



Ora solare 2026, i pro e contro del cambio: l'analisi dell'esperto

Descrizione

(Adnkronos) - Minori consumi di energia con benefici economici e ambientali: l'ora legale presenta ancora numerosi vantaggi per lo Stato, le imprese e i cittadini. Difficile però tracciare un bilancio a lungo termine che tenga conto di tutti gli effetti del cambio dell'ora. Proprio da qui dovrebbe partire la ricerca nei prossimi anni. In vista del ritorno dell'ora solare (domenica 25 ottobre), Antonio Disi, responsabile del Laboratorio Strumenti per la Promozione dell'Efficienza Energetica (Dipartimento Enea, Unità per l'Efficienza Energetica), esamina con Adnkronos vantaggi e svantaggi dello spostamento delle lancette due volte all'anno analizzando i dati energetici disponibili per l'Italia e alcune delle evidenze scientifiche più recenti.

L'ora legale fa risparmiare energia? SÌ, in Italia l'ora legale continua a produrre un risparmio di energia elettrica, anche se il beneficio si sta progressivamente ridotto rispetto al passato, soprattutto perché l'illuminazione incide meno sui consumi grazie alla diffusione dei Led e di tecnologie più efficienti, risponde l'esperto. Per i sette mesi compresi tra il 29 marzo e il 25 ottobre 2026, Terna stima un minor consumo di circa 302 milioni di kWh, equivalenti al consumo medio annuo di 115 mila famiglie. Il beneficio economico per il sistema elettrico nazionale è valutato in circa 80 milioni di euro, mentre la riduzione delle emissioni è stimata in 142 mila tonnellate di CO₂. Si tratta, naturalmente, di valori previsionali, ottenuti confrontando i consumi attesi con quelli che si avrebbero mantenendo l'ora solare. Il dato di lungo periodo aiuta però a comprendere la dimensione del fenomeno: secondo Terna, tra il 2004 e il 2025 l'ora legale avrebbe consentito un minor consumo complessivo di oltre 12 miliardi di kWh, con un beneficio economico cumulato stimato in circa 2,3 miliardi di euro.

Diversi i vantaggi per lo Stato, le imprese e i cittadini. Il vantaggio più direttamente quantificabile riguarda il sistema elettrico. Una parte delle attività quotidiane si svolge quando è ancora disponibile luce naturale, ritardando il ricorso all'illuminazione artificiale. L'effetto non è uniforme durante tutti i sette mesi ma tende a essere più rilevante in primavera e in autunno e più contenuto nei mesi centrali dell'estate, quando le giornate sono già molto lunghe, spiega. Per lo Stato e per il sistema Paese questo significa minori consumi elettrici, una riduzione della spesa complessiva per l'energia e minori emissioni associate alla produzione di elettricità. Per le imprese, soprattutto nei settori del commercio, del turismo, della ristorazione, dello sport e del tempo libero,

la maggiore disponibilità di luce nelle ore serali può favorire la frequentazione degli spazi e prolungare alcune attività. Non si tratta però di un beneficio uniforme ma l'effetto varia molto in relazione al settore, al territorio e alle abitudini della popolazione.

Per i cittadini, il vantaggio principale consiste nell'avere più luce naturale nella parte della giornata in cui, terminati il lavoro o la scuola, si concentrano maggiormente gli spostamenti e le attività all'aperto. Alcuni studi associano questa maggiore disponibilità di luce serale a possibili benefici per l'attività fisica, la sicurezza stradale e la riduzione di alcune forme di criminalità. Le evidenze non sono però univoche e devono essere distinte dagli effetti, generalmente di breve durata, prodotti dal cambio dell'ora sul sonno e sui ritmi circadiani.

Il bilancio a lungo termine è positivo? La domanda è interessante, ma anche quella alla quale la ricerca invita a rispondere con maggiore cautela. Prima di tutto bisogna distinguere due fenomeni: i giorni a ridosso del cambio dell'ora e l'intero periodo dell'ora legale. Gli effetti del cambio sono relativamente ben studiati. Una recente meta-analisi condotta su dodici studi in dieci Paesi stima, ad esempio, un aumento di circa il 4% del rischio di infarto miocardico acuto dopo il passaggio primaverile. Anche in Italia abbiamo evidenze interessanti: uno studio basato sui dati amministrativi Inail 2013-2017 ha rilevato un aumento del 2% degli infortuni sul lavoro nei primi tre giorni successivi all'introduzione dell'ora legale. L'effetto, però, scompare nei giorni successivi. Questo è un punto importante. Gli effetti osservati immediatamente dopo lo spostamento delle lancette ci dicono molto sul costo della transizione, ma non ci dicono quale sia il bilancio dei sette mesi di ora legale.

Quindi per valutare quest'ultimo bisognerebbe costruire un vero controfattuale, confrontando ciò che accade durante i sette mesi di ora legale con ciò che sarebbe accaduto negli stessi mesi mantenendo l'ora solare. E bisognerebbe farlo considerando insieme consumi energetici, emissioni, salute, incidentalità, attività economiche e comportamenti. Oggi abbiamo buone evidenze su alcuni singoli effetti, ma non credo sia scientificamente corretto affermare che esista già un bilancio complessivo e definitivo, positivo o negativo.

Intorno a questo tema si è sviluppato un dibattito, anche a livello europeo, sull'eliminazione del cambio dell'ora. Il problema coinvolge dimensioni diverse e, in parte, contrapposte. Da un lato ci sono il risparmio energetico e i possibili benefici derivanti dalla maggiore disponibilità di luce nelle ore serali; dall'altro gli effetti sui ritmi circadiani e quelli associati allo spostamento delle lancette due volte l'anno. Credo che sia proprio la confusione tra questi due piani a rendere spesso poco chiaro il dibattito. Dimostrare che nei giorni successivi al cambio primaverile aumentano alcuni rischi non significa automaticamente dimostrare che sette mesi di ora legale abbiano un saldo negativo. Allo stesso modo, i 302 GWh di minori consumi stimati da Terna non sono sufficienti, da soli, per concludere che il saldo complessivo sia positivo.

Dal punto di vista della ricerca, la domanda interessante diventa allora un'altra: quanto vale per una società spostare un'ora di luce naturale dalla mattina alla sera? Non soltanto in termini di energia risparmiata, ma considerando insieme effetti economici, ambientali, sanitari e comportamentali. È probabilmente su questo bilancio complessivo che sarebbe utile concentrare maggiormente la ricerca nei prossimi anni.

??

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 16, 2026

Autore

redazione

default watermark