



Cambio dell'ora ottobre 2025, quando e come spostare le lancette

Descrizione

(Adnkronos) → Ottobre finisce e torna l'ora solare. Tra poco bisognerà spostare di un'ora le lancette dell'orologio per avere più luce durante il giorno.

Il risultato in generale sarà un'ora di luce naturale in più al mattino, mentre la sera farà buio prima con le giornate che saranno, con il passare delle settimane, sempre più corto. Per tornare all'ora legale dovremo aspettare la prossima primavera quando a fine marzo riporteremo avanti di un'ora i nostri orologi.

→ È opportuno regolare l'orario del sonno gradualmente, andando a dormire 15-30 minuti prima nei giorni precedenti il cambio dell'ora e passare più tempo all'aperto durante le ore di luce del giorno per aiutare il corpo a ricalibrare i suoi ritmi → spiega all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, docente di elementi di nutrizione umana e nutraceutica alla Lum, Libera Università Mediterranea → G. Degennaro → Utile può risultare, nei giorni a venire, l'impegno di mantenere abitudini costanti, come l'ora di andare a dormire e di svegliarsi, come anche l'uso oramai dilagante di trastullarsi con dispositivi elettronici prima del sonno. Va ricordato che l'attività fisica regolare può aiutare a mitigare gli effetti ormonali legati al cambio dell'ora, soprattutto se praticata al mattino o nel pomeriggio. È consigliato allenarsi intensamente la sera, poiché l'aumento dei livelli di adrenalina potrebbe interferire con il sonno. Invece, è preferibile optare per attività rilassanti come lo yoga o lo stretching che, praticate nelle ore serali, favoriscono un riposo rigenerante.

→ Quando cambia la luce → spiega Paolo Bianchini, nutrizionista di Sal², Brescia → cambia il modo in cui dormiamo, mangiamo e persino pensiamo. Questo accade perché il nostro corpo è come un'orchestra diretta da un orologio interno che risponde a ormoni, temperatura e cibo. Se le lancette esterne si spostano, serve accordare anche quelle interne, precisa l'esperto che invita a giocare d'anticipo.

→ Meglio non aspettare la notte del cambio dell'ora per correre ai ripari → raccomanda -. Iniziare a regolare i pasti e scegliere alimenti mirati già qualche giorno prima aiuta il corpo ad adattarsi. Mentre molti sottovalutano quanto l'alterazione del ritmo circadiano influenzhi la produzione

ormonale e la capacità del corpo di mantenere costante il livello energetico, • proprio in questi giorni che si osservano più facilmente sbalzi d'umore, difficoltà di concentrazione e senso di fame anticipato•, elenca Bianchini. La regolazione del ritmo circadiano passa anche dalla tavola • ribadisce attraverso alimenti che favoriscono un corretto equilibrio biochimico•.

L'ora cambierà la notte tra l'ultimo sabato e l'ultima domenica di ottobre che quest'anno cade un giorno in anticipo rispetto al 2024. Sosteremo le lancette un'ora indietro alle 3 del mattino di domenica 26 ottobre 2025 guadagnando quindi un'ora di sonno in più.

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

- 1. Comunicati

Tag

- 1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 20, 2025

Autore

redazione

default watermark