



## **Petrolio, gas e inflazione: Quello che i giornali non vi dicono sulla guerra e i costi per le famiglie**



5 Marzo 2026

By MM

**Quanto costa davvero la guerra alle famiglie italiane tra  
energia, alimentari e costo della vita**

*A cura del Centro Studi dell'Associazione Articolo 3 – Lavoro, Fisco e Cittadinanza  
In collaborazione con AIC Pioltello  
5 Marzo 2026*

# Introduzione: la guerra lontana e il costo economico che arriva nelle famiglie

Nel dibattito pubblico le guerre contemporanee vengono raccontate prevalentemente attraverso la loro dimensione militare e geopolitica. L'attenzione dei media si concentra sulle operazioni militari, sugli equilibri strategici tra Stati e sui rischi di escalation regionale. Questa prospettiva è comprensibile ma tende a lasciare in secondo piano un aspetto altrettanto rilevante: **la trasmissione economica dei conflitti all'interno delle economie nazionali e, in ultima analisi, nella vita quotidiana delle famiglie.**

Le economie avanzate sono caratterizzate da una forte **interdipendenza energetica e commerciale**. In questo contesto le aree di produzione e di transito delle materie prime energetiche assumono un ruolo sistemico. Quando un conflitto coinvolge direttamente o indirettamente queste aree, l'effetto immediato è rappresentato da **un aumento delle quotazioni internazionali dell'energia.**

**Petrolio e gas** non rappresentano soltanto input produttivi. Essi costituiscono **infrastrutture economiche fondamentali** che incidono sull'intero sistema dei costi dell'economia contemporanea: trasporti, produzione industriale, agricoltura, logistica e servizi. Un aumento dei prezzi energetici produce quindi **una pressione inflazionistica diffusa** che tende a propagarsi progressivamente lungo tutta la catena economica.

Questo report del **Centro Studi dell'Associazione Articolo 3**, realizzato in collaborazione con **AIC Pioltello**, si propone di analizzare questa dinamica con un approccio empirico. L'obiettivo non è valutare le implicazioni geopolitiche del conflitto ma ricostruire **il costo economico concreto che uno shock energetico legato alla guerra può generare nella vita quotidiana delle famiglie italiane.**

La domanda che guida questa analisi è volutamente semplice ma raramente affrontata in modo sistematico nel dibattito pubblico: **quanto costa realmente una guerra alle famiglie quando i suoi effetti si trasmettono attraverso l'inflazione energetica e alimentare?**

## La trasmissione economica della guerra: dal prezzo dell'energia all'inflazione

Le crisi geopolitiche che coinvolgono aree energetiche strategiche producono una dinamica economica relativamente prevedibile, caratterizzata da una sequenza di trasmissione che si sviluppa su più livelli.

Il primo livello riguarda **i mercati energetici internazionali**. Gli operatori economici reagiscono immediatamente al rischio di interruzioni nelle forniture aumentando il prezzo delle materie prime energetiche. Questo fenomeno non dipende esclusivamente dalla riduzione effettiva dell'offerta ma anche dalle **aspettative dei mercati e dalla percezione del rischio geopolitico.**

Il secondo livello riguarda **la logistica e i trasporti**. In Europa e in Italia la distribuzione delle merci avviene prevalentemente su gomma e il costo del gasolio rappresenta una componente centrale del prezzo finale dei prodotti. Un aumento dei carburanti si traduce quindi in **un incremento dei costi di trasporto lungo tutta la filiera distributiva.**

Il terzo livello riguarda **l'economia reale**. Quando i costi energetici e logistici aumentano, le imprese tendono progressivamente a trasferire questi aumenti sui prezzi finali dei beni e dei servizi. Questo processo non è immediato ma si sviluppa nel corso di alcune settimane o mesi.

È in questo passaggio che **gli effetti economici dei conflitti internazionali entrano concretamente nella vita quotidiana dei cittadini**, trasformandosi in **aumento del costo della vita**.

