AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

LE FASCE ORARIE DELL'ENERGIA: UNA GUIDA PER PAGARE MENO

21 Gennaio 2026

Considerare la bolletta elettrica come una tassa fissa e immutabile è un errore di prospettiva comune, ma costoso. L'energia elettrica è, a tutti gli effetti, un bene di mercato il cui valore oscilla in base alle dinamiche della domanda e dell'offerta. C'è però una differenza sostanziale rispetto ad altre merci: il prezzo non cambia solo nel corso dei mesi, ma varia all'interno della stessa giornata.

Acquisire consapevolezza di questo meccanismo temporale è il vero spartiacque per chi desidera alleggerire le spese domestiche. Spesso ci si concentra solo sul prezzo al chilowattora pubblicizzato, ignorando che la ricerca delle migliori offerte luce e gas deve partire da un'analisi introspettiva del proprio stile di vita. Sapere "quando" si consuma è determinante tanto quanto sapere "quanto" si consuma, poiché il mercato premia chi riesce a sincronizzare le proprie attività con i momenti di minor carico della rete nazionale.

Il ritmo della rete: comprendere F1, F2 ed F3

Il sistema tariffario italiano è strutturato per riflettere l'andamento dei consumi industriali e civili. Per disincentivare il sovraccarico della rete nazionale nei momenti critici, l'Autorità ha suddiviso la giornata in tre finestre temporali ben distinte, ognuna con un peso economico diverso.

La fascia F1 rappresenta le "ore di punta": coincide con l'apertura degli uffici e delle fabbriche, andando dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 19:00. In questo lasso di tempo la richiesta di energia è massima e, di conseguenza, il prezzo della materia prima tocca i suoi vertici. La situazione cambia quando le attività produttive rallentano.

La fascia F2 agisce come un momento di transizione: copre le ore serali dei giorni feriali (dalle 19:00 alle 23:00), la mattina presto (dalle 7:00 alle 8:00) e l'intera giornata del sabato (dalle 7:00 alle 23:00). Qui il costo inizia a scendere.

Il vero risparmio, però, si concentra nella fascia F3, o "fuori punta". Questa zona temporale abbraccia la notte profonda (dalle 23:00 alle 7:00), tutte le domeniche e i giorni festivi. In questi momenti la rete è scarica e l'energia viene venduta al prezzo più basso possibile.

Allineare il contratto alle proprie abitudini

La distinzione tra queste fasce non è un tecnicismo burocratico, ma lo strumento decisionale per scegliere tra tariffa monoraria e multioraria (o bioraria). Non esiste una tariffa migliore in assoluto, ma solo quella più adatta alla propria routine.

Per chi vive la casa intensamente durante il giorno, magari lavorando in smart working o gestendo le faccende domestiche al mattino, una tariffa monoraria – che applica un prezzo unico 24 ore su 24 – può essere la scelta più logica per evitare di pagare un sovrapprezzo proprio mentre si è più attivi. Al contrario, per chi esce di casa presto e rientra solo per cena, o per chi vive l'abitazione prevalentemente nel weekend, la tariffa bioraria diventa un alleato formidabile. In questo caso, concentrare i consumi nelle fasce F2 e F3 permette di accedere a un costo dell'energia ridotto, valorizzando il fatto che l'abitazione resti "dormiente" durante le ore più costose della fascia F1.

L'arte di spostare i consumi

Sfruttare le fasce orarie non significa necessariamente dover stravolgere la propria vita, ma adottare una gestione tattica degli elettrodomestici più energivori. Lavatrici, asciugatrici e lavastoviglie incidono pesantemente sul bilancio energetico: abituarsi ad avviarle dopo le 19:00 o, meglio ancora, nel fine settimana, può generare un risparmio sensibile a fine anno.

La tecnologia moderna facilita enormemente questo compito: la funzione di avvio ritardato presente in quasi tutti i dispositivi permette di programmare i cicli di lavaggio affinché partano automaticamente dopo le 23:00 (in piena fascia F3), senza che l'utente debba restare sveglio per premere il pulsante.

Anche la climatizzazione può rientrare in questa strategia: in estate, ad esempio, raffrescare gli ambienti sfruttando le ore serali meno costose permette di mantenere il comfort termico riducendo l'impatto economico. Il segreto del risparmio, in definitiva, risiede nella capacità di modulare i propri consumi.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli