



## Torna l'ora solare, fra 7 giorni lancette indietro: gli effetti su salute e bollette

### Descrizione

(Adnkronos) è?

Nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre gli italiani dovranno dire addio all'ora legale, con le lancette che dovranno essere spostate indietro di un'ora. Un passaggio quello da ora legale a ora solare e viceversa non indolore, e che ha effetti negativi su salute, energia, bollette, ambiente e tasche dei cittadini, al punto che già oltre 350mila italiani hanno firmato la petizione online per rendere permanente l'ora legale tutto l'anno. Lo afferma la Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima) che assieme a Consumerismo No Profit ha avviato una raccolta firme per chiedere al governo l'ora legale permanente.

Sul fronte energetico spiega Sima l'adozione dell'ora legale ha consentito in 10 anni, dal 2004 al 2024, un risparmio pari a 11,7 miliardi di kWh che, in termini economici, equivalgono a una minore spesa sulle bollette dei cittadini per circa 2,2 miliardi di euro, cui si aggiungono circa 100 milioni di euro e 330 milioni di kWh di risparmio nei sette mesi di adozione dell'ora legale nel 2025 (dati Terna). Ciò equivale a un taglio alle emissioni climalteranti tra le 160.000 e le 200.000 tonnellate di CO2 in meno all'anno, pari a quella assorbita piantando dai 2 ai 6 milioni di nuovi alberi.

Il passaggio ora legale/ora solare e viceversa determina ripercussioni negative sulla salute umana spiega il presidente Sima, Alessandro Miani. Si altera la ritmicità circadiana, ossia l'orologio biologico del nostro organismo che, in assenza di segnali provenienti dall'ambiente esterno, completa il proprio ciclo in circa 24 ore. Il mancato rispetto di questi ritmi naturali ha effetti sulla pressione arteriosa e la frequenza cardiaca: diversi studi hanno attestato una correlazione tra cambio di orario e patologie cardiache, con l'Università di Stoccolma che ha riportato un'incidenza del +4% di attacchi cardiaci nella settimana successiva all'introduzione dell'ora solare.

Si registrano poi problemi del sonno in una consistente fetta di popolazione, con conseguenze negative su concentrazione e umore e quindi su rendimento scolastico, efficienza sul lavoro, relazioni personali, ecc. Altri studi hanno poi certificato una correlazione tra il passaggio da ora legale a ora solare e l'incremento di incidentalità stradale e sul lavoro: ad esempio nei periodi di ora legale è stata registrata una diminuzione fino al -13% degli incidenti a danno di pedoni connessa all'aumento della visibilità lungo le strade nelle ore serali. Mentre una ricerca condotta in Australia ha perfino

---

riscontrato un aumento dei suicidi nelle prime settimane di cambiamento dell'orario. Senza parlare delle possibili conseguenze sulla criminalità : con l'ora solare si allungano le ore di buio serali, quelle in cui si concentrano furti, rapine e altri reati.

Per tali motivi chiediamo al governo Meloni di impegnarsi per arrivare in Italia all'abbandono definitivo dell'ora solare adottando l'orario legale tutto l'anno. Una possibilità prevista dall'Unione Europea che già nel 2019 ha approvato una Direttiva che lascia ampia discrezionalità agli Stati Membri, auspicando un coordinamento tra le varie nazioni per evitare ripercussioni sugli scambi commerciali e i movimenti transfrontalieri, conclude il presidente di Consumerismo, Luigi Gabriele.

?

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Ottobre 18, 2025

### Autore

redazione

default watermark