



Ora solare 2026, quando cambia e perché per gli esperti dovrebbe esserci tutto l'anno

Descrizione

(Adnkronos) Manca sempre meno al passaggio all'ora solare. Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, infatti, le lancette verranno spostate di un'ora, alle due. Ciò significa che le notti saranno più lunghe, che le giornate sembreranno più corte e ci saranno più ore di buio, con non pochi effetti sul nostro organismo.

Tra qualche settimana termineranno i 7 mesi di ora legale e si tornerà all'ora solare (che è l'orario naturale del fuso italiano), che resterà in vigore tecnicamente 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.

Per alcune persone sono necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo, dal momento che le giornate diventano più corte e le ore di buio più numerose. Non solo. Il cambio d'ora può provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilità 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 Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele, si tratta di una sorta di mini jet lag, per cui l'organismo ha bisogno di adattarsi ai nuovi ritmi.

Mentre continua il dibattito politico sull'utilità o meno del cambio d'ora, anche gli esperti si sono pronunciati e non hanno dubbi. Secondo i firmatari di un'analisi pubblicata sul Canadian Medical Association Journal (Cmaj), la maggior parte delle evidenze scientifiche depone a favore dell'adozione permanente dell'ora solare. Il motivo è presto spiegato. Per Raymond Lam, professore di Psichiatria all'università della Columbia Britannica (Ubc) di Vancouver e primo autore dell'articolo, porre fine al cambio d'ora risolve un problema, quello di dover mettere mano alle lancette ogni due volte l'anno, ma ne crea un altro: quale orario dovremmo adottare tutto l'anno? Le evidenze scientifiche afferma che indicano l'ora solare come l'opzione preferibile, soprattutto perché la luce del mattino è fondamentale per i nostri orologi biologici, per il sonno e per l'umore.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 7, 2026

Autore

redazione

default watermark