

default watermark

Ora solare 2026, quando si spostano le lancette di un'ora indietro: la data e i consigli

Descrizione

(Adnkronos) L'attesa sta per finire: si avvicina la data del ritorno all'ora solare. Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, le lancette verranno spostate indietro di un'ora, dalle tre alle due, e si cambierà di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale, che tornerà 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.

Con il passaggio all'ora solare le notti saranno più lunghe, che le giornate sembreranno più corte e ci saranno più ore di buio, con non pochi effetti sul nostro organismo. 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 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. Per ritrovare il giusto equilibrio si può ripartire anche dalla tavola.

Un buon alleato per ritrovare il proprio equilibrio dopo il cambio d'ora può essere il cibo. Secondo l'immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica all'università Lum - Giuseppe Degennaro - 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.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 13, 2026

Autore

redazione