



Ora solare tra sonnolenza, risvegli anticipati e irritabilit  : i possibili effetti dello spostamento di lancette

Descrizione

(Adnkronos)    Nella notte tra il 24 e il 25 ottobre torna lâ  ora solare.    Sonno, luce naturale e abitudini regolari aiutano ad affrontare il cambiamento, senza trasformare un adattamento fisiologico in una malattia. Unâ  ora in pi   sul quadrante non significa automaticamente unâ  ora di riposo in pi  ¹. Le lancette si spostano in un attimo, il nostro organismo pu  ² avere bisogno di qualche giorno. Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre gli orologi andranno riportati dalle 3 alle 2: un piccolo cambiamento che pu  ² farsi sentire sul sonno e sulle attivit  quotidiane. Il nostro orologio biologico risponde alla luce e alla regolarit  delle abitudini. Il cambiamento dellâ  orario pu  ² provocare temporaneamente sonnolenza, risvegli anticipati, irritabilit  e difficolt  di concentrazione. Per molte persone il passaggio autunnale    pi   tollerabile di quello primaverile, ma chi ha gi   un sonno fragile pu  ² avvertire maggiormente lo spostamento  . Lo afferma Fabrizio Pregliasco, direttore della Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva dellâ  Universit  degli Studi di Milano     La Statale, past president Anpas e vicepresidente di Samaritan International.

   Occorre per   distinguere il cambio dellâ  ora dallâ  avanzare dellâ  autunno. Spostare le lancette non riduce le ore di luce disponibili: ne modifica la distribuzione rispetto ai nostri orari. Le giornate si stanno gi   accorciando per ragioni stagionali. Confondere i due fenomeni porta ad attribuire al cambio dellâ  ora qualsiasi stanchezza o malessere. La risposta parte dalle abitudini quotidiane     indica Pregliasco     mantenere regolari gli orari del riposo e dei pasti, cercare occasioni per stare allâ  aperto nelle ore di luce e continuare a muoversi. La sera     utile ridurre gli stimoli, evitare pasti troppo abbondanti e limitare caffeina e alcol. Nei bambini pu  ² aiutare accompagnare gradualmente il cambiamento, preservando i rituali che precedono il sonno. Anche a tavola serve concretezza. Unâ  alimentazione varia ed equilibrata sostiene la salute durante tutto lâ  anno. Non bisogna per   attribuire a un singolo alimento la capacit  di rimettere a posto lâ  orologio biologico: il cambio dellâ  ora non    , di per s  , una ragione per ricorrere a integratori o prodotti per dormire. Lâ  attenzione deve riguardare anche la sicurezza. La sonnolenza, soprattutto alla guida o durante attivit  che richiedono concentrazione,     un segnale da non ignorare. Se insonnia, stanchezza o alterazioni dellâ  umore persistono o interferiscono con la vita quotidiana,     opportuno evitare di liquidarle come una semplice conseguenza dellâ  ora solare e confrontarsi con il medico. Niente

allarmismi, dunque, ma rispetto per il sonno. Dormire bene â?? conclude â?? Ã una componente della prevenzione, non il tempo che avanza dopo tutti gli altri impegniâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 17, 2026

Autore

redazione

default watermark