



Ora solare 2026, quando si spostano le lancette? La data sempre pi ¹ vicina e cosa cambia

Descrizione

(Adnkronos)   

Quando scatta l  ora solare? Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, le lancette verranno spostate indietro di un  ora, dalle 3 alle 2, e si cambier   di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale, che torner   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 pi ¹ lunghe, che le giornate sembreranno pi ¹ corte e ci saranno pi ¹ ore di buio, con non pochi effetti sul nostro organismo. Il cambio d  ora pu ² provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilit   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 Facolt   di Psicologia dell  universit   Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si pu ² ripartire anche dalla tavola.

Un buon alleato per ritrovare il proprio equilibrio dopo il cambio d  ora pu ² essere il cibo. Secondo l  immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica all  universit   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  attivit   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  .

Per alcune persone sono necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo, dal momento che le giornate diventano pi ¹ corte e le ore di buio pi ¹ numerose. Il cambio d  ora pu ² provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilit  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 Facolt  di Psicologia dell  universit  Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si pu ² 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  attivit  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  universit  Lum   Giuseppe Degennaro  .

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 20, 2026

Autore

redazione

default watermark