



## Ora solare 2026, Ã" partito il conto alla rovescia: quando cambia e cosa fare

### Descrizione

(Adnkronos) â?? Continua il conto alla rovescia per il ritorno dellâ??ora solare: nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, infatti, le lancette verranno spostate di unâ??ora, alle due, e si cambierÃ di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale. Lâ??ora solare resterÃ in vigore â?? tecnicamente â?? fino al fine settimana del 27 e 28 marzo 2027.

Con il passaggio allâ??ora solare le notti saranno piÃ¹ lunghe, che le giornate sembreranno piÃ¹ corte e ci saranno piÃ¹ ore di buio, con non pochi effetti sul nostro organismo. Per alcune persone sono necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo, dal momento che le giornate diventano piÃ¹ corte e le ore di buio piÃ¹ numerose. Non solo. Il cambio dâ??ora puÃ² provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilitÃ e lievi variazioni dellâ??umore. Dâ??altronde, come ha spiegato allâ??Adnkronos Salute Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno dellâ??Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla FacoltÃ di Psicologia dellâ??universitÃ Vita-Salute San Raffaele, â??si tratta di una sorta di mini jet lagâ?•, per cui lâ??organismo ha bisogno di adattarsi ai nuovi ritmi.

Smartphone, tablet e computer si aggiorneranno automaticamente con il cambio dâ??ora che avverrÃ tra il 24 e il 25 ottobre, mentre gli orologi analogici dovranno essere regolati manualmente.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

---

Ottobre 9, 2026

**Autore**  
redazione

*default watermark*