Ora solare 2026, quando si spostano le lancette: la data e cosa cambia

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Si avvicina il ritorno dellâ??ora solare, ma quando? Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, le lancette verranno spostate indietro di unâ??ora, dalle 3 alle 2, e si cambierÃ di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale, che tornerÃ tra il 27 e 28 marzo 2027. Smartphone, tablet e computer si aggiorneranno automaticamente con il cambio dâ??ora, mentre gli orologi analogici dovranno essere regolati manualmente.

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. Il cambio dâ??ora puÃ² provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilitÃ e lievi variazioni dellâ??umore. â??Si tratta di una sorta di mini jet lagâ?•, ha spiegato allâ??Adnkronos Salute Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonnodellâ??Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla FacoltÃ di Psicologia dellâ??universitÃ Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si puÃ² ripartire anche dalla tavola.

Un buon alleato per ritrovare il proprio equilibrio dopo il cambio dâ??ora puÃ² essere il cibo. Secondo lâ??immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica allâ??universitÃ Lum â??Giuseppe Degennaroâ?? â??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 nellâ??attivitÃ 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 prebioticheâ?•.

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. Il cambio dâ??ora puÃ² provocare anche

EI SRL - P.IVA IT16017671005

temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilitÃ e lievi variazioni dellâ??umore. â??Si tratta di una sorta di mini jet lagâ?•, ha spiegato allâ??Adnkronos Salute Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonnodellâ??Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla FacoltÃ di Psicologia dellâ??universitÃ Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si puÃ² ripartire anche dalla tavola.

â??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 nellâ??attivitÃ 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 prebioticheâ?•, Ã¨ il consiglio dellâ??immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica allâ??universitÃ Lum â??Giuseppe Degennaroâ??.

â??

cronaca

default watermark

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 18, 2026
Autore
redazione