



Ora solare 2026, presto il cambio d'ora: più buio e qualche fastidio, quando spostare le lancette

Descrizione

(Adnkronos) è

Ora solare 2026, ci siamo quasi. Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, le lancette verranno infatti spostate indietro di un'ora, dalle 3 alle 2, e si cambierà di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale, che torneranno tra il 27 e 28 marzo 2027.

Smartphone, tablet e computer si aggiorneranno automaticamente con il cambio d'ora, mentre gli orologi analogici dovranno essere regolati manualmente. Le notti torneranno ad essere più lunghe, le giornate sembreranno più corte e ci saranno più ore di buio.

Come affrontare gli effetti del cambio d'ora? Per alcune persone saranno necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo. Il cambio d'ora può provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilità e lievi variazioni dell'umore. «Si tratta di una sorta di mini jet lag», ha spiegato all'Adnkronos Salute e professore ordinario di Neurologia alla Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si può ripartire anche dalla tavola.

In questo scenario di transizione, la zucca e gli ortaggi a polpa arancione svolgono un ruolo fondamentale grazie al loro contenuto di beta-carotene, un prezioso alleato nell'attività di protezione delle mucose e nel rafforzamento delle barriere epiteliali, le prime a essere sollecitate dai primi sbalzi termici. Accanto a essi, il ritorno strutturato dei legumi e dei cereali integrali garantisce un apporto costante di energia a lento rilascio e di fibre prebiotiche, il consiglio dell'immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica all'università Lum. Giuseppe Degennaro.

è

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 19, 2026

Autore

redazione

default watermark