza impegnata è adeguata
Evitare costi inutili per potenza troppo alta
- Evitare disagi per potenza troppo bassa

Cosa fare adesso

- Studiate la prima bolletta con il nuovo formato (da luglio 2025)
- Individuate il vostro prezzo medio attuale e monitoratelo nelle prossime bollette
- Preparatevi al confronto con le nuove offerte di mercato
- Restate vigili sulle pratiche scorrette che continueranno

La nuova bolletta è un passo avanti, ma non la rivoluzione che avremmo voluto. ARERA ha accolto alcune delle nostre richieste, ma ha perso l'occasione per una vera semplificazione.

Il messaggio per voi è chiaro: la bolletta è più leggibile, ma dovete comunque restare attenti. I furbi del mercato energetico non si arrendono facilmente e troveranno nuovi modi per confondervi.

La buona notizia? Con questi strumenti nelle vostre mani, sarà più difficile fregarvi!

Ricordate

- La bolletta è più chiara, ma voi dovete restare svegli
- Le informazioni nella vostra bolletta sono la vostra arma migliore
- Confrontate sempre, ma senza fretta
- In caso di dubbi, chiamate sempre UNC!

Conclusioni: energia, consapevolezza, diritti

Care consumatrici, cari consumatori, siamo arrivati alla fine di questo viaggio nel complesso mondo dell'energia. Un viaggio che, mentre lo stavamo scrivendo, ha cambiato direzione più volte — perché il mercato dell'energia oggi cambia velocemente, a volte troppo.

Cosa vi lasciamo, a conclusione di queste pagine?

1. Il potere della consapevolezza

- Conoscere è il primo passo per risparmiare davvero.
- Le scelte informate fanno la differenza.
- I dettagli contano, sempre.
- La fretta è sempre una cattiva consigliera.

2. La forza del cambiamento

- Non siamo “vittime” del mercato energetico.
- Possiamo scegliere come e quanto consumare.
- Possiamo decidere da chi comprare energia.
- Possiamo investire in efficienza.
- Possiamo proteggere l'ambiente.

3. La tutela dei diritti

- Le regole ci sono, e nel 2026 sono diventate più forti.

- Le chiamate non richieste per contratti luce e gas sono vietate.

- I contratti conclusi in violazione sono nulli.

- Ci sono associazioni — come UNC — che possono aiutarci a farli rispettare.

L'energia non è solo una voce di spesa: è una condizione per vivere dignitosamente, è l'ambiente in cui i nostri figli cresceranno, è il terreno su cui si gioca una parte importante della battaglia per l'equità. Siamo convinti che il consumatore consapevole — che legge, che si informa, che chiede, che si fa sentire — sia il vero protagonista di questo cambiamento.

Il nostro augurio è che questa guida sia per voi un compagno di viaggio: uno strumento quotidiano, un alleato nelle scelte, ma anche — speriamo — una fonte di ispirazione per continuare a chiedere di più. A voi stessi, ai fornitori, al mercato, alle istituzioni.

Buon viaggio consapevole nel mondo dell'energia!

Unione Nazionale Consumatori

dal 1955 con voi, per voi.

P.S. Ah, un'ultima cosa: ricordate, questa guida è viva come il mercato dell'energia. Conservatela a portata di mano, consultatela spesso, e soprattutto... mettetela

in pratica le cose imparate! Il risparmio (vero) inizia da qui. E per ogni ulteriore dubbio, seguiteci sul sito consumatori.it

Sostieni la nostra battaglia: dona il tuo 5×1000 all'Unione Nazionale Consumatori

Questa guida è il frutto di mesi di lavoro, di decine di audizioni parlamentari, di centinaia di pratiche aperte nei nostri sportelli territoriali, di migliaia di consumatori che ogni giorno ci contattano per chiedere aiuto. Tutto questo non si ferma con un ebook.

La nostra associazione non ha scopo di lucro. Non riceviamo finanziamenti pubblicitari, non abbiamo azionisti, non rappresentiamo interessi commerciali. Esistiamo per una sola ragione: tutelare i consumatori. E per farlo, contiamo sul sostegno di chi crede che il nostro lavoro serva davvero.

Con il tuo 5×1000 puoi aiutarci a fare molto di più:

- potenziare lo sportello nazionale di assistenza ai consumatori;
- sostenere le sedi territoriali che ogni giorno accolgono chi ha bisogno di aiuto;

- finanziare le nostre campagne di informazione e i nostri materiali divulgativi (come questo ebook);
- portare avanti battaglie in sede giudiziaria, in Parlamento e nelle Autorità di regolazione.

Donare il 5×1000 non ti costa nulla: è una quota della tua IRPEF che lo Stato versa comunque. Sei tu a scegliere a chi destinarla. Se non scegli, viene suddivisa tra gli enti secondo criteri generali.

Come fare — è semplicissimo.

Nella tua dichiarazione dei redditi (modello 730, modello Redditi Persone Fisiche, oppure modello CU per chi non è tenuto a presentare la dichiarazione), nel riquadro dedicato al sostegno del volontariato e delle associazioni non lucrative di utilità sociale, metti la tua firma e indica il nostro codice fiscale:

02932380583

È il codice fiscale dell'Unione Nazionale Consumatori. Basta questa firma, e il tuo 5×1000 arriverà a noi.

Parliamone anche con chi ti sta vicino. Amici, familiari, colleghi: se condividi la nostra missione, aiutaci a farla conoscere. Una firma in più è un consumatore in più tutelato.

Grazie di cuore.

Resta in contatto con noi

L'Unione Nazionale Consumatori è la prima associazione dei consumatori italiana, riconosciuta dal Codice del Consumo (D.lgs. 206/2005) e componente del CNCU — Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti presso il Ministero delle Imprese e del Made in Italy. Siamo diffusi in oltre 130 sedi territoriali in tutta Italia.

Hai un problema con la bolletta, un contratto, un fornitore? Scrivici o chiamaci.

- Sito web: www.consumatori.it
- Sedi territoriali: trova la sede UNC più vicina a te su www.consumatori.it/sedi

Segui le nostre battaglie sui nostri canali.

- Newsletter: iscriviti su consumatori.it/iscrizione-newsletter per restare aggiornato su bollette, consumi, diritti, truffe.
- Instagram: [@consumatori](https://www.instagram.com/consumatori)
- Facebook: [facebook.com/UNConsumatori](https://www.facebook.com/UNConsumatori)
- X (Twitter): twitter.com/consumatori

Altri canali utili del mondo UNC:

- consumatori.it — portale principale;
- classaction.it — per partecipare alle azioni collettive;

- codicedelconsumo.it — guida ragionata al Codice del Consumo;
- sicurezzalimentare.it — tutto su cibo e salute.