



Stanotte torna lâ??ora solare e si dorme unâ??ora in piÃ¹¹

Descrizione

(Adnkronos) â?? È arrivato il momento: questa notte tornerÃ lâ??ora solare e potremo dormire unâ??ora in piÃ¹¹.

Con lâ??arrivo dellâ??ora solare, il risultato in generale sarÃ unâ??ora di luce naturale in piÃ¹¹ al mattino, mentre la sera farÃ buio prima con le giornate che saranno, con il passare delle settimane, sempre piÃ¹¹ brevi. Il ritorno allâ??ora legale avverrÃ in primavera.

Nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre, alle 3, passeremo dallâ??ora legale allâ??ora solare.

BisognerÃ riportare indietro di 60 minuti le lancette degli orologi analogici e digitali non smart, mentre la maggior parte dei dispositivi elettronici si aggiorneranno automaticamente. Dagli smartphone ai computer, Ã“ sempre buona abitudine perÃ² controllare che effettivamente lâ??orario impostato sia quello corretto.

Unâ??ora sola ti vorrei: non Ã“ soltanto la celebre canzone resa immortale da Ornella Vanoni e Fausto Leali negli anni Sessanta, Ã“ anche la richiesta del nostro cervello, costantemente in debito di sonnoâ?•, afferma il neurologo Piero Barbanti, direttore dellâ??UnitÃ per la cura e la ricerca su Cefalee e dolore dellâ??Ircses San Raffaele di Roma e docente di Neurologia clinica allâ??universitÃ San Raffaele. Del resto, sottolinea, importanti studi scientifici dimostrano che il lunedÃ¬ successivo al ritorno dellâ??ora solare Ã“ quello con il numero piÃ¹¹ basso di infarti cardiaci in tutto lâ??anno. â??Proprio cosÃ¬: basta una sola ora di relax in piÃ¹¹ â?? spiega il neurologo â?? per far crollare il cortisolo, riducendo le malattie stress-correlate, come lâ??infarto. Il nostro deficit cronico di sonno non consente al cervello di ricaricarsi, di â??ripulirsiâ?? tramite il flusso glinfatico notturno e di spegnere completamente il sistema di allerta, il cosiddetto sistema simpaticoâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 25, 2025

Autore

redazione

default watermark