

Fasce orarie luce e gas: quando consumare per risparmiare davvero in bolletta?

Immagine:

<https://unsplash.com/it/foto/vista-ritagliata-della-casalinga-in-piedi-sulla-cucina-moderna-regolazione-della-modalita-di-cottura-sul-pannello-di-controllo-del-forno-elettrico-scelta-della-temperatura-per-la-cottura-e-la-cottura-del-cibo-fpF7K4tRob0>

Le **fasce orarie luce e gas** rappresentano uno degli strumenti principali con cui i fornitori di energia elettrica differenziano i **prezzi applicati ai consumi**. In pratica, **i costi variano a seconda del momento della giornata** in cui si utilizza l'energia, influenzando direttamente l'importo finale della bolletta. Comprendere cosa sono le fasce orarie, in particolare le più comuni **F1, F2 e F3**, è fondamentale per individuare la **fascia oraria più conveniente** e **pianificare i consumi** in modo strategico. Questo rende possibile ottimizzare le abitudini quotidiane, evitando sprechi e riducendo la spesa energetica.

Ecco quindi una guida pratica che spiega come funziona la suddivisione in fasce orarie, **quando consumare per risparmiare** e come **confrontare facilmente le migliori tariffe luce** biorarie e non solo grazie a strumenti come [Supermoney](#), il portale online gratuito di comparazione di offerte che permette di confrontare prezzi e condizioni di diversi servizi, tra cui luce, gas.

Fasce orarie luce e gas: quando consumare per risparmiare davvero in bolletta?	1
Cosa sono le fasce orarie dell'energia elettrica	1
Differenza tra F1, F2 e F3: orari e giorni	2
Tabella riassuntiva delle fasce orarie luce	2
Come funzionano le fasce orarie per il gas: esistono davvero?	3
Quando conviene consumare gas per risparmiare	3
Qual è la fascia oraria più conveniente per usare gli elettrodomestici?	4
Esempi pratici di risparmio con le fasce orarie	4
Tariffe monorarie o biorarie: quale scegliere in base ai tuoi consumi?	4
Come capire qual è la tariffa più adatta a te	5
Vuoi risparmiare in base alle fasce orarie? Confronta le migliori offerte luce	5
Conoscere le fasce orarie è il primo passo per tagliare la bolletta	5

Cosa sono le fasce orarie dell'energia elettrica

Le **fasce orarie** sono una suddivisione dei consumi di energia elettrica in base all'orario della giornata e ai giorni della settimana. Questa distinzione serve a stabilire prezzi diversi per l'elettricità in momenti differenti, offrendo così la possibilità concreta di ottenere un **risparmio in bolletta con fasce orarie adatte ai nostri bisogni**, se si scelgono con attenzione i tempi di utilizzo degli elettrodomestici e degli impianti.

In Italia, i consumatori possono scegliere tra due principali tipologie di tariffa:

- **Tariffa monoraria**, con un **prezzo unico dell'energia** in tutte le ore del giorno;
- **Tariffa bioraria**, che prevede costi più elevati nelle ore diurne dei giorni feriali e **più bassi durante la sera e nei weekend**.

A regolare la struttura delle fasce orarie è **ARERA**, l'Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente, che stabilisce i criteri nazionali di suddivisione e aggiornamento dei prezzi per i clienti in regime di tutela. Questa regolamentazione permette ai consumatori di orientarsi meglio nelle scelte, soprattutto se desiderano ottimizzare i consumi e approfittare dei costi più vantaggiosi, ad esempio per l'**energia elettrica nel weekend e nelle ore serali**. Scopri anche [come leggere la bolletta della luce](#) nel nostro approfondimento!

Differenza tra F1, F2 e F3: orari e giorni

Capire [quali elettrodomestici consumano di più](#) e conoscere bene le **fasce orarie luce F1, F2, F3** è il primo passo per imparare a risparmiare davvero sui consumi elettrici. Queste fasce suddividono la giornata in tre momenti principali, ognuno con un diverso costo dell'energia, in base alla domanda e all'uso medio nazionale. Di seguito una spiegazione semplice e pratica per capire **quando conviene consumare**.

