



Ora solare 2026, la data si avvicina: quando spostare le lancette indietro di un'ora

Descrizione

(Adnkronos) Manca sempre meno al passaggio dall'ora legale all'ora solare: nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre 2026 cambier' l'ora. Ci' significa che alle 3 del mattino le lancette dovranno essere riportate indietro di un'ora, tornando alle 2. Con non pochi effetti sul nostro organismo.

Si concludono, cos', i sette mesi di ora legale e si torna all'ora solare (che ' l'orario ' naturale' del fuso italiano), che rester' 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 d'ora sar' una notte pi' lunga e un'ora di sonno in pi'. In compenso le giornate sembreranno pi' corte e ci saranno pi' ore di buio. Questo cambiamento pu' incidere anche sulle abitudini quotidiane, dagli spostamenti casa-lavoro alle attivit' pomeridiane di adulti e bambini. Per alcune persone sono necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo. Non solo. Il cambio d'ora pu' provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilit' e lievi variazioni dell'umore. D'altronde, 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 Facolt' di Psicologia dell'universit' Vita-Salute San Raffaele, ' si tratta di una sorta di mini jet lag, per cui l'organismo ha bisogno di adattarsi ai nuovi ritmi.

'

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 5, 2026

Autore

redazione

default watermark