



## Episodio #005: Espressioni di frequenza in italiano

Ciao a tutti!

Io sono Moreno, il creatore di The Italian Coach, e sono qui per aiutarvi a parlare in modo fluente l'italiano autentico.

Ben ritrovati al mio podcast. Come state? Siamo già arrivati al quinto episodio.

Come sempre, vi ricordo, che potete scaricare la trascrizione del podcast, se non l'avete già fatto, sul mio sito: [italiancoach.net](http://italiancoach.net).

Avete mai dovuto rispondere a delle domande che iniziano per “**quanto spesso...?**”, “**quanto frequentemente...?**”, “**quante volte...?**”, “**vai spesso...?**”, “**fai spesso...?**”

Sicuramente vi è già capitato e vi capiterà in futuro. Per rispondere a questo tipo di domande, avete bisogno delle espressioni di frequenza.

A me piace dividerle in due categorie: Ovvero, in espressioni di frequenza precise ed espressioni di frequenza più approssimative.

Iniziamo con quelle precise. Se vi chiedo: “Quanto spesso mangiate la pizza?”

E voi lo sapete precisamente, allora mi potete rispondere per esempio: “Mangio la pizza **ogni giorno**”, o “mangio la pizza **ogni minuto**”. Ok, se mi date la seconda risposta, inizio a preoccuparmi.

Facciamo un altro esempio. “Quante volte all'anno andate in Italia?” “Andiamo in Italia **due volte all'anno**”, oppure “Quanto frequentemente andate in Italia?” “Ci andiamo **settimanalmente**.”

Altre espressioni che potete usare per dire precisamente alle persone quanto spesso accade qualcosa sono: **ogni ora, ogni mese, mensilmente, ogni anno, annualmente, una volta all'anno, una volta, due volte, ogni due settimane** e tante altre ancora.

Ma passiamo alle espressioni da usare, quando non è possibile essere precisi e, quindi, dovete essere più approssimativi.

Facciamo subito un esempio. Alla domanda “Andate spesso al cinema?” potreste rispondere: “Sì, andiamo **molto spesso** al cinema, ma ci divertiamo **raramente**”, oppure “Sì, ci andiamo **ogni tanto**, e ci divertiamo **sempre**”.

Altro esempio. “Fai **spesso** la spesa qui?”, “No, solo **a volte**”.

Per capire meglio il grado di frequenza possiamo fare una classifica delle espressioni a partire da quella con una frequenza del 100% (cento per cento) fino ad arrivare a quella con lo 0% (zero per cento). Se avete davanti a voi la trascrizione del podcast, più in basso vedrete una bella grafica colorata.

Ecco a voi la classifica.



Fate attenzione quando usate “**quasi mai**” e “**mai**”. Dovete sempre metterci davanti il “non”.

“**Non bevo quasi mai il caffè.**”

“**Non dormo mai per terra.**”

Ora vi chiederete come fare a ricordarsi tutte queste espressioni. Tranquilli, non le dovete imparare tutte a memoria. Non avrebbe senso impararle così senza contesto. Le incontrerete **molto spesso** in tutto quello che ascoltate o leggete.

Quindi, rilassatevi e preparatevi per il nostro esercizio di conversazione. Pratteremo proprio alcune di queste parole.

### Esercizio di conversazione

Adesso è ora di iniziare a familiarizzare con le espressioni e metterle subito in pratica.

Vi ricordo che non è importante dare la risposta esatta. È più importante dare una risposta breve e spontanea. Questo esercizio vi forza a pensare in italiano, così che diventerete sempre più sicuri e fluenti quando parlate l'italiano.

Ripetete l'esercizio varie volte ed aggiungete ogni volta qualche dettaglio in più alle vostre risposte.

Pronti? Via!

**Sono vegetariano e mangio sempre verdura. Non mangio mai carne.**

*Mangi spesso carne?*

No, non mangio mai carne. No, non la mangio mai.

*Quanto spesso mangi verdura?*

Mangio sempre verdura. La mangio sempre.

*Perché mangi sempre verdura?*

Perché sono vegetariano.

*Mangi ogni tanto carne?*

No, non mangio mai carne. No, non la mangio mai.

**Una volta alla settimana cucino un uovo per colazione. Molto spesso ho mal di pancia dopo averlo mangiato.**

*Cosa cucini per colazione?*

Un uovo. Cucino un uovo per colazione.

*Cucini un uovo per colazione ogni mese?*

No, cucino un uovo una volta alla settimana. No, lo cucino una volta alla settimana.

*Hai spesso mal di pancia?*

Sì, molto spesso. Ho molto spesso mal di pancia.

*Cosa hai molto spesso dopo aver mangiato l'uovo?*

Il mal di pancia. Ho molto spesso il mal di pancia dopo averlo mangiato.

**Quando sto male raramente vado dal dottore, anche se mia moglie mi dice sempre di andarci.**

*Vai spesso dal dottore?*

No, ci vado raramente. No, vado raramente dal dottore.

*Non vai mai dal dottore quando stai male?*

Sì, ci vado, ma raramente. Sì, ma solo raramente.

*Chi ti dice sempre di andare dal dottore?*

Mia moglie. Me lo dice sempre mia moglie.

*Quanto spesso ti dice tua moglie di andare dal dottore quando stai male?*

Me lo dice sempre. Mi dice sempre di andare dal dottore.

**Quando vado dal dottore, solitamente mi dice di tornare a casa perché non ho niente. Quando lo racconto a mia moglie, non mi crede mai.**

*Cosa ti dice il dottore?*

Mi dice, solitamente, di tornare a casa. Solitamente mi dice di tornare a casa.

*Ti dice sempre di tornare a casa?*

No, me lo dice solitamente. No, mi dice solitamente di tornare a casa.

*Perché ti dice, solitamente, di tornare a casa?*

Perché non ho niente. Me lo dice perché non ho niente.

*Quante volte ti crede tua moglie quando glielo racconti?*

Mia moglie non mi crede mai. Non mi crede mai.

Ottimo, anche per oggi abbiamo finito

Forse bisogna cambiare dottore, mmmh.

Vi ricordo ancora che potete trovare la trascrizione di questo episodio sul mio sito: [italiancoach.net](http://italiancoach.net).

Avete domande o suggerimenti per i prossimi episodi del podcast? Scrivetemi un'email a [ciao@italiancoach.net](mailto:ciao@italiancoach.net), oppure lasciate un commento sul mio [profilo facebook](#).

A questo punto, vi auguro una splendida giornata, e ci risentiamo la settimana prossima.

Ciao Ciao!



Moreno – The Italian Coach