

GUIDA — ITALIANO REALE

15 espressioni italiane che non puoi tradurre parola per parola

Fraasi che gli italiani usano ogni giorno — con il significato reale, un esempio pronto all'uso e la sfumatura che serve per usarle bene.

Amos — Amos Easy Italian

**Stai leggendo dal telefono? Tocca qui per la
versione pensata per lo schermo**

Perché queste espressioni non si traducono parola per parola

Ogni lingua ha un modo diverso di guardare la realtà, e l'italiano lo fa spesso attraverso immagini: lupi, piccioni, nuvole, tasche. Se provi a tradurre queste frasi parola per parola, il significato si perde, oppure diventa semplicemente strano.

In questa guida trovi 15 espressioni che gli italiani usano davvero, nella conversazione di tutti i giorni: al bar, al lavoro, con gli amici. Per ognuna trovi la traduzione letterale, il significato reale, un esempio che puoi riusare così com'è, e una piccola nota per capire quando e come si usa.

Non serve impararle tutte insieme. Scegline una, provala in una conversazione reale, e passa alla prossima quando ti senti pronto.

01 Come ti trovi?

TRADUZIONE LETTERALE

"How do you find yourself?"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per chiedere come sta andando qualcosa che hai iniziato da poco: un nuovo lavoro, una nuova città, un nuovo corso. Non parla di dove sei fisicamente, ma di come ti senti in quella situazione.

ESEMPIO

— *Come ti trovi nella tua nuova casa?*

— *Bene, mi trovo proprio bene qui.*

Nota che il verbo è riflessivo: mi trovo, ti trovi, si trova. Letteralmente è come dire "in che modo ti trovi (in questa situazione)".

02 Che fine hai fatto?

TRADUZIONE LETTERALE

"What end have you made?"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si dice a qualcuno che non si vede o non si sente da tempo. Non è una domanda sulla morte o su qualcosa di grave: è semplicemente "dove sei stato, cosa è successo di te".

ESEMPIO

Ehi, che fine hai fatto? Non ci vediamo da mesi!

Puoi usarla anche per oggetti o persone di cui hai perso le tracce: "Che fine ha fatto quel libro che ti avevo prestato?"

03 Non vedo l'ora

TRADUZIONE LETTERALE

"I don't see the hour"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa che aspetti qualcosa con impazienza, che non riesci ad aspettare. In inglese corrisponde a "I can't wait".

ESEMPIO

Non vedo l'ora di rivederti questo weekend.

Si costruisce sempre con "di" + infinito: non vedo l'ora di partire, di mangiare, di sapere come va a finire.

04 In bocca al lupo

TRADUZIONE LETTERALE

"Into the wolf's mouth"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

È il modo più comune per augurare buona fortuna a qualcuno, soprattutto prima di un esame, un colloquio o una prova importante.

ESEMPIO

- *Domani ho l'esame di guida.*
- *In bocca al lupo!*

La risposta tradizionale non è "grazie" ma "crepi" (che il lupo muoia), anche se oggi molti rispondono semplicemente "grazie".

05 Non ci sto

TRADUZIONE LETTERALE

"I don't stay there"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Vuol dire che non sei d'accordo con qualcosa, che non accetti una condizione o una proposta. È più forte di un semplice "no".

ESEMPIO

Se il piano è questo, io non ci sto.

Il contrario è "ci sto", che vedi nella prossima espressione: lo stesso verbo, significato quasi opposto a seconda del contesto.

06 Ci sto

TRADUZIONE LETTERALE

"I stay there"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa "sono d'accordo", "conto anche me", "facciamolo". Si usa quando qualcuno propone un piano e tu accetti con entusiasmo.

ESEMPIO

- *Ci vediamo sabato per una pizza?*
- *Ci sto!*

"Ci" qui non indica un luogo preciso: è una particella che rende l'espressione idiomatica. Non provare a tradurla parola per parola.

07 Mi sa che...

TRADUZIONE LETTERALE

"It knows to me that..."

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per dire "ho la sensazione che", "penso che", quando non sei completamente sicuro ma hai un'impressione abbastanza chiara.

ESEMPIO

Mi sa che oggi piove, meglio prendere l'ombrello.

È molto comune nel parlato, più informale di "penso che" o "credo che".

08 Non fa niente

TRADUZIONE LETTERALE

"It does nothing"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per dire "non importa", "non preoccuparti", spesso come risposta a delle scuse.

ESEMPIO

- *Scusa il ritardo!*
- *Non fa niente, tranquillo.*

Puoi sentirla anche come "non importa" o "figurati": sono quasi intercambiabili in questo contesto.

09 Andare a genio

TRADUZIONE LETTERALE

"To go to genius"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa che qualcosa o qualcuno ti piace istintivamente, senza bisogno di troppe spiegazioni.

ESEMPIO

Quel ragazzo non mi va proprio a genio.

Si costruisce come "piacere": mi va a genio, ti va a genio, gli va a genio.

10 Rompere le scatole

TRADUZIONE LETTERALE

"To break the boxes"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Vuol dire infastidire qualcuno, essere insistenti o fastidiosi. È informale ma molto comune, anche tra colleghi o in famiglia.

ESEMPIO

Smettila di rompere le scatole, sto lavorando.

Esiste anche una versione più diretta e volgare con un'altra parola al posto di "scatole": nella conversazione quotidiana "scatole" è la forma più educata.

11 Avere le mani in pasta

TRADUZIONE LETTERALE

"To have hands in the dough"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa essere coinvolti in qualcosa, avere influenza o un ruolo attivo in una situazione, spesso di lavoro o di potere.

ESEMPIO

Se vuoi che il progetto vada avanti, devi avere le mani in pasta anche tu.

L'immagine viene dal fare il pane: chi impasta è direttamente coinvolto nel risultato finale.

12 Prendere due piccioni con una fava

TRADUZIONE LETTERALE

"To catch two pigeons with one bean"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Corrisponde a "kill two birds with one stone": ottenere due risultati con una sola azione.

ESEMPIO

Se vado a prendere i bambini e faccio la spesa nello stesso viaggio, prendo due piccioni con una fava.

L'immagine è quella di una trappola per uccelli con un fagiolo come esca: pratica, un po' antica, ma ancora usatissima.

13 Cascare dalle nuvole

TRADUZIONE LETTERALE

"To fall from the clouds"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Descrive lo stupore totale, quando scopri qualcosa che non ti aspettavi per niente.

ESEMPIO

Quando mi hanno detto che si sposavano sono cascata dalle nuvole, non lo sapevo proprio.

Simile a "avere la testa fra le nuvole", ma quella significa essere distratti: qui il senso è la sorpresa, non la distrazione.

14 Volerci

TRADUZIONE LETTERALE

"To want oneself"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per dire quanto tempo, impegno o pazienza serve per fare qualcosa. Non ha niente a che fare con "volere" nel senso di desiderare.

ESEMPIO

Per imparare l'italiano ci vuole tempo, e va bene così.

Si coniuga solo alla terza persona: ci vuole (singolare), ci vogliono (plurale). "Ci vogliono due ore per arrivare a Roma."

15 Tenerci

TRADUZIONE LETTERALE

"To hold oneself to it"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa che qualcosa è importante per te, che ci tieni davvero a un risultato, una persona o un'occasione.

ESEMPIO

Non è obbligatorio venire, ma ci terrei molto ad averti alla mia festa.

Diverso da "tenere" nel senso fisico di "tenere in mano": qui "ci" cambia completamente il significato del verbo.

E adesso?

Non devi memorizzare tutto in un colpo solo. Scegli una o due espressioni da questa lista, prova a usarle in una frase tua, e ascolta come suonano quando le dici ad alta voce. È così che diventano davvero tue.

Se ne hai sentita una che non conoscevi, o se ne usi una che non è in questa lista, scrivimela: mi piace sempre sapere quali espressioni incontrate davvero nella vita di tutti i giorni.

