

DOMENICA E' ORA SOLARE: GLI EFFETTI SUL CORPO E SUL PORTAFOGLI

28 Ottobre 2011

L'AQUILA - Lancette indietro di un'ora nella notte tra sabato e domenica.

Torna l'ora solare che ci accompagnerà fino al 25 marzo 2012.

Gli italiani godranno così di un'ora in più di sonno, pagando lo scotto di vivere giornate con un'ora in meno di sole.

Termina così dopo sette mesi l'ora legale, la variazione convenzionale dell'orario astronomico, solitamente in anticipazione rispetto a esso.

Le ragioni della scelta dell'ora legale sono due: da un lato questa misura consente risparmi energetici, poiché centrando una parte rilevante delle attività durante le ore di luce solare si riduce il ricorso all'illuminazione artificiale; dall'altro, i cittadini possono beneficiare di un maggior numero di ore di luce solare.

Terna Spa (Rete elettrica nazionale) ha comunicato che "durante il periodo di ora legale, iniziato il 26 marzo 2011, grazie proprio a quell'ora quotidiana di luce in più che ