



Ora solare, la scienza la promuove: tenerla tutto l'anno Ã la scelta migliore, ecco perchÃ©

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Il ritorno all'ora solare si avvicina. Tra sabato 24 ottobre e domenica 25, alle 3 di notte le lancette dell'orologio andranno spostate indietro di un'ora. Uno degli switch piÃ¹ divisivi di sempre: da una parte le â??allodoleâ??, inclini ad alzarsi presto e desiderose di trovare la luce giÃ al risveglio; dall'altra i â??gufiâ??, nottambuli di natura, che vorrebbero rimandare il buio per godere piÃ¹ a lungo del giorno. Chi ha ragione? E soprattutto, nell'ipotesi che anche l'Europa ha provato a prendere in considerazione, ossia di abolire il cambio dell'ora adottandone una sola per tutto l'anno, andrebbe scelta la solare oppure la legale?

Il tema Ã caldo in Canada, dove alcune giurisdizioni si stanno muovendo per stoppare il â??doppio fusoâ?? e decidere un orario unico, permanente. SÃ, ma quale? Secondo i firmatari di un'analisi pubblicata sul â??Canadian Medical Association Journalâ?? (Cmaj), â??la maggior parte delle evidenze scientifiche depone a favore dell'adozione permanente dell'ora solareâ?•. Per Raymond Lam, professore di Psichiatria all'universitÃ della Columbia Britannica (Ubc) di Vancouver e primo autore dell'articolo, â??porre fine al cambio dell'ora risolve un problemaâ?•, quello di dover mettere mano alle lancette ogni due volte l'anno, â??ma ne crea un altro: quale orario dovremmo adottare tutto l'anno? Le evidenze scientifiche â?? afferma â?? indicano l'ora solare come l'opzione preferibile, soprattutto perchÃ© la luce del mattino Ã fondamentale per i nostri orologi biologici, per il sonno e per l'umoreâ?•.

Entrambe le scelte comportano dei compromessi, spiegano i ricercatori. L'ora legale permanente garantisce serate piÃ¹ luminose, favorendo le attivitÃ ricreative, la socializzazione, gli spostamenti casa-scuola o casa-lavoro e alcune attivitÃ economiche. Tuttavia posticipa l'alba di un'ora, costringendo piÃ¹ persone a svegliarsi e a spostarsi al buio verso la scuola o il lavoro durante l'inverno. â??Le principali organizzazioni che si occupano di sonno e cronobiologia raccomandano l'adozione permanente dell'ora solareâ?•, osservano gli scienziati. â??La luce mattutina aiuta a sincronizzare l'orologio circadiano dell'organismo, mentre la luce serale tende a ritardarlo â?? sottolineano â?? L'ora legale permanente, di conseguenza, riducendo la luce del mattino e aumentando quella serale ostacola l'allineamento circadiano in invernoâ?•. Chiarisce Ralph

Mistlberger, professore di Psicologia alla Simon Fraser University di Vancouver: «I nostri orologi biologici necessitano della luce mattutina per mantenersi sincronizzati con il ciclo di 24 ore. L'ora legale permanente sposta questa luce un'ora più avanti, proprio quando le mattine invernali sono già più buie». Ciò potrebbe produrre effetti particolarmente significativi per l'umore e la qualità del sonno.

Si stima ad esempio che una percentuale compresa tra l'1% e il 3% della popolazione canadese soffra di disturbo affettivo stagionale (Sad), mentre fino al 15% sperimenta variazioni stagionali lievi nell'umore, nel sonno, nell'appetito e nei livelli di energia. Gli autori citano inoltre studi geografici secondo cui vive nella parte più occidentale di un fuso orario, dove l'alba si alza più tardi, va incontro a diverse conseguenze negative per la salute. Bambini e adolescenti potrebbero essere particolarmente vulnerabili a un'ora legale perenne: rimarkano gli esperti poiché la pubertà sposta naturalmente in avanti gli orari del sonno, mentre l'inizio della scuola rimane lo stesso, la mattina presto.

Fra gli altri gruppi potenzialmente a rischio ci sarebbero anche i lavoratori con turni o orari di inizio anticipati, gli utenti dei trasporti pubblici, i pedoni, i ciclisti e le persone residenti in comunità rurali o a basso reddito, con infrastrutture di illuminazione e trasporti più carenti. Insomma, dice Patrick Baylis, professore associato alla Ubc Vancouver School of Economics, «è facile comprendere il fascino dell'ora legale permanente: le persone apprezzano avere più luce dopo il lavoro e la scuola. Per tali benefici serali vanno soppesati rispetto alle evidenze che collegano uno spostamento in avanti dell'orario solare a una riduzione del sonno, a una minore produttività e a risultati scolastici peggiori».

Anche l'esperienza internazionale offre esempi che mettono in guardia chi invoca l'ora legale sempre. Gli Stati Uniti ricordano i ricercatori canadesi: adottarono l'ora legale permanente durante la crisi energetica del 1974, ma revocarono la misura nel giro di un anno travolti dalle proteste per il buio mattutino invernale e dai timori per i bimbi costretti a muoversi verso la scuola prima che facesse alba. Anche la Russia adottò l'ora legale perenne nel 2011, per poi abbandonarla nel 2014 causa malcontento dell'opinione pubblica. Idem il Cile, che ha revocato la decisione di adottare l'ora legale permanente a livello nazionale dopo una sperimentazione nel 2015.

«Qualunque sia la scelta dei governi, è necessario monitorarne gli effetti», è l'invito degli autori. Nel caso in cui optassero per tenere tutto l'anno l'ora legale, suggeriscono, «tra le possibili misure da adottare ci sarebbero il miglioramento della sicurezza stradale e delle infrastrutture pedonali, orari di inizio della scuola e del lavoro posticipati o più flessibili, una maggiore esposizione alla luce mattutina negli istituti scolastici e nei luoghi di lavoro, nonché il monitoraggio di sonno, umore, infortuni e altri parametri di salute». Invece, scegliere l'ora solare 12 mesi su 12 richiederebbe un minor numero di interventi, volti principalmente a gestire l'oscurità serale anticipata in inverno e l'alba anticipata in estate». Alexandra Choi, funzionario sanitario presso la Vancouver Coastal Health, precisa che «le politiche relative alla gestione del tempo sono politiche di salute pubblica. Se i governi dovessero optare per l'adozione permanente dell'ora legale, dovrebbero pianificare misure in anticipo rispetto al primo inverno: da spostamenti mattutini più sicuri e orari di inizio flessibili per lavoratori e studenti al monitoraggio del sonno, della salute mentale e degli infortuni».

---

In conclusione, gli scienziati propendono per l'ora solare 4 stagioni, 365 giorni l'anno. Per anni ci siamo concentrati sull'opportunità di smettere di cambiare l'ora in autunno e in primavera. Ora la questione più importante è chiosa Lam. Cosa accadrà la mattina successiva allo stop?

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Ottobre 6, 2026

### Autore

redazione

default watermark