Se vuoi mettere in pratica queste espressioni in una conversazione reale, puoi prenotare una lezione con me qui:

tidycal.com/amosballico

GUIDA — ITALIANO REALE

15 espressioni italiane che non puoi tradurre parola per parola

Fraasi che gli italiani usano ogni giorno — con il significato reale, un esempio pronto all'uso e la sfumatura che serve per usarle bene.

Amos — Amos Easy Italian

[Preferisci la versione stampabile? Torna all'inizio](#)

Perché queste espressioni non si traducono parola per parola

Ogni lingua ha un modo diverso di guardare la realtà, e l'italiano lo fa spesso attraverso immagini: lupi, piccioni, nuvole, tasche. Se provi a tradurre queste frasi parola per parola, il significato si perde, oppure diventa semplicemente strano.

In questa guida trovi 15 espressioni che gli italiani usano davvero, nella conversazione di tutti i giorni: al bar, al lavoro, con gli amici. Per ognuna trovi la traduzione letterale, il significato reale, un esempio che puoi riusare così com'è, e una piccola nota per capire quando e come si usa.

Non serve impararle tutte insieme. Scegline una, provala in una conversazione reale, e passa alla prossima quando ti senti pronto.

01 Come ti trovi?

TRADUZIONE LETTERALE

"How do you find yourself?"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per chiedere come sta andando qualcosa che hai iniziato da poco: un nuovo lavoro, una nuova città, un nuovo corso. Non parla di dove sei fisicamente, ma di come ti senti in quella situazione.

ESEMPIO

- *Come ti trovi nella tua nuova casa?*
- *Bene, mi trovo proprio bene qui.*

Nota che il verbo è riflessivo: mi trovo, ti trovi, si trova. Letteralmente è come dire "in che modo ti trovi (in questa situazione)".

02 Che fine hai fatto?

TRADUZIONE LETTERALE

"What end have you made?"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si dice a qualcuno che non si vede o non si sente da tempo. Non è una domanda sulla morte o su qualcosa di grave: è semplicemente "dove sei stato, cosa è successo di te".

ESEMPIO

Ehi, che fine hai fatto? Non ci vediamo da mesi!

Puoi usarla anche per oggetti o persone di cui hai perso le tracce: "Che fine ha fatto quel libro che ti avevo prestato?"

03 Non vedo l'ora

TRADUZIONE LETTERALE

"I don't see the hour"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa che aspetti qualcosa con impazienza, che non riesci ad aspettare. In inglese corrisponde a "I can't wait".

ESEMPIO

Non vedo l'ora di rivederti questo weekend.

Si costruisce sempre con "di" + infinito: non vedo l'ora di partire, di mangiare, di sapere come va a finire.

04 In bocca al lupo

TRADUZIONE LETTERALE

"Into the wolf's mouth"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

È il modo più comune per augurare buona fortuna a qualcuno, soprattutto prima di un esame, un colloquio o una prova importante.

ESEMPIO

- *Domani ho l'esame di guida.*
- *In bocca al lupo!*

La risposta tradizionale non è "grazie" ma "crepi" (che il lupo muoia), anche se oggi molti rispondono semplicemente "grazie".

05 Non ci sto

TRADUZIONE LETTERALE

"I don't stay there"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Vuol dire che non sei d'accordo con qualcosa, che non accetti una condizione o una proposta. È più forte di un semplice "no".

ESEMPIO

Se il piano è questo, io non ci sto.

Il contrario è "ci sto", che vedi nella prossima espressione: lo stesso verbo, significato quasi opposto a seconda del contesto.

06 **Ci sto**

TRADUZIONE LETTERALE

"I stay there"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa "sono d'accordo", "conto anche me", "facciamolo". Si usa quando qualcuno propone un piano e tu accetti con entusiasmo.

ESEMPIO

- *Ci vediamo sabato per una pizza?*
- *Ci sto!*

"Ci" qui non indica un luogo preciso: è una particella che rende l'espressione idiomatica. Non provare a tradurla parola per parola.

07 Mi sa che...

TRADUZIONE LETTERALE

"It knows to me that..."

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per dire "ho la sensazione che", "penso che", quando non sei completamente sicuro ma hai un'impressione abbastanza chiara.

