



Ora solare 2026, un'ora di sonno in più¹: quando cambia l'orario e quali effetti ha sull'organismo

Descrizione

(Adnkronos) « Ci siamo quasi, torna l'ora solare. Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre 2026, alle 3 del mattino, le lancette dovranno essere riportate indietro di un'ora, tornando alle 2. Si concludono, così, i sette mesi di ora legale e si torna all'ora solare, che resterà in vigore fino al fine settimana del 27 e 28 marzo 2027. L'effetto immediato sarà una notte più¹ lunga e un'ora di sonno in più¹. In compenso le giornate sembreranno più¹ corte. Smartphone, tablet e computer si aggiorneranno automaticamente, mentre gli orologi analogici dovranno essere regolati manualmente.

Il passaggio all'ora solare comporta, soprattutto, una diversa distribuzione della luce naturale durante la giornata. Ci sarà più¹ luce nelle prime ore del mattino, ma le serate diventeranno più¹ buie. Un cambiamento che può² incidere sulle abitudini quotidiane, dagli spostamenti casa-lavoro alle attività pomeridiane di adulti e bambini. Per alcune persone sono necessari alcuni giorni di adattamento al nuovo ritmo, anche a causa della progressiva riduzione delle ore di luce, tipica della stagione autunnale.

Il cambio d'ora può² provocare temporanei disturbi come sonnolenza, irritabilità e lievi variazioni dell'umore. « Si tratta di una sorta di mini jet lag, ma non bisogna drammatizzare », spiega 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. Secondo l'esperto, il nostro orologio biologico deve riadattarsi ai nuovi orari di sonno, risveglio e dei pasti. A incidere è soprattutto la minore esposizione alla luce naturale, elemento fondamentale per la regolazione dei ritmi circadiani. I disturbi, in genere, sono transitori e tendono a risolversi nell'arco di circa cinque giorni.

L'ora di sonno guadagnata non rappresenta necessariamente un vantaggio per tutti. Le cosiddette « allodole », cioè le persone che si svegliano molto presto al mattino, possono avvertire

maggiormente il cambiamento. Nel complesso, per², il ritorno all'ora solare ² considerato meno impegnativo per l'organismo rispetto al passaggio primaverile all'ora legale, quando si perde un'ora di sonno.

L'alternanza tra ora legale e ora solare ² stata introdotta in Italia nel 1966. Da anni, sia in Italia sia a livello europeo, si discute dell'ipotesi di abolire il cambio stagionale dell'orario e rendere permanente uno dei due sistemi. Il confronto ² ancora aperto: la proposta avanzata dall'Unione europea negli anni scorsi non ha portato a una decisione definitiva e nel 2026 la Camera ha avviato un'indagine conoscitiva sull'eventuale mantenimento permanente dell'ora legale. Per il momento, per², il tradizionale cambio d'orario resta confermato.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 2, 2026

Autore

redazione