

Carrello della spesa In cinque anni rincari del 30%: olio e caffè record

Aumenti oltre il 45% per zucchine e pomodori
Più costosi espresso e panino al bar,
crescita minore per visite mediche ed estetista

Michela Finizio e Pietro Spotorno a pag. 2-3

Carrello della spesa più caro del 30% in 5 anni: olio, caffè e ortaggi i più colpiti

I prezzi. Simulazione del Sole 24 Ore su 31 prodotti acquistati dalle famiglie: lo scontrino è salito da 100 a 129,5 euro tra luglio 2021 e lo stesso mese 2026. Caffè e olio extravergine oltre il +45%. Aumenti anche per la verdura (+39%)

**Al top zucchine (+51%),
pomodori (+45%)
e patate (+44%).
Per il petto di pollo
si paga il 34% in più**
**Michela Finizio
Pietro Spotorno**

A luglio il Fao Food Price Index, l'indicatore delle Nazioni Unite che misura l'andamento mensile dei prezzi internazionali di un paniere di prodotti alimentari, ha raggiunto 131,1 punti, in crescita dello 0,6% rispetto a giugno. Un dato ancora lontano dal picco storico raggiunto nel marzo

2022, quando lo shock provocato dall'invasione russa dell'Ucraina spinse l'indice della Fao oltre quota 160, ma che oggi tocca il livello più elevato da gennaio 2023, dimostrando la fragilità dei mercati alimentari internazionali. Guerre, clima estremo, energia e logistica influenzano i prezzi dei prodotti che finiscono nel carrello anche delle famiglie italiane, vista la marcata dipendenza del nostro Paese dalle importazioni di determinate materie prime agricole.

Per misurare l'impatto dei rincari alimentari sulla spesa delle famiglie italiane negli ultimi anni, Il Sole 24

Ore ha svolto una simulazione su un carrello dal valore di 100 euro a luglio 2021, indicativo della spesa settimanale di una coppia con un figlio. Lo stesso paniere di 31 prodotti è stato



poi rivalutato usando i prezzi aggiornati a luglio 2026. I prezzi del 2021 e del 2026 sono stati stimati applicando i relativi coefficienti Nic, specifici dei 31 prodotti presi in esame, alle ultime rilevazioni disponibili pubblicate dall'Osservatorio prezzi del ministero delle Imprese e del Made in Italy.

Il risultato è un carrello della spesa passato da 100 a 129,50 euro in cinque anni: per comprare la stessa quantità di cibo una famiglia-tipo oggi spende il 29,5% in più, un rincaro sostanzialmente in linea con l'indice Istat sull'inflazione alimentare calcolato sullo stesso arco di tempo (pari al 30%, ben oltre il 21% registrato dall'indice di inflazione generale).

Il dettaglio dei prodotti

I rincari più elevati riguardano due prodotti molto comuni: l'olio extra vergine e il caffè tostato. Il caffè è passato da un prezzo medio di 11,64 € al chilo a 17,55 € (+51%), mentre il prezzo al litro dell'olio è cresciuto da 4,73 € a 6,97 € (+47%). Il reparto più colpito è quello della verdura: +34% secondo l'indice Istat di ortaggi, tuberi e legu-

mi e +39% nella spesa simulata dal Sole 24 Ore che comprende solo le verdure più comuni. Gli aumenti più importanti, infatti, riguardano gli ortaggi più presenti nelle cucine delle famiglie italiane come le zucchine, il cui prezzo è aumentato del 51%, i pomodori (+45%) e le patate (+44%). Il prezzo è aumentato più del 40% anche per le melanzane (+41%) e il cavolfiore (+42%). Rincari più contenuti per carote (+21%) e lattuga (+24%).

La frutta secondo gli indici Istat risulta più cara del 28,6%. Nel paniere del Sole 24 Ore l'aumento si ferma invece al 14% perché comprende soltanto banane e mele, due frutti molto acquistati, ma meno colpiti rispetto ad arance (+31%), fragole (+48%), limoni (+37%) o pere (+26%).

Gli aumenti sono stati consistenti anche sul banco della carne. Negli ultimi anni le famiglie italiane hanno ridotto il consumo di carne bovina, mentre è cresciuto quello di pollame, generalmente più conveniente. Ma è proprio quest'ultimo ad aver registrato il rincaro maggiore: tra il 2021 e il 2026 il prezzo del petto di pollo è

passato da 10,2 a 13,7 euro al chilo (+34%). Per ogni chilo di carne bovina, invece, si pagano quasi 6 euro in più, pari a una crescita del 31%.

