

# IVG

## Torna l'ora solare, stanotte lancette indietro di un'ora: consigli contro l'insonnia

di **Redazione**

26 Ottobre 2013 - 11:57



**Liguria.** Questa notte torna l'ora solare: alle ore 3.00 si dovranno spostare un'ora indietro le lancette degli orologi. L'ora legale tornerà invece il prossimo 30 marzo 2014. Secondo quanto rilevato da Terna, durante il periodo di ora legale, iniziato il 31 marzo 2013, grazie a quell'ora quotidiana di luce in più l'Italia ha risparmiato 568,2 milioni di kilowattora, pari a circa 93,7 milioni di euro.

Nei mesi di aprile e ottobre si è registrato, come di consueto, il maggior risparmio di energia elettrica. Ciò è dovuto, spiega Terna nella nota, al fatto che questi due mesi hanno giornate più "corte" in termini di luce naturale, rispetto ai mesi dell'intero periodo.

Con l'ora solare, però, c'è un vantaggio in termini di sonno. Anche se si dormirà un'ora in più saranno milioni gli italiani a rischio insonnia con il passaggio dall'ora legale a quella solare.

L'obbligo di spostare di un'ora indietro le lancette dell'orologio, infatti, può provocare un cambiamento del ciclo del sonno con il rischio di insonnia accompagnata da ansia, nervosismo, malumore, mal di testa e tensione muscolare.

Secondo la Coldiretti consumare pane, pasta e riso, ma anche lattuga, radicchio, aglio e formaggi freschi, uova bollite, latte caldo e frutta dolce è importante per favorire il sonno e

---

realizzare un passaggio più morbido dall'ora legale a quella solare.