



Ora solare 2026, quando cambia l'orario: gli effetti sull'organismo

Descrizione

(Adnkronos) Continua il conto alla rovescia per il cambio dell'ora, che è sempre più vicino: nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre 2026 torna l'ora solare. Ciò significa che alle 3 del mattino le lancette dovranno essere riportate indietro di un'ora, tornando alle 2.

Si concludono, così, i sette mesi di ora legale e si torna all'ora solare, che resterà in vigore fino al fine settimana del 27 e 28 marzo 2027. Smartphone, tablet e computer si aggiorneranno automaticamente, mentre gli orologi analogici dovranno essere regolati manualmente.

L'effetto immediato del cambio dell'ora sarà una notte più lunga e un'ora di sonno in più. In compenso le giornate sembreranno più corte e ci saranno più ore di buio. Questo cambiamento può incidere anche sulle abitudini quotidiane, dagli spostamenti casa-lavoro alle attività pomeridiane di adulti e bambini. Per alcune persone sono necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo, anche a causa della progressiva riduzione delle ore di luce, tipica della stagione autunnale.

Il cambio dell'ora può provocare temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilità e lievi variazioni dell'umore. Come ha spiegato all'Adnkronos Salute Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno dell'Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele, «si tratta di una sorta di mini jet lag, ma non bisogna drammatizzare». Secondo l'esperto, il nostro orologio biologico deve riadattarsi ai nuovi orari di sonno, risveglio e dei pasti. A incidere è soprattutto la minore esposizione alla luce naturale, elemento fondamentale per la regolazione dei ritmi circadiani. I disturbi, in genere, sono transitori e tendono a risolversi nell'arco di circa cinque giorni.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 4, 2026

Autore

redazione

default watermark