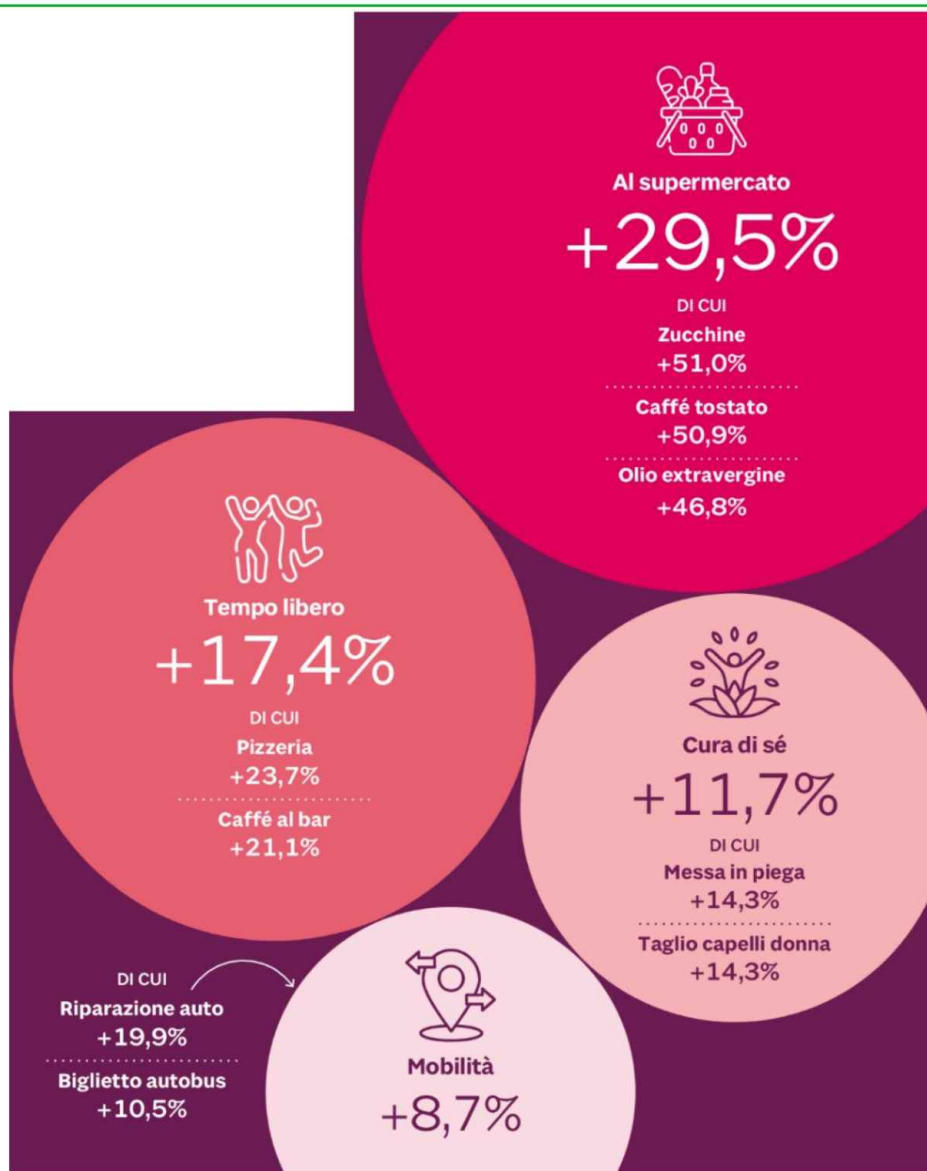
L'inflazione colpisce anche la colazione: +21% per il latte e +27% per yogurt, merendine e biscotti.

Restano infine alcuni prodotti essenziali della spesa quotidiana. Tra questi spiccano le uova e il riso, con aumenti del 43 e del 44 per cento; seguono il pane (+28%), la passata di pomodoro (+26%), il tonno in scatola (+25%) e la pasta (+24%).

Le conseguenze

Prezzi sempre più difficili da sostenere per molte famiglie. Secondo gli ultimi dati Istat disponibili, la quota di nuclei familiari che dichiarano di aver ridotto la quantità o la qualità dei prodotti acquistati è passata dal 24,3% nel 2021 al 31% nel 2024. Da allora i prezzi alimentari hanno continuato a crescere, seppure più lentamente. Senza contare che, per molte famiglie, da tagliare c'è rimasto ben poco: nel carrello restano le spese incompressibili.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



GLI AUMENTI

Il trend dei prezzi
relativi a quattro
panieri di spesa
*Var % tra luglio 2021
e luglio 2026*

Fonte: ela. Il Sole 24 Ore
su dati Osservaprezzi
del Mimit e indice Nic dell'Istat



Carburanti, il taglio delle accise scade il 5 settembre

Il 26 agosto il Consiglio dei ministri ha dato il via libera al decreto legge per prorogare il taglio delle accise sui carburanti, necessario a fronteggiare la crisi dei mercati internazionali. Lo sconto sulle accise previsto per il

solo diesel durerà fino al 5 settembre, è una misura che vale circa 130 milioni. Lo sconto continuerà ad essere di 17 centesimi al litro. La scelta del Governo è stata quella di garantire la copertura finanziaria

durante la fase critica dei rientri estivi, contenendo l'impatto immediato sui consumatori, ma per i mesi successivi si prevede l'abbandono progressivo dei tagli generalizzati delle accise in favore di interventi più selettivi e mirati.

Dall'espresso al bar alla pizzeria, una giornata fra i rincari

Gli altri costi

Caffè e panino su del 21% Meno pesanti gli aumenti per parrucchiere e dentista

Non sono soltanto i rincari al supermercato a pesare sui bilanci delle famiglie. Secondo l'elaborazione del Sole 24 Ore sui prezzi rilevati e pubblicati dal Mimit, rivalutati in base al relativo indice Nic dell'Istat tra luglio 2021 e luglio 2026, gli aumenti hanno investito molti altri ambiti della nostra vita quotidiana. Dal caffè espresso della mattina al cinema serale.

Si inizia con la tazzina al bar, un'abitudine talmente diffusa che il rincaro diventa evidente. Tra il 2021 e il 2026 il prezzo medio dell'espresso è passato da 1,07 a 1,30 euro (+21%). Secondo una stima Fipe-**Confcommercio** risalente al

2016, nei bar italiani vengono serviti circa 6 miliardi di espressi all'anno; applicando l'aumento di prezzo a questo volume, si può stimare che i consumatori italiani spenderebbero complessivamente 1,4 miliardi di euro in più all'anno rispetto a cinque anni fa solo per il caffè al bar.

Dopo il caffè, arriva il tragitto verso il lavoro. Poco importa se ci si sposta con l'auto privata o con il trasporto pubblico, l'inflazione ha colpito entrambi i mezzi: +12,7% per la benzina self-service (ulteriormente rincarata ad agosto, si veda il richiamo in alto in pagina) e +10% per i biglietti degli autobus. Sono aumentati anche i servizi legati all'auto: il costo di un posto in autorimessa è salito del 13%, quello del lavaggio e delle riparazioni del 20 per cento.

Arrivata la pausa pranzo, anche il conto del panino al bar è più salato: +21%, quanto quello del caffè.

Dopo il lavoro può essere il momento di passare dal parrucchiere o dall'estetista, ma prendersi cura di sé oggi costa di più: +14% per un

taglio da donna e +11% per quello da uomo, mentre una seduta di smalto costa il 12% in più.

Ci sono poi spese meno facili da rinviare, come quelle per la salute. Le visite mediche specialistiche hanno subito un rincaro del 5,5% e il costo di un'otturazione dal dentista è salito da 113 a 125 euro (+11%). Secondo gli ultimi dati Istat disponibili, la spesa familiare per la salute è aumentata da 108 a 116 euro al mese tra il 2021 e il 2024.

La sera il conto continua a salire, specialmente per chi sceglie di andare a cena fuori: mangiare al ristorante costa il 21% in più rispetto a cinque anni fa, ma anche le opzioni economiche sono diventate più care: la spesa per un pasto in pizzeria è aumentata del 24%, mentre uno al fast food del 20%.

Infine, se dopo cena si vuole andare al cinema il biglietto oggi costa in media 9 euro, quasi il 10% in più rispetto agli 8,20 euro del 2021.

—P. Spo.

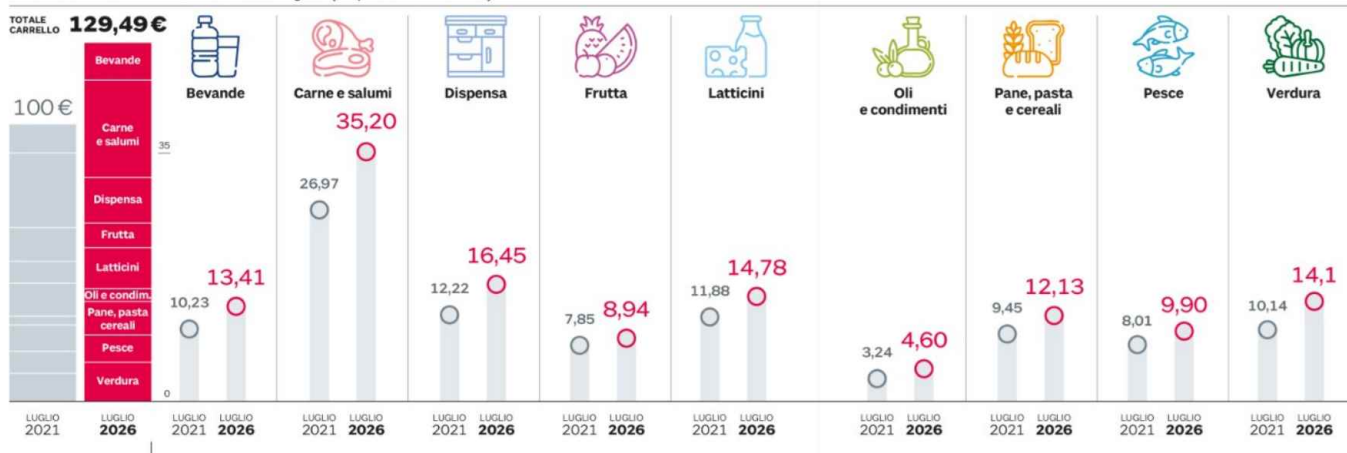
© RIPRODUZIONE RISERVATA

I rincari in cinque anni

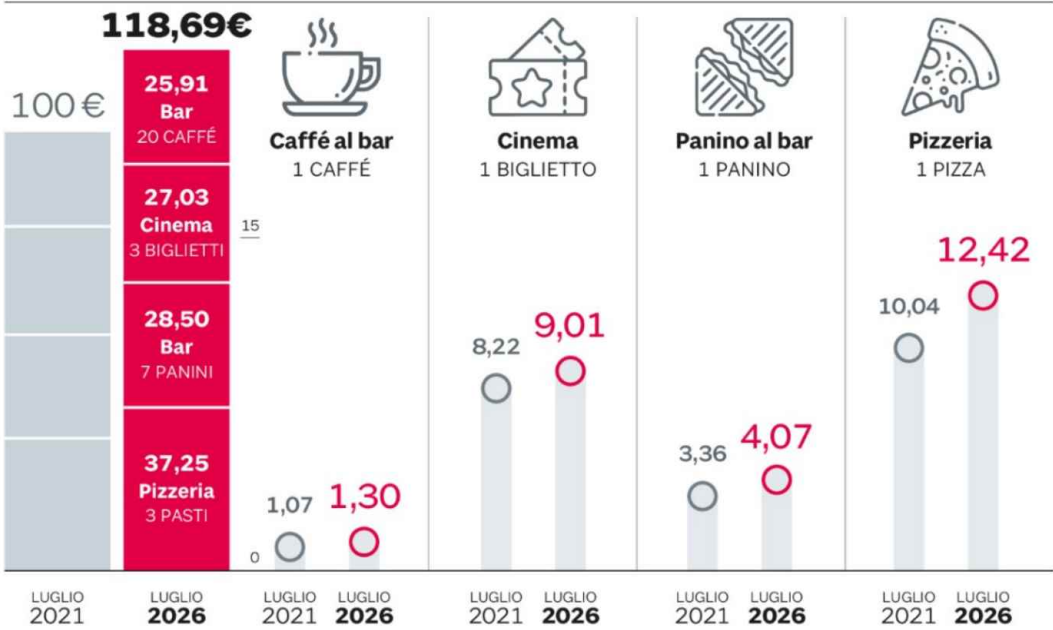
QUANTO È AUMENTATA LA SPESA

Il confronto dei prezzi relativi a quattro panieri di spesa. Prezzi in euro a luglio 2021 e a luglio 2026

AL SUPERMERCATO - Le 9 macrocategorie (31 prodotti nel carrello)



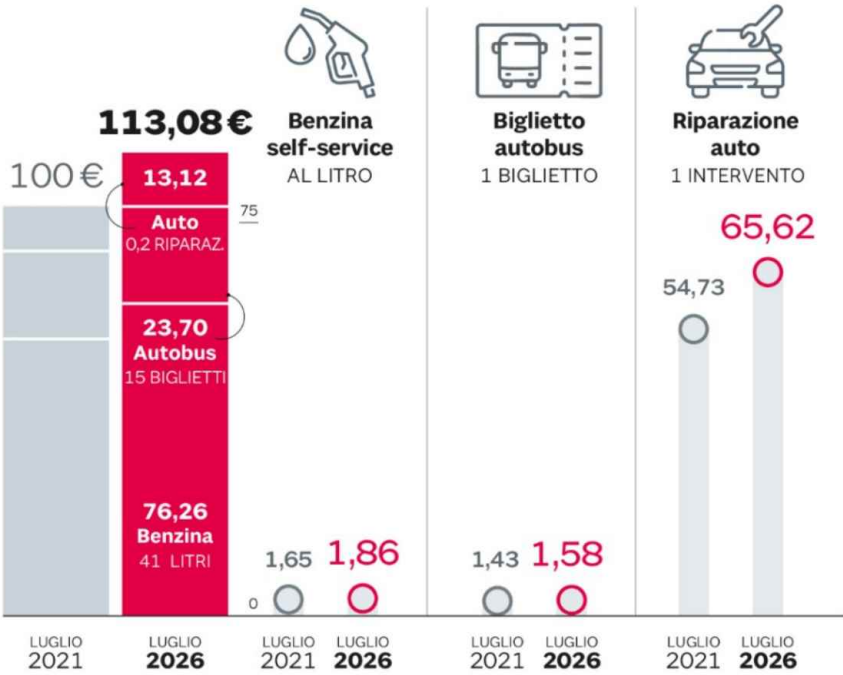
TEMPO LIBERO



CURA DI S 



MOBILITÀ



NOTA METODOLOGICA.
I prezzi dei prodotti sono tratti da Osservaprezzi del Mimit (rilevazioni provinciali da novembre 2025 a maggio 2026). Per ciascun prodotto è stata utilizzata l'ultima rilevazione disponibile e calcolata la media provinciale; dove presente un solo dato, è stato assunto come approssimazione nazionale. I prodotti sono stati associati alle relative voci ECOICOP 2 e i prezzi ricostruiti nel tempo applicando l'andamento del NIC Istat (base 2025=100). I valori così ottenuti sono quindi stime, basate sull'ipotesi che ogni prodotto segua l'andamento medio della propria categoria. Sono stati costruiti panieri a quantità fisse, calibrati a 100 euro a luglio 2021, confrontandone il costo a luglio 2026. I panieri hanno valore esemplificativo e non rappresentano la spesa effettiva delle famiglie.

Fonte: elaborazione Il Sole 24 Ore su dati Osservaprezzi del Mimit e indice Nic dell'Istat

Gli altri prodotti con i rincari maggiori

PRODOTTI	CATEGORIA	QUANTITÀ	COSTO 2026	VAR % 26/21
1. Aceto di Vino	Alimentari	100 CL	0,97 €	+23,0%
2. Ananas	Frutta	1 KG	2,27 €	+30,4%
3. Arance Tarocco	Frutta	1 KG	2,03 €	+31,3%
4. Birra	Bevande	1 KG	1,70 €	+17,1%
5. Burro	Alimentari	1 KG	12,45 €	+37,8%
6. Carciofi senza spine	Verdura	1 PEZZO	0,91 €	+29,4%
7. Carne suina con osso	Alimentari	1 KG	9,06 €	+24,4%
8. Cereali per colazione	Alimentari	1 KG	7,05 €	+16,9%
9. Cioccolato in tavolette	Alimentari	100 GR	1,75 €	+18,9%
10. Cipolle bianche	Verdura	1 KG	2,37 €	+30,7%
11. Fragole	Frutta	1 KG	7,02 €	+48,1%
12. Insalata in confezione	Verdura	1 KG	9,04 €	+24,0%
13. Miele	Alimentari	1 KG	9,89 €	+19,2%
14. Pancetta in confezione	Alimentari	1 KG	16,43 €	+21,6%
15. Vino da tavola	Bevande	100 CL	1,93 €	+1,8%



SU INTERNET
Sul sito internet del Sole 24 Ore, all'interno della versione digitale degli articoli in pagina, è possibile consultare il trend dei prezzi – elaborati con la stessa metodologia – di oltre 150 prodotti alimentari e non solo.

Il dettaglio dei 31 prodotti nel carrello					
RANK PRODOTTI	CATEGORIA	QUANTITÀ	COSTO 2026	VAR % 26/21	
1. Succo di frutta	Bevande	1 L	1,99 €	+35,4%	
2. Acqua minerale	Bevande	4 L	11,42 €	+30,4%	
3. Carne bovina	Carne e salumi	0,5 KG	12,00 €	+31,0%	
4. Petto di pollo	Carne e salumi	1,25 KG	17,11 €	+33,7%	
5. Prosciutto cotto	Carne e salumi	0,25 KG	6,10 €	+21,5%	
6. Uova	Dispensa	6	2,26 €	+43,0%	
7. Passata di pomodoro	Dispensa	1,5 KG	3,18 €	+26,2%	
8. Caffè tostato	Dispensa	0,25 KG	4,39 €	+50,9%	
9. Merendine	Dispensa	0,5 KG	4,37 €	+27,0%	
10. Biscotti	Dispensa	0,5 KG	2,25 €	+27,1%	
11. Banane	Frutta	1,5 KG	2,91 €	+14,1%	
12. Mele Golden	Frutta	2,5 KG	6,03 €	+13,8%	
13. Latte fresco	Latticini	3,5 L	6,14 €	+20,9%	
14. Vasetti Yogurt	Latticini	8 DA 125 G	3,56 €	+27,1%	
15. Parmigiano Reggiano	Latticini	0,2 KG	5,09 €	+27,3%	
16. Olio extravergine	Oli e condimenti	0,5 L	3,48 €	+46,8%	
17. Olio di girasole	Oli e condimenti	0,5 L	1,11 €	+26,1%	
18. Pane fresco	Pane, pasta e cereali	1,5 KG	6,34 €	+28,1%	
19. Pasta	Pane, pasta e cereali	2 KG	3,09 €	+23,6%	
20. Riso	Pane, pasta e cereali	0,5 KG	1,61 €	+43,8%	
21. Farina	Pane, pasta e cereali	1 KG	1,08 €	+22,7%	
22. Tonno in scatola	Pesce	0,25 KG	4,48 €	+24,4%	
23. Salmone fresco	Pesce	0,25	5,42 €	+22,6%	
24. Carote	Verdura	0,5 KG	0,88 €	+20,5%	
25. Zucchine	Verdura	1 KG	2,19 €	+51,0%	
26. Patate	Verdura	1,5 KG	2,44 €	+43,5%	
27. Cipolle	Verdura	1 KG	1,96 €	+30,7%	
28. Melanzane	Verdura	0,5 KG	1,22 €	+41,9%	
29. Lattuga	Verdura	0,5 KG	1,36 €	+23,6%	
30. Cavolfiore	Verdura	0,5 KG	1,24 €	+42,5%	
31. Pomodori	Verdura	1 KG	2,82 €	+45,4%	



A ottobre arriva la Carta Dedicata a Te per il 2026

Adottato a giugno il decreto attuativo che individua beneficiari e requisiti per il 2026 e il 2027 della Carta Dedicata a Te: salvo rideterminazioni degli importi da parte del Governo, il contributo da 500 euro l'anno

per ciascuna famiglia è destinato all'acquisto di beni alimentari di prima necessità (erogato tramite carte ricaricabili Postepay). Le liste di beneficiari saranno pubblicate nelle prossime settimane dai

Comuni sulla base degli elenchi inviati dall'Inps e le somme verranno accreditate a partire da ottobre 2026. Il primo pagamento dovrà essere effettuato entro il 16 dicembre 2026.

Risparmio da 3.790 euro l'anno scegliendo insegna e prodotti

Altroconsumo

Indagine sulla convenienza condotta su 1.158 punti vendita in 67 città

Scegliere bene l'insegna, il punto vendita e il tipo di prodotto da mettere nel carrello può far risparmiare cifre molto più alte di quanto si potrebbe immaginare. Secondo l'ultima indagine di Altroconsumo, una famiglia di quattro persone che in media spende 9.450 euro all'anno per la spesa, può risparmiare ben 3.790 euro (cioè il 40%) se compra i prodotti più convenienti nella catena più economica.

I risparmi possibili cambiano da città a città e per tipologia di insegna. Cambiano se si preferiscono i super e i prodotti di marca o si sceglie il negozio più conveniente in città invece di quello più caro. L'associazione dei consumatori stima fino a 1.390 euro all'anno di possibili risparmi per una famiglia media nel capoluogo con più concorrenza, cioè Milano, con un taglio del 18% del costo del carrello. Seguono Bologna, Treviso, Reggio Emilia e Venezia, tutte con risparmi superiori a 1.100 euro sul carrello-tipo. Al Sud, invece, le differenze tra negozi si riducono molto e i risparmi possibili vanno anche sotto i 50 euro in alcuni centri.

Non è poco in tempi di prezzi

che comunque restano elevati, seppur la crescita dei listini abbia rallentato (+1% a febbraio-marzo 2026 nei discount, iper e super visitati, contro il +2% rilevato nel 2025). Ma, appunto, non dimentichiamoci che arriviamo da anni di forte inflazione (nel 2023 avevamo registrato un +12%) e che, nel frattempo, è scoppiata la guerra in Iran, con rincari su petrolio ed energia che potrebbero ancora avere ripercussioni sulla spesa.

Altroconsumo ha rilevato 1,5 milioni di prezzi in 1.158 iper, super e discount di 67 città: la mappatura ricavata indica dove si può spendere meno e la convenienza sembra più marcata soprattutto in aree ad alto reddito, in particolare nei punti vendita più economici presi in esame in Veneto, Toscana e Lombardia.

I prodotti più economici si trovano sugli scaffali dei supermercati Eurospin, che resta anche quest'anno (l'indagine di Altroconsumo è annuale) dove si può spendere meno in assoluto. In generale i discount dominano le prime posizioni e, rispetto al 2025, mostrano anche alcuni miglioramenti quanto a convenienza. Arretrano invece super e iper, per i quali diventa sempre più difficile competere sul

terreno del primo prezzo: la prima insegna tradizionale, Ipercoop, la troviamo a 117 punti, il che vuol dire che i prezzi sono il 17% più alti rispetto al primo discount.

In realtà il risparmio più elevato (che varia da 1.695 a 3.790 euro all'anno) si ottiene cambiando le proprie abitudini in modo più deciso. Tra le strategie indicate da Altroconsumo: scegliere i discount meno cari per gli alimentari di base, i prodotti a lunga conservazione o per l'igiene; oppure scegliere i prodotti di marca del distributore per ciò che si compra più di frequente, o quelli di marca quando sono i preferiti o in offerta. E comunque anche scegliendo tra le insegne di marca si può risparmiare molto: lo stesso prodotto spesso può costare più del doppio, con punte anche del triplo, a seconda del negozio.

I punti vendita più economici, secondo la rilevazione dell'associazione dei consumatori, si trovano al Nord, in Veneto in particolare ma anche in Lombardia e Toscana (tutte regioni a più alto reddito). Il negozio vincitore, tra gli oltre mille presi in esame, è il Mega di Treviso. Al secondo posto troviamo due Coop di Lucca e l'Iperal di Cinisello Balsamo (Milano). In media le città in cui si spende meno sono Pistoia, Lucca, Firenze e Prato: qui la spesa media annua della famiglia-tipo si ferma a circa 6.900 euro. Seguono Mantova e altre città toscane e venete.

—M.I.F.



A Milano taglio da 1.390 euro scegliendo i negozi, al Sud meno di 50 euro Eurospin si conferma la catena più conveniente

© RIPRODUZIONE RISERVATA