ESEMPIO

Mi sa che oggi piove, meglio prendere l'ombrello.

È molto comune nel parlato, più informale di "penso che" o "credo che".

08 Non fa niente

TRADUZIONE LETTERALE

"It does nothing"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per dire "non importa", "non preoccuparti", spesso come risposta a delle scuse.

ESEMPIO

- *Scusa il ritardo!*
- *Non fa niente, tranquillo.*

Puoi sentirla anche come "non importa" o "figurati": sono quasi intercambiabili in questo contesto.

09 Andare a genio

TRADUZIONE LETTERALE

"To go to genius"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa che qualcosa o qualcuno ti piace istintivamente, senza bisogno di troppe spiegazioni.

ESEMPIO

Quel ragazzo non mi va proprio a genio.

Si costruisce come "piacere": mi va a genio, ti va a genio, gli va a genio.

10 Rompere le scatole

TRADUZIONE LETTERALE

"To break the boxes"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Vuol dire infastidire qualcuno, essere insistenti o fastidiosi. È informale ma molto comune, anche tra colleghi o in famiglia.

ESEMPIO

Smettila di rompere le scatole, sto lavorando.

Esiste anche una versione più diretta e volgare con un'altra parola al posto di "scatole": nella conversazione quotidiana "scatole" è la forma più educata.

11

Avere le mani in pasta

TRADUZIONE LETTERALE

"To have hands in the dough"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa essere coinvolti in qualcosa, avere influenza o un ruolo attivo in una situazione, spesso di lavoro o di potere.

ESEMPIO

Se vuoi che il progetto vada avanti, devi avere le mani in pasta anche tu.

L'immagine viene dal fare il pane: chi impasta è direttamente coinvolto nel risultato finale.

12 Prendere due piccioni con una fava

TRADUZIONE LETTERALE

"To catch two pigeons with one bean"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Corrisponde a "kill two birds with one stone": ottenere due risultati con una sola azione.

ESEMPIO

Se vado a prendere i bambini e faccio la spesa nello stesso viaggio, prendo due piccioni con una fava.

L'immagine è quella di una trappola per uccelli con un fagiolo come esca: pratica, un po' antica, ma ancora usatissima.

13 Cascare dalle nuvole

TRADUZIONE LETTERALE

"To fall from the clouds"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Descrive lo stupore totale, quando scopri qualcosa che non ti aspettavi per niente.

ESEMPIO

Quando mi hanno detto che si sposavano sono cascata dalle nuvole, non lo sapevo proprio.

Simile a "avere la testa fra le nuvole", ma quella significa essere distratti: qui il senso è la sorpresa, non la distrazione.

14 Volerci

TRADUZIONE LETTERALE

"To want oneself"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Si usa per dire quanto tempo, impegno o pazienza serve per fare qualcosa. Non ha niente a che fare con "volere" nel senso di desiderare.

ESEMPIO

Per imparare l'italiano ci vuole tempo, e va bene così.

Si coniuga solo alla terza persona: ci vuole (singolare), ci vogliono (plurale). "Ci vogliono due ore per arrivare a Roma."

15 Tenerci

TRADUZIONE LETTERALE

"To hold oneself to it"

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Significa che qualcosa è importante per te, che ci tieni davvero a un risultato, una persona o un'occasione.

ESEMPIO

Non è obbligatorio venire, ma ci terrei molto ad averti alla mia festa.

Diverso da "tenere" nel senso fisico di "tenere in mano": qui "ci" cambia completamente il significato del verbo.

E adesso?

Non devi memorizzare tutto in un colpo solo. Scegli una o due espressioni da questa lista, prova a usarle in una frase tua, e ascolta come suonano quando le dici ad alta voce. È così che diventano davvero tue.

Se ne hai sentita una che non conoscevi, o se ne usi una che non è in questa lista, scrivimela: mi piace sempre sapere quali espressioni incontrate davvero nella vita di tutti i giorni.

Se vuoi mettere in pratica queste espressioni in una conversazione reale, puoi prenotare una lezione con me qui:

tidycal.com/amosballico