ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Schiscia vs pranzo fuori: portarsi il pranzo da casa fa risparmiare fino a circa 3.200€ all'anno

1 Dicembre 2025



Roma, 1 dicembre 2025 – Guadagnare due mensilità in più? Per alcuni è possibile, basterebbe solo rinunciare al pranzo fuori, che può arrivare a costare addirittura circa il 20% del reddito lordo mensile. Una questione a volte più di **educazione finanziaria** che di sacrifici. **Chi sceglie di prepararsi il pranzo – la famosa "schiscia" – può risparmiare in media 263€ al mese, quasi 3.200€ su base annua**[4]. Se lo confrontiamo con lo stipendio medio netto mensile – che in Italia si attesta tra 1.700 e 1.850€ (Fonte ISTAT – parliamo di quasi due mesi di busta paga in più. Non male per chi pensa che "tanto sono solo pochi euro al giorno".

La differenza in termini di spesa è enorme: basti considerare che un piatto di pasta, un'acqua, un caffè fuori costano in media 16€ al Nord, 13€ al Sud[5]. A casa, appena 1,7€[6]. Portarsi il pranzo a lavoro non fa bene quindi solo alla salute ma anche al portafogli. È quanto emerge dall'analisi di **Bravo** – fintech leader nella gestione del debito, che ha messo a confronto il costo della pausa pranzo fuori con quello del pranzo preparato a casa.

- *Analisi di Bravo: pranzare fuori può arrivare a costare addirittura circa il 20% del reddito lordo mensile. Portandosi il pranzo da casa si può risparmiare in media 263€ al mese, ovvero 3.156€ all'anno. Con uno stipendio netto mensile tra 1.700 e 1.850€, equivale a circa 2 mesi di busta paga. Una questione a volte più di educazione finanziaria che di sacrifici;*
- *Milano, Monza-Brianza e Parma sul podio delle città dove portarsi il pranzo fa risparmiare di più in termini assoluti, tutte con 3.427€ all'anno. Le città del Sud e alcune del Centro si attestano poco sotto i 2.800€;*
- *Lombardia, Friuli-Venezia Giulia ed Emilia-Romagna le regioni con il risparmio più alto (3.427€). Puglia, Sicilia e Sardegna in fondo alla classifica (2.760€), con un divario di quasi 670€ all'anno;*
- *In percentuale sulla retribuzione mensile lorda, Vibo Valentia guida la classifica: chi si porta il pranzo risparmia il 22,3% della propria busta paga. Seguono Grosseto (21,5%) e Imperia (21%).*

Risparmio record al Nord, +670€ rispetto al Sud: la classifica regionale

Lombardia, **Friuli-Venezia Giulia**, **Emilia-Romagna**, **Liguria** e **Trentino-Alto Adige** sono le regioni dove potenzialmente si può risparmiare di più (a circa 3.500€). In fondo alla classifica troviamo **Puglia**, **Sicilia**, **Sardegna**, **Molise** e **Abruzzo** (tutte poco sotto i 2.800€), con un divario di quasi 670€ all'anno rispetto al Nord. Tra le prime 20 città per risparmio assoluto dominano Lombardia (6 città), Emilia-Romagna (4), Piemonte e Veneto (3 ciascuna). Le regioni meridionali sono quasi del tutto assenti nella parte alta della classifica, complici le retribuzioni più basse e i costi inferiori della ristorazione. La situazione si ribalta però analizzando il risparmio in percentuale sulla busta paga.

–

Milano, Monza e Parma: dove la "schiscia" fa risparmiare di più. Vibo Valentia in fondo

In termini assoluti, le città dove portarsi il pranzo da casa fa risparmiare di più sono concentrate al Nord. **Milano**, **Monza-Brianza**, **Parma**, **Modena** e **Bologna** guidano la classifica con un risparmio annuo di 3.630€ ciascuna. **Milano**, con una retribuzione mensile lorda di circa 2.780€ (la più alta d'Italia), rappresenta il caso emblematico di come il peso della spesa alimentare quotidiana resti rilevante anche con stipendi più alti. Sul fronte opposto, tutte le città del Sud e alcune del Centro si attestano sui 2.760€ all'anno di potenziale risparmio. Il minor risparmio in valore assoluto è dovuto principalmente al costo più basso del pranzo fuori, che rende la differenza con la schiscia meno marcata in termini monetari, ma comunque significativa rispetto al reddito locale.

Vibo Valentia, Grosseto e Imperia: dove la "schiscia" pesa di più sulla busta paga

Infatti, se si analizza il risparmio non in valore assoluto, ma in percentuale sulla retribuzione mensile lorda, la classifica si ribalta completamente. **Vibo Valentia** conquista il primo posto: qui chi si porta il pranzo da casa **risparmia il 22,3% della propria busta paga mensile**, circa 243€ su 1.090€ di retribuzione lorda. Seguono **Grosseto** (21,5%) e **Imperia** (21%). Queste sono le città dove rinunciare al pranzo fuori ha l'impatto più significativo sul bilancio familiare in termini relativi. **Milano**, nonostante sia in testa per risparmio assoluto, **si posiziona ultima nella classifica percentuale con appena il 10,8%:** pur essendo il risparmio elevato in valore assoluto, pesa meno rispetto a una busta paga più alta. In molte città del Sud e in alcuni centri più piccoli del Centro-Nord, l'incidenza della schiscia sul budget mensile è decisamente più rilevante.

Quasi due stipendi in più: l'educazione finanziaria parte dalle piccole cose, come la schiscia

"A volte l'educazione finanziaria non riguarda investimenti o grandi prestiti, ma anche le piccole scelte quotidiane – ha dichiarato **Santiago Onate Verduzco**, Country Manager di Bravo in Italia. *Portarsi il pranzo da casa invece di mangiare fuori può sembrare un gesto banale, ma nell'arco di un anno si traduce in un risparmio di quasi due mesi di stipendio. È esattamente il tipo di consapevolezza che in parte manca nel Paese. Spesso il sovraindebitamento nasce proprio da qui, dall'accumulo di piccole spese che sembrano irrilevanti ma che nel tempo diventano insostenibili. Non si tratta di fattori culturali o di scarsa istruzione, ma di una banale mancanza di consapevolezza sulle spese quotidiane e dell'assenza di una pianificazione chiara degli obiettivi di risparmio. Oltre ad aiutare nel concreto le persone a uscire da situazioni di sovraindebitamento, abbiamo ampliato il nostro impegno attraverso le Bravo Academy: percorsi di educazione finanziaria con cui vogliamo portare i nostri clienti a prendere decisioni più consapevoli, a partire dalle abitudini quotidiane. Perché la vera libertà finanziaria inizia dal controllo delle proprie spese, anche quelle apparentemente insignificanti."*

Nota Metodologica

L'analisi è stata condotta sulle province italiane incrociando dati di retribuzione, costi della ristorazione e costi degli ingredienti per preparare un pranzo a casa. *Fonti retribuzioni*: CGIA Mestre (21 dicembre 2024), dati 2023 su retribuzione mensile lorda per provincia basati su elaborazioni INPS (Osservatorio lavoratori dipendenti privati). Aggiornati al 2025 applicando le variazioni salariali stimate da ISTAT: +3,1% per il 2024 e +2,7% per il 2025. *Fonti costi pranzo fuori*: Bva Doxa per Pluxee Italia (gennaio 2024): €16,10 per Nord e Centro, €13,30 per Sud e Isole. *Fonti costi schiscia*: Altroconsumo (2024) per pasta e passata di pomodoro; CLAL (2025) per Parmigiano Reggiano €21,76/kg; IVS Group e Comunicaffè International (Q1 2025) per caffè vending

€0,61 a erogazione. Il costo totale di una schiscia è stimato in €1,70 per porzione. Il calcolo del risparmio si basa su 21 giorni lavorativi al mese.

Informazioni su Bravo

Bravo è una fintech specializzata nella negoziazione di debiti derivanti da credito al consumo. Con headquarter europeo a Madrid, oggi è un player internazionale nella gestione di situazioni legate al sovraindebitamento con oltre 15 anni di esperienza in sei Paesi tra Europa ed America Latina. Bravo ha supportato oltre 500.000 clienti in tutto il mondo offrendo soluzioni personalizzate per la gestione del debito, adattate alle effettive capacità economiche. Con sede italiana a Roma, sul mercato nazionale ha negoziato più di 90 milioni di debito dall'inizio delle attività.