



Ora solare 2026, le lancette si spostano indietro di un'ora: ecco quando torna

Descrizione

(Adnkronos) -

Manca poco al ritorno dell'ora solare. Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, alle 3.00 le lancette degli orologi si sposteranno indietro di un'ora, tornando così alle 2.00. Questo vuol dire che si avrà un'ora in più di luce al mattino, mentre le ore di buio durante la giornata saranno di più: il cambio d'ora permetterà dunque di dormire un'ora in più perché il sole tramonterà prima.

Cosa fare? È importante ricordare che i dispositivi digitali come smartphone, smartwatch, pc, tablet, si aggiornano in maniera automatica, mentre vanno cambiati manualmente i dispositivi analogici, come gli orologi.

Il passaggio dall'ora legale a quella solare significa soprattutto avere un minor numero di ore di luce durante la giornata, tipico dei mesi autunnali e invernali. Il tramonto viene infatti anticipato per cui si ha più luce nella prima parte della giornata e serate più buie.

Per molte persone il cambiamento dell'ora può incidere sull'organizzazione delle giornate, sugli spostamenti casa-lavoro e sulle attività dei bambini dopo la scuola. Gli effetti sono soprattutto legati alla percezione della luce e all'adattamento dei ritmi di sonno, per cui in genere servono alcuni giorni per abituarsi al nuovo orario e al nuovo ritmo.

Il passaggio dall'ora solare a quella legale e viceversa è stato introdotto in Italia nel 1966. Da qualche anno in vigore il dibattito sulla possibile abolizione di questa consuetudine, dopo che anche a livello europeo erano partite discussioni al riguardo già nel 2018. Ma la proposta Ue si è arenata e non si è giunti a una conclusione. Nel 2026 la Camera ha anche avviato un'indagine conoscitiva sull'ipotesi di rendere permanente l'ora legale, ancora in corso.

-

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 20, 2026

Autore

redazione

default watermark