



Ora solare 2026, quando si spostano le lancette: la data e cosa cambia

Descrizione

(Adnkronos) è?

Si avvicina il ritorno dell'ora solare, ma quando? Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, le lancette verranno spostate indietro di un'ora, dalle 3 alle 2, e si cambierà di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale, che torneranno 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 più¹ lunghe, che le giornate sembreranno più¹ corte e ci saranno più¹ ore di buio, con non pochi effetti sul nostro organismo. Il cambio d'ora può² provocare anche temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilità 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 Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si può² ripartire anche dalla tavola.

Un buon alleato per ritrovare il proprio equilibrio dopo il cambio d'ora può² essere il cibo. Secondo l'immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica all'università Lum, Giuseppe Degennaro è 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'attività 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 più¹ corte e le ore di buio più¹ numerose. Il cambio d'ora può² provocare anche

temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilità 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 Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele. Per ritrovare il giusto equilibrio si può 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'attività 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'università Lum Giuseppe Degennaro.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 18, 2026

Autore

redazione