- **F1 – Ore di punta:** questa è la fascia con il prezzo dell'energia più alto. Corrisponde alle **ore di maggiore domanda**, ovvero **dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 19:00**. È il momento in cui la maggior parte delle attività lavorative è operativa, perciò l'energia costa di più.
- **F2 – Fascia intermedia:** include orari di transizione, dove la richiesta energetica comincia a calare. Comprende:
 - dal lunedì al venerdì: **dalle 7:00 alle 8:00 e dalle 19:00 alle 23:00**
 - il sabato: **dalle 7:00 alle 23:00**.

I prezzi in questa fascia sono leggermente più bassi rispetto a F1, ma ancora non ai livelli minimi.

- **F3 – Ore fuori punta:** è la fascia di orari di energia più economica, ideale per chi vuole ottimizzare i consumi. Comprende:
 - **tutti i giorni:** dalle **23:00 alle 7:00**
 - **domenica e giorni festivi**, tutto il giorno.

È il momento perfetto per usare elettrodomestici energivori come lavatrici, asciugatrici o lavastoviglie. Se ti stai chiedendo quali siano gli **orari della fascia di energia più economica**, la risposta è quasi sempre F3.

Ti stai chiedendo praticamente **quali sono le tariffe Enel Energia per le fasce F1, F2 e F3**? Al momento attuale, Enel Energia propone l'offerta "Enel Flex Luce", che applica un contributo fisso al consumo di 0,022 €/kWh per tutte le fasce orarie F1, F2 e F3. A questo contributo si aggiunge il prezzo variabile dell'energia basato sul PUN Index GME, che differisce per ciascuna fascia oraria.

Con queste informazioni, pianificare l'uso dell'energia diventa più facile e può portare a un risparmio concreto nel lungo periodo.

Tabella riassuntiva delle fasce orarie luce

Per risparmiare in bolletta è fondamentale sapere **quando conviene consumare**. La suddivisione ufficiale delle fasce orarie stabilita da **ARERA** (l'Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente) serve proprio a questo: aiutarti a capire **in quali momenti della giornata l'energia costa di più e quando invece puoi approfittare delle tariffe più basse**. Ecco la spiegazione semplice e dettagliata delle tre fasce:

Fascia F1 – Ore di punta (la più costosa)

- **Quando:** dal lunedì al venerdì
- **Orario:** dalle **8:00 alle 19:00**

- **Esclusi:** sabato, domenica e festivi

Questa è la fascia in cui il costo dell'energia è più alto. Coincide con gli **orari lavorativi standard**, **quando la domanda è al massimo**. Se vuoi risparmiare, meglio evitare di usare grandi elettrodomestici come lavatrici, asciugatrici, forno elettrico o condizionatore durante queste ore. Pianificare l'uso degli elettrodomestici fuori dalla F1 può fare una **grande differenza sulla bolletta** mensile.

Fascia F2 – Ore intermedie (una via di mezzo)

- **Quando:**
 - Dal lunedì al venerdì: **dalle 7:00 alle 8:00 e dalle 19:00 alle 23:00**
 - Sabato: **dalle 7:00 alle 23:00**
 - **Esclusi:** domenica e festivi

Questa è una fascia di transizione: **non è la più economica**, ma è comunque **più conveniente della F1**. È perfetta per chi non riesce sempre a rimandare i consumi alla notte o alla domenica. Se hai bisogno di usare lavatrice o forno in orari più comodi ma vuoi comunque evitare le ore più care, la F2 rappresenta un buon compromesso.

Fascia F3 – Ore fuori punta (la più economica)

- **Quando:**
 - **Tutti i giorni:** dalle **23:00 alle 7:00**
 - **Tutta la domenica**
 - **Tutti i festivi nazionali**

Questa è **la fascia più conveniente in assoluto**. L'energia costa meno perché la domanda è minima. È il momento ideale per far partire **elettrodomestici programmabili** come lavatrici, lavastoviglie, pompe di calore o boiler elettrici. Anche se può sembrare scomodo, usare **un timer o la partenza ritardata** può aiutarti a sfruttare questi orari senza modificare troppo le abitudini quotidiane.

