



## Ora solare 2026, si cambia: la data, quanto dura e gli effetti sull'organismo

### Descrizione

(Adnkronos) L'ora solare si avvicina. Manca infatti sempre meno al cambio d'ora, che avverrà nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre. Le lancette verranno spostate di un'ora, alle due, e si cambierà di nuovo orario dopo i sette mesi di ora legale.

L'ora solare resterà in vigore tecnicamente fino al fine settimana del 27 e 28 marzo 2027. Smartphone, tablet e computer si aggiorneranno automaticamente con il cambio d'ora che avverrà tra il 24 e il 25 ottobre, mentre gli orologi analogici dovranno essere regolati manualmente. Con il passaggio all'ora solare 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.

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. Il cambio d'ora può 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](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

### Categoria

---

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Ottobre 11, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*