



Ora solare, un piccolo jet lag per l'organismo: orologio biologico da riadattare

Descrizione

(Adnkronos) Con l'arrivo dell'autunno torna anche l'ora solare. Il passaggio è fissato per la notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre 2026: alle 3 del mattino gli orologi dovranno essere riportati indietro alle 2. Avremo quindi un'ora di sonno in più¹, ma anche un cambiamento nei ritmi quotidiani che può avere qualche effetto sull'organismo. Si tratta di una sorta di mini jet lag, ma non bisogna drammatizzare: non è un cambiamento importante 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 -. Il passaggio può comportare una temporanea alterazione del funzionamento del nostro orologio biologico interno².

I possibili effetti sono soprattutto sonnolenza, irritabilità e qualche cambiamento dell'umore. Si tratta, però, di disturbi transitori, nulla che non si possa risolvere nel giro di circa cinque giorni³, sottolinea l'esperto. Il nostro orologio biologico deve riadattarsi⁴. Il motivo è legato al fatto che il nostro organismo segue ritmi biologici regolati anche dalla luce e dalla regolarità delle nostre abitudini. Il nostro cervello subisce uno sfasamento perché cambia l'orario in cui andiamo a dormire, ci svegliamo e mangiamo⁵, spiega Ferini Strambi. A questo si aggiunge la riduzione delle ore di luce durante la giornata, tipica della stagione autunnale⁶ aggiunge. È proprio la luce a svolgere un ruolo fondamentale nella regolazione dei ritmi circadiani. La sua diminuzione può influenzare diversi meccanismi biologici e contribuire alla sensazione di maggiore stanchezza e minore motivazione. Semmai il passaggio all'ora legale, in primavera, a essere più traumatico⁷, osserva l'esperto, perché in quel caso si perde un'ora di sonno.

L'ora di sonno guadagnata con il ritorno all'ora solare non rappresenta necessariamente un vantaggio per tutti. Va male alle cosiddette allodole⁸, cioè quelle persone che si alzano molto presto la mattina⁹ sottolinea Ferini Strambi. Si tratta di circa il 10% della popolazione generale. Per queste persone il cambiamento dell'orario può risultare più difficile da gestire. Nel complesso, tuttavia, il ritorno all'ora solare sembra comportare meno difficoltà per l'organismo rispetto al passaggio primaverile all'ora legale¹⁰. Il principale problema, è piuttosto la

progressiva riduzione della luce naturale. Risultiamo piÃ¹ stanchi e piÃ¹ demotivati. Fortunatamente, nel giro di pochi giorni si torna all'equilibrio naturale• conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 29, 2026

Autore

redazione

default watermark