### Effetti economici tipici della guerra Iran (scenario realistico)

| Durata guerra | Petrolio     | Gas Europa    | Inflazione Italia stimata | Panieri che aumentano     |
|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 mese        | +10 / +20 %  | +20 / +35 %   | 2 → 3 %                   | benzina, diesel, bollette |
| 2 mesi        | +20 / +35 %  | +35 / +60 %   | 3 → 4 %                   | trasporti, logistica      |
| 3 mesi        | +30 / +50 %  | +60 / +90 %   | 4 → 5,5 %                 | pane, pasta, latte        |
| 4 mesi        | +40 / +70 %  | +80 / +120 %  | 5 → 7 %                   | carne, uova, ristorazione |
| 5 mesi        | +50 / +100 % | +100 / +180 % | 6 → 9 %                   | affitti, servizi          |

Figura 1 – Trasmissione economica della guerra tra energia, inflazione e prezzi quotidiani

## Energia e alimentari: perché pane, latte e pasta aumentano per primi

All'interno della spesa quotidiana delle famiglie alcuni beni rappresentano **indicatori particolarmente sensibili della trasmissione inflazionistica legata all'energia**. Tra questi assumono un ruolo emblematico **pane, latte e pasta**, tre prodotti presenti nella quasi totalità dei carrelli della spesa.

Il prezzo del **pane** dipende non soltanto dal costo del grano ma anche dall'energia utilizzata nei processi di panificazione e dai costi di trasporto delle farine. Il **latte** riflette invece i costi energetici degli allevamenti, della refrigerazione e della distribuzione. La **pasta** incorpora il prezzo del grano duro e i costi industriali dei processi di lavorazione ed essiccazione.

Quando l'energia aumenta, questi fattori tendono a crescere simultaneamente e **il prezzo finale al consumatore tende a salire in modo progressivo**.

| aumento prezzi alimentari con guerra energetica |          |        |        |            |
|-------------------------------------------------|----------|--------|--------|------------|
| durata guerra                                   | pane     | latte  | pasta  | ristoranti |
| oggi                                            | 4,5 €/kg | 1,9 €  | 1,6 €  | 25 €       |
| 1 mese                                          | 4,6 €    | 1,95 € | 1,65 € | 26 €       |
| 2 mesi                                          | 4,8 €    | 2,05 € | 1,75 € | 27 €       |
| 3 mesi                                          | 5,1 €    | 2,20 € | 1,90 € | 29 €       |
| 4 mesi                                          | 5,4 €    | 2,35 € | 2,05 € | 31 €       |
| 5 mesi                                          | 5,8 €    | 2,50 € | 2,20 € | 33 €       |

  

| percentuale aumento dopo 5 mesi |         |
|---------------------------------|---------|
| prodotto                        | aumento |
| pane                            | +28 %   |
| latte                           | +31 %   |
| pasta                           | +37 %   |
| ristorazione                    | +32 %   |

**Figura 2 – Evoluzione dei prezzi dei beni alimentari e della ristorazione**

Un discorso analogo riguarda il **settore della ristorazione**. Il prezzo medio di un pasto al ristorante riflette l'insieme dei costi energetici, logistici e di approvvigionamento delle materie prime. Per questo motivo **la ristorazione rappresenta spesso uno degli ambiti in cui l'inflazione energetica diventa più visibile per i consumatori**.

## **Inflazione e vulnerabilità sociale: quando il costo della vita aumenta**

L'aumento dei prezzi non colpisce tutte le famiglie nello stesso modo. La distribuzione degli effetti dell'inflazione dipende infatti **dalla struttura dei bilanci familiari**.

Le famiglie con redditi più bassi destinano **una quota significativamente maggiore del proprio reddito a beni essenziali** come alimentari, energia domestica e trasporti. Di conseguenza, quando l'inflazione si concentra su questi beni – come avviene nel caso degli shock energetici – **l'impatto sociale diventa particolarmente rilevante**.

In queste condizioni l'aumento del costo della vita può produrre due effetti distinti ma complementari. Da un lato può determinare **un aumento delle persone sotto la soglia di povertà assoluta**. Dall'altro può ampliare **l'area della vulnerabilità economica**, composta da famiglie che formalmente restano sopra la soglia statistica ma vedono ridursi rapidamente il proprio margine di sicurezza economica.

### relazione inflazione – povertà (schema semplificato)

| inflazione annua | persone in povertà assoluta | aumento rispetto alla situazione iniziale |
|------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|
| 2 %              | 5,6 milioni                 | situazione base                           |
| 3 %              | 5,8 milioni                 | +200.000                                  |
| 4 %              | 6,0 milioni                 | +400.000                                  |
| 5 %              | 6,3 milioni                 | +700.000                                  |
| 6 %              | 6,7 milioni                 | +1,1 milioni                              |
| 7 %              | 7,1 milioni                 | +1,5 milioni                              |
| 8 %              | 7,5 milioni                 | +1,9 milioni                              |

**Figura 3 – Inflazione e aumento delle persone sotto la soglia di povertà**

## Il costo reale della guerra nei bilanci familiari

Il passaggio finale di questa dinamica riguarda **la spesa complessiva delle famiglie**. Anche variazioni relativamente contenute dei prezzi possono produrre effetti significativi sulla spesa mensile necessaria per mantenere lo stesso livello di consumo.

Quando gli aumenti riguardano contemporaneamente **carburanti, energia domestica, alimentari e servizi**, l'effetto cumulato può tradursi nel giro di pochi mesi **in diverse centinaia di euro di spesa aggiuntiva per una famiglia media**.

### aumento mensile stimato del costo della vita

| mese dall'inizio crisi | aumento medio prezzi | costo aggiuntivo mensile |
|------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1° mese                | circa +1,5 %         | +40 €                    |
| 2° mese                | circa +2,5 %         | +70 €                    |
| 3° mese                | circa +3,5 %         | +95 €                    |
| 4° mese                | circa +4,5 %         | +120 €                   |
| 5° mese                | circa +5,5 %         | +150 €                   |

### spesa cumulata nei cinque mesi

| periodo      | costo extra totale |
|--------------|--------------------|
| primi 5 mesi | circa 475 € in più |

**Figura 4 – Aumento progressivo del costo della vita per una famiglia**

Questo dato rappresenta forse **l'aspetto meno visibile ma più concreto delle crisi internazionali**. Le guerre non producono soltanto effetti geopolitici o finanziari. Producono anche **un aumento diretto del costo della vita per milioni di famiglie**.

## **Conclusione: il costo economico della guerra nella vita quotidiana**

Le guerre contemporanee non si combattono soltanto nei teatri militari. Producono **effetti economici diffusi** che si trasmettono rapidamente all'economia reale.

L'aumento dei prezzi dell'energia rappresenta **il principale canale di trasmissione di queste crisi**. Nel giro di pochi mesi gli effetti arrivano nella vita quotidiana delle famiglie attraverso **carburanti, bollette, alimentari e servizi**.

Comprendere questa dinamica significa guardare alle crisi internazionali con **maggiore realismo economico**. Il costo della guerra non riguarda soltanto gli Stati o i mercati finanziari. Riguarda anche **il potere d'acquisto delle famiglie e la stabilità sociale delle economie**.

## **Il lavoro del Centro Studi Associazione Articolo 3**

Questo articolo si inserisce nel percorso di analisi pubblicato su **Newsfood.com**.

Olio extravergine d'oliva: prezzi alle stelle, accordi internazionali e il rischio di un crollo sotto costo

<https://newsfood.com/olio-extravergine-oliva-prezzi-accordi-internazionali-crollo-sotto-costo/>

Ricchezza senza restituzione: Milano, i grandi patrimoni e il costo sociale della città globale

<https://newsfood.com/ricchezza-senza-restituzione-milano-grandi-patrimoni-costo-sociale/>

Fare la spesa nella città metropolitana di Milano non è una scelta neutra

<https://newsfood.com/fare-la-spesa-nella-citta-metropolitana-di-milano-non-e-una-scelta-neutra/>

Milano-Cortina 2026: investimenti straordinari, bisogni ordinari e domande inevase

<https://newsfood.com/milano-cortina-2026-investimenti-bisogni-ordinari/>

## **Vuoi sostenere il Centro Studi?**

Senza spendere nulla puoi sostenere **l'Associazione Articolo 3 – Lavoro, Fisco e Cittadinanza**.

MD Supermercati

<https://www.mdspa.it/>

Attraverso **Goodify**, la solidarietà non chiede tempo né denaro. Chiede solo **consapevolezza**.

<https://www.goodify.it/>

---

*Articolo aggiornato al 4 Marzo 2026 –*

Contenuto realizzato con il supporto di strumenti di intelligenza artificiale, sotto la supervisione e revisione editoriale della redazione.”