Se hai scelto una **tariffa bioraria o trioraria**, cerca di **concentrare i consumi nelle fasce F2 e F3**. Con un po' di attenzione, noterai un bel risparmio nel giro di qualche bolletta. E se vuoi **ottimizzare ancora di più**, considera la possibilità di passare a un'offerta luce pensata appositamente per chi consuma principalmente **nelle ore serali e nei weekend**: molti fornitori propongono pacchetti su misura, ideali per chi sa adattare le proprie abitudini energetiche.

Come funzionano le fasce orarie per il gas: esistono davvero?

A differenza dell'energia elettrica, per il **gas naturale non esistono fasce orarie ufficiali regolate da ARERA**. Il prezzo del gas, infatti, **non varia durante la giornata** in base all'orario di consumo, e **non ci sono suddivisioni come F1, F2 o F3**.

Le eventuali variazioni di costo del gas dipendono da **fattori stagionali** (ad esempio, i consumi più alti in inverno possono incidere sui costi) oppure da offerte commerciali specifiche proposte dai fornitori nel mercato libero.

Quando conviene consumare gas per risparmiare

Anche se non esistono fasce orarie per il gas, è possibile adottare alcune strategie per risparmiare:

- **Isolamento termico:** migliorare l'isolamento della casa riduce la dispersione di calore, diminuendo la necessità di riscaldamento.

- **Uso efficiente del riscaldamento:** programmare il riscaldamento in base alle reali esigenze e mantenere una temperatura costante può evitare sprechi.
- **Impianti efficienti:** l'installazione di caldaie a condensazione o pompe di calore può aumentare l'efficienza energetica e ridurre i consumi.

Inoltre, confrontare le offerte dei fornitori nel mercato libero può aiutare a trovare tariffe più vantaggiose.

Qual è la fascia oraria più conveniente per usare gli elettrodomestici?

La fascia oraria più conveniente per usare gli elettrodomestici è generalmente la **F3**, che comprende le ore fuori punta, cioè la notte, tutta la domenica e i giorni festivi. In questi momenti l'energia elettrica costa meno, quindi è ideale far partire **lavatrici**, **lavastoviglie** o **climatizzatori** programmabili.

Anche i fine settimana e le ore serali rientrano nelle fasce più economiche, permettendo un risparmio concreto se si spostano i consumi in questi momenti. Per ottimizzare il risparmio, è sempre utile fare un **confronto delle offerte luce biorarie** e scegliere quella più adatta alle proprie abitudini di consumo.

Esempi pratici di risparmio con le fasce orarie

Immaginiamo una famiglia che consuma in media 270 kWh al mese. Con una **tariffa monoraria**, cioè con un prezzo dell'energia fisso per tutte le ore, ad esempio 0,26 €/kWh, la spesa mensile si aggira intorno ai 70 euro. Questo significa che, indipendentemente da quando si usa l'energia, il costo resta sempre lo stesso.

Diversamente, con una **tariffa bioraria**, dove il costo dell'energia varia in base alle fasce orarie F1, F2 e F3, il risparmio dipende molto da come vengono distribuiti i consumi durante la giornata. Se il 60% dell'energia viene consumato durante le ore di punta (F1), quelle più care, e il restante 40% nelle fasce serali e del weekend (F2 e F3), la spesa mensile può salire leggermente, fino a circa 72 euro, a causa del prezzo più alto applicato nelle ore centrali della giornata.

Tuttavia, **modificando le abitudini di consumo** e concentrando l'80% dell'energia nelle fasce più economiche (F2 e F3), ad esempio la sera, la notte e nei fine settimana, e solo il 20% nelle ore di punta, la spesa scende facilmente a circa 66 euro al mese.

Su base annua, questo semplice cambiamento nel modo di usare gli elettrodomestici può portare a un **risparmio netto tra i 50 e i 60 euro**, senza dover rinunciare a comfort o funzionalità. Sfruttare bene le fasce orarie è quindi un modo efficace per risparmiare, ma per massimizzare il beneficio è altrettanto importante scegliere una tariffa luce che si adatti al proprio stile di consumo.

Usando strumenti utili ed efficaci come [Supermoney](#) puoi fare facilmente il **confronto offerte luce e gas** e trovare la soluzione più conveniente per te, confrontando in pochi **clic le migliori proposte del mercato aggiornate al momento attuale**.

