



Stanotte torna l'ora solare e si dorme un'ora in più¹

Descrizione

(Adnkronos) È arrivato il momento: questa notte tornerà l'ora solare e potremo dormire un'ora in più¹.

Con l'arrivo dell'ora solare, il risultato in generale sarà un'ora di luce naturale in più¹ al mattino, mentre la sera farà buio prima con le giornate che saranno, con il passare delle settimane, sempre più brevi. Il ritorno all'ora legale avverrà in primavera.

Nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre, alle 3, passeremo dall'ora legale all'ora solare.

Bisognerà 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, è sempre buona abitudine per² controllare che effettivamente l'orario impostato sia quello corretto.

Un'ora sola ti vorrei: non è soltanto la celebre canzone resa immortale da Ornella Vanoni e Fausto Leali negli anni Sessanta, è anche la richiesta del nostro cervello, costantemente in debito di sonno[•], afferma il neurologo Piero Barbanti, direttore dell'Unità per la cura e la ricerca su Cefalee e dolore dell'Irccs San Raffaele di Roma e docente di Neurologia clinica all'università San Raffaele. Del resto, sottolinea, importanti studi scientifici dimostrano che il lunedì successivo al ritorno dell'ora solare è quello con il numero più basso di infarti cardiaci in tutto l'anno. È proprio così: basta una sola ora di relax in più¹ spiega il neurologo per far crollare il cortisolo, riducendo le malattie stress-correlate, come l'infarto. Il nostro deficit cronico di sonno non consente al cervello di ricaricarsi, di ripulirsi[•] tramite il flusso glinfatico notturno e di spegnere completamente il sistema di allerta, il cosiddetto sistema simpatico[•].

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 25, 2025

Autore

redazione

default watermark