

IVG

Ritorna l'ora legale: stanotte lancette spostate in avanti di un'ora

di **Redazione**

26 Marzo 2011 - 14:51



Un'ora di sonno in meno ma un'ora di luce in più: nella notte tra oggi, sabato 26 e domenica 27 marzo alle 2, scatterà l'ora legale, che ci accompagnerà fino al mese di ottobre. Lancette dell'orologio avanti di un'ora, quindi, ed effetti notevoli in termini di risparmio energetico, quantificato in oltre 85 milioni di euro e minori consumi di energia elettrica per 646,4 milioni di kilowattora. Dormiremo un'ora in meno, che recupereremo quando verrà reintrodotta l'ora solare, a fine ottobre 2011.

Nei sette mesi in cui sarà in vigore l'ora legale, dal punto di vista energetico, potranno essere risparmiati circa 85 milioni di euro, secondo le stime di Terna, la società responsabile in Italia della gestione dei flussi di energia elettrica. Ma se da un punto di vista energetico il cambio dell'ora porterà dei vantaggi, gli individui più sensibili potranno avere qualche problema prima di abituarsi. Possono avere più problemi a causa del cambio di orario i bambini e coloro che soffrono di insonnia.

Potranno verificarsi maggiore stanchezza, minore concentrazione e prontezza di riflessi, spossatezza, irritabilità, ansia, malumore, mal di testa, tensione muscolare, che, in talune persone, possono durare anche un mese. Secondo gli esperti si dovrebbe passare gradualmente alla nuova situazione, magari, quando si può, spostando le proprie abitudini di 10 minuti ogni giorno: nel giro di tre giorni o al massimo di una settimana, nei più, tutto

dovrebbe ritornare normale.

Altre persone addirittura possono trovare benefici dal cambio di orario. Con un'ora in più di luce può migliorare la situazione di chi si sente depresso. La luce stimola la produzione di serotonina l'ormone del buonumore. Con maggiore luce si è più allegri, si fa più movimento, insomma, si mette in moto quell'insieme di meccanismi, che fanno stare bene.