Tariffe monorarie o biorarie: quale scegliere in base ai tuoi consumi?

Scegliere tra una tariffa monoraria o bioraria **dipende molto dalle proprie abitudini di consumo** e [calcolare il costo per kWh nella bolletta della luce](#) può essere molto utile. Se trascorri gran parte della giornata fuori casa e tendi a usare l'energia soprattutto la sera o durante il weekend, una tariffa bioraria può essere più conveniente. Questo perché in queste fasce orarie (F2 e F3) l'energia costa meno, permettendoti di risparmiare spostando i consumi fuori dalle ore di punta.

Al contrario, se i tuoi consumi sono distribuiti in modo piuttosto uniforme durante tutta la giornata, una tariffa monoraria potrebbe risultare più semplice e vantaggiosa. In questo caso, il prezzo dell'energia è fisso per ogni ora e non rischi di pagare di più consumando anche durante le ore centrali diurne.

Come capire qual è la tariffa più adatta a te

Per scegliere la tariffa luce o gas giusta, il primo passo è **controllare lo storico dei consumi riportato in bolletta**, verificando in quali orari utilizzi maggiormente l'energia. Inoltre, può essere molto utile affidarsi a **strumenti di comparazione online**, come quelli offerti da [Supermoney](#), che permettono di valutare facilmente le offerte monorarie e biorarie più adatte al proprio profilo di consumo, aiutandoti a risparmiare con una scelta consapevole e personalizzata.

Vuoi risparmiare in base alle fasce orarie? Confronta le migliori offerte luce

Le fasce orarie rappresentano un'opportunità concreta di risparmio solo se abbinate a una **tariffa energetica vantaggiosa** e coerente con le proprie abitudini di consumo. Su Supermoney puoi confrontare facilmente le **offerte biorarie o monorarie più adatte al tuo stile di vita**, scegliendo la soluzione che ti permette di pagare meno spostando i consumi nelle ore più economiche. [Confronta ora le tariffe luce e inizia a risparmiare!](#)

Conoscere le fasce orarie è il primo passo per tagliare la bolletta

In sintesi, capire come funzionano le fasce F1, F2 e F3 è fondamentale per ottimizzare i consumi di energia elettrica e abbassare la spesa in bolletta. La vera chiave del risparmio sta nel **combinare abitudini intelligenti**, come usare gli elettrodomestici nelle fasce più convenienti, con la scelta della tariffa giusta per il proprio profilo di consumo. Per fare questo, ti consigliamo di utilizzare [Supermoney](#) per un confronto semplice e veloce delle offerte disponibili e iniziare subito ad alleggerire la bolletta.

5 DOMANDE FREQUENTI (People Also Ask)

1. Qual è la fascia oraria meno cara?

Ti stai chiedendo **in che fascia oraria si paga meno la corrente?** La fascia F3 è quella in cui si paga meno la corrente. Va dalle 23:00 alle 7:00, includendo tutte le domeniche e i giorni festivi, ed è generalmente la fascia più economica per consumare energia elettrica.

2. Che differenza c'è tra F1, F2 e F3?

La fascia F1 corrisponde alle ore di punta nei giorni lavorativi, tipicamente durante il giorno. F2 è una fascia intermedia che comprende le prime ore del mattino e la sera, mentre la fascia F3 riguarda le ore notturne, i weekend e i festivi, ed è la più conveniente.

3. Qual è la fascia oraria più economica per l'energia elettrica?

La fascia F3 è la più economica, soprattutto se si ha una tariffa bioraria e si riesce a concentrare i consumi nelle ore serali o durante il weekend, quando i costi dell'energia sono più bassi.

4. Quanto si risparmia con le fasce orarie Enel?

Il risparmio dipende dalla tariffa scelta e da quanto si riescono a spostare i consumi nelle fasce meno costose. In media, con un uso intelligente delle fasce orarie, si può risparmiare tra il 10% e il 20% sulla bolletta.

5. Perché la fascia F2 costa più della F3?

La fascia F2 include orari di semi-punta in cui la domanda di energia è più alta rispetto alla notte (fascia F3), ma più bassa rispetto alla fascia F1, quindi il prezzo è intermedio tra le due.