

Spese fisse sotto controllo

Come si contano abbonamenti, palestra e canone del conto su dodici mesi, e cosa puoi fare quando il prezzo cambia da solo.

Edizione 13 agosto 2026

Scritto e verificato da **Giovanni Arena** per cashbro.it. Contenuto informativo a carattere divulgativo: non è consulenza fiscale, del lavoro o finanziaria, né una raccomandazione personalizzata.

Questo file è fermo al giorno in cui l'ho chiuso. I prezzi degli esempi sono ipotesi mie, il costo medio del conto lo rivede la Banca d'Italia ogni dicembre, e le regole sul recesso online sono entrate in vigore da poche settimane.

Le correzioni fatte dopo la pubblicazione stanno su cashbro.it/rettifiche/

Prima di cominciare

Una spesa fissa è una spesa che hai deciso una volta e che continua ad addebitarsi anche i mesi in cui non ci pensi. Smetti di vederla perché non ti chiede niente.

Nessuna fa male da sola; probabilmente è per questo che nessuno le somma.

Le ipotesi dell'esempio

Tre abbonamenti soli, streaming video, streaming musica e palestra, per tenere il conto leggibile.

Nove, undici e diciotto euro al mese. Sono ipotesi mie e non il prezzo di nessun servizio reale.

Un anno di dodici mensilità piene allo stesso prezzo. È una convenzione, e serve a mettere sulla stessa riga un canone mensile e una quota annuale.

Categorie e non marchi, perché un prezzo con un nome sopra sembra un listino e invecchia da solo.

Il canone del conto è il dato Banca d'Italia sui conti delle famiglie nel 2024.

1. Cosa conta come spesa fissa, e cosa no

La differenza sta in chi decide. Una spesa fissa si rinnova da sola; una spesa variabile la decidi ogni volta, anche quando la fai tutti i mesi.

La spesa al supermercato non è fissa, per quanto sia regolare: cambia con quello che metti nel carrello. Il canone dello streaming lo è, anche se quel mese non hai aperto l'app nemmeno una volta.

E poi c'è la distinzione che cambia davvero il conto.

Una rata ha una fine, un canone no

Le rate del telefono, di un elettrodomestico o di un finanziamento si contano allo stesso modo, ma finiscono.

Se le metti nella stessa riga degli abbonamenti, il totale annuo racconta una storia sbagliata in tutte e due le direzioni: gonfia quest'anno e sgonfia il prossimo. Tienile in due colonne separate.

2. Il censimento

Serve l'estratto conto degli **ultimi tre mesi**, non uno.

Tre mesi perché gli addebiti trimestrali e quelli che saltano un mese si vedono solo così, e perché un mese solo lascia fuori le quote annuali che sono cadute in un altro periodo.

Come si fa, in pratica:

1. Filtra gli ultimi novanta giorni e ordina per importo. Gli addebiti ricorrenti si riconoscono perché la cifra si ripete identica al centesimo.
2. Segnali in colonna con il canone a fianco.
3. Controlla anche l'estratto della **carta**, se ne usi una diversa dal conto: molti abbonamenti si appoggiano lì e nel conto non compaiono mai.
4. Aggiungi le quote che paghi una volta all'anno e che in tre mesi non hai visto: assicurazioni, bollo, quota associativa, dominio, antivirus.

3. Il conto su dodici mesi

Una moltiplicazione per ogni voce e una somma alla fine.

Le quote annuali si dividono per dodici prima di entrare in tabella, e serve solo a mettere ogni voce sulla stessa scala: il numero che conta resta quello della colonna a destra.

Voce	Al mese	In dodici mesi
Streaming video	9,00 €	108,00 €
Streaming musica	11,00 €	132,00 €
Palestra	18,00 €	216,00 €
Conto corrente, costo medio di gestione	7,11 €	85,30 €
Quanto esce in un anno	45,11 €	541,30 €

Un numero qui è arrotondato: gli 85,30 euro sono un dato annuo, diviso dodici fa 7,108, che ho scritto 7,11, e rimoltiplicato darebbe 85,32. La colonna a destra è quella dove i conti tornano esatti.

Cinquecentoquarantuno euro e trenta. Sono più o meno quattro decimi di una busta paga netta da 1.600 euro lordi, per cose su cui non prendi una decisione da quando le hai firmate.

4. Abbonamenti dimenticati e rinnovi automatici

I modi in cui un canone comincia senza che tu ci pensi sono sempre gli stessi.

- **La prova gratuita che diventa canone.** Trenta giorni, poi l'addebito parte e coincide quasi mai con una data che ti ricordi.
- **Il servizio aperto per una serie e mai chiuso.** L'hai finita a febbraio, il canone è ancora lì.
- **Il rinnovo annuale silenzioso.** Nessuna mail, o una mail che somiglia a una ricevuta.
- **Il piano salito di livello** durante una promozione, e rimasto lì quando la promozione è scaduta.

Dove si controlla la lista degli abbonamenti attivi: nelle impostazioni dell'account del negozio applicazioni del telefono, che ne raccoglie parecchi in un posto solo, e poi nell'area riservata di ogni servizio.

Dove si disdice davvero: quasi mai nella stessa schermata da cui li hai aperti. E qui la legge ha qualcosa da dire, ed è il capitolo dopo.

5. Quando il prezzo cambia: cosa dice la legge

Il canone si muove, e quasi sempre te ne accorgi dall'addebito. Su questo la legge italiana dice tre cose, e la terza è di quest'anno.

Il termine per disdire non può essere lunghissimo

Il codice del consumo, all'articolo 33 comma 2 lettera i), presume vessatoria fino a prova contraria la clausola che stabilisce «un termine eccessivamente anticipato rispetto alla scadenza del contratto per comunicare la disdetta al fine di evitare la tacita proroga o rinnovazione».

Vessatoria vuol dire nulla: cade la clausola, il contratto resta in piedi. Un numero di giorni la norma non lo scrive, ed è il limite vero della tutela.

Il prezzo te lo devono dire prima, e per intero

L'articolo 49 comma 1 lettera e) obbliga chi vende a distanza a indicare il prezzo totale, e precisa che nei contratti con abbonamento «il prezzo totale include i costi totali per periodo di fatturazione». La lettera q) chiede, per i contratti a rinnovo automatico, «le condizioni per recedere dal contratto».

Sono informazioni che fanno parte integrante del contratto, e la prova di avertele date sta a chi vende.

Da giugno 2026 il recesso online ha un bottone

Il decreto legislativo 209 del 31 dicembre 2025 ha aggiunto al codice del consumo l'articolo 54-bis: chi vende tramite un'interfaccia online deve mettere a disposizione una funzione di recesso, indicata «in modo facilmente leggibile con le parole: «recedere dal contratto qui»», ben visibile e accessibile per tutto il periodo in cui il diritto si può esercitare.

Si applica dal **19 giugno 2026** e solo ai contratti conclusi dopo quella data, quindi se hai firmato prima quel bottone può non esserci. Da quel che ho capito il fornitore non deve aggiungerlo ai rapporti già in corso, ma su questo punto non sono sicuro: la norma è recente e nessuno l'ha ancora messa alla prova.

Se è telefono, internet o televisione a pagamento

Allora hai qualcosa in più, perché ai servizi di comunicazione elettronica si aggiunge una disciplina di settore che alla palestra non arriva.

I tre numeri da ricordare

Trenta giorni: il preavviso minimo che l'operatore deve darti per una modifica delle condizioni.

Sessanta giorni: il tempo che hai, dalla comunicazione, per recedere senza penali né costi di disattivazione.

Cinque per cento: la soglia oltre la quale, su un contratto con canone indicizzato, puoi passare a un'offerta analoga non indicizzata senza costi.

I primi due stanno nell'articolo 98-septies decies, comma 5, del codice delle comunicazioni elettroniche; il terzo nel regolamento allegato alla delibera AGCOM 307/23/CONS, che aggiunge anche che il primo adeguamento non può arrivare prima di dodici mesi dall'adesione. L'indice non è quello generale che leggi sui giornali, è il FOI al netto dei tabacchi.

Il decreto Bersani, all'articolo 1 comma 3, vieta «vincoli temporali o ritardi non giustificati» e «spese non giustificate da costi dell'operatore», e fissa a trenta giorni il preavviso massimo che ti possono chiedere. Il comma 3-bis è quello che uso di più: le modalità per recedere «devono essere semplici e di immediata attivazione e devono seguire le medesime forme utilizzabili al momento dell'attivazione».

Ti sei abbonato con tre clic e per disdire ti chiedono una raccomandata? Quella richiesta non sta in piedi.

6. Il canone del conto corrente

È la voce che nessuno chiama abbonamento e che si comporta esattamente come tale.

Il costo medio di gestione di un conto delle famiglie nel 2024 è stato di **85,30 euro** l'anno, ma quella media tiene insieme tre conti diversi: 101,10 euro per uno tradizionale, 30,60 per uno online, 71,60 per uno postale. Fra i primi due ballano 70,50 euro l'anno, più del canone annuo dello streaming video di questo esempio.

Il numero da mettere in tabella non è il canone del listino, che è solo una parte del totale e spesso la minore. È la **spesa complessiva dell'anno**, scritta sul documento di sintesi che la banca è tenuta a mandarti una volta all'anno, di solito nell'area riservata insieme all'estratto conto.

Dentro ci sono anche le commissioni: prelievi da sportelli automatici di altre banche, bonifici istantanei, invio di documenti cartacei, e la commissione che scatta quando il conto va sotto zero, che nel 2024 è passata da 13,70 a 16,20 euro ed è fissa.

7. Cosa si taglia e cosa no

Ordina la lista dalla voce più cara sui dodici mesi, e a ognuna fai una domanda sola.

L'ho usata nell'ultimo mese?

Se la risposta è no, hai davanti la cifra annua e decidi. Se è sì, la domanda diventa se esiste un piano più basso che ti basta.

Non c'è un elenco di cose da disdire, e questo file non te lo dà. Un abbonamento che usi tre volte a settimana a 132 euro l'anno è una spesa che sai di stare facendo; lo stesso prezzo per una cosa che apri a Natale, no. La differenza non sta nel prezzo: sta nel saperlo.

8. Il ripasso, una volta l'anno

Quando la lista esiste già, rifare tutto il controllo costa un pomeriggio.

I due momenti buoni sono dopo un rincaro e quando scade una promozione, perché sono i due casi in cui il canone cambia senza che tu abbia fatto niente. Se una volta l'anno basti davvero non lo so: con i rincari che arrivano quando vogliono, forse due sarebbe meglio.

Cosa cambia da un anno all'altro anche se tu non hai toccato nulla: i listini, le promozioni scadute, il costo del conto, e le regole, che nel 2026 si sono mosse.

Le fonti

1. Banca d'Italia, «Indagine sul costo dei conti correnti nel 2024», n. 15 del 2025, pubblicata il 15 dicembre 2025.
2. Codice del consumo, D.Lgs. 206/2005, articolo 33 comma 2 lettera i), articolo 49 comma 1 lettere e) e q), articolo 54-bis.
3. D.Lgs. 31 dicembre 2025, n. 209, che introduce l'articolo 54-bis. Si applica dal 19 giugno 2026.
4. Codice delle comunicazioni elettroniche, D.Lgs. 259/2003, articolo 98-septies decies commi 1 e 5.
5. D.L. 31 gennaio 2007, n. 7, convertito dalla legge 40/2007, articolo 1 commi 3 e 3-bis.
6. AGCOM, delibera n. 307/23/CONS del 5 dicembre 2023, allegato B, articolo 8-quater.

I testi normativi sono stati letti su [normattiva.it](https://www.normattiva.it) nella versione in vigore alla data di questa edizione.

Come sono stati fatti i conti

Nove, undici e diciotto euro sono ipotesi mie, scritte per mostrare un metodo: non rilevano prezzi di mercato e non si riferiscono a nessun servizio. Gli 85,30 euro no, quelli sono il dato Banca d'Italia sul 2024.

Il resto è aritmetica, rifatta due volte, la seconda partendo dal totale.

Cercavo una media italiana di spesa in abbonamenti per darti un termine di paragone e non esiste: l'ISTAT si ferma alle divisioni di spesa e l'AGCOM conta gli utenti unici delle piattaforme, non gli abbonamenti né gli euro. Se leggi una media da qualche parte, se l'è costruita chi la scrive.

Su questa materia non ho un'esperienza diretta da raccontarti. Non ho mai contestato il rincaro di un abbonamento né aperto una vertenza con un operatore: qui trovi i documenti, il conto e le norme.

Quello che questo file non fa: dirti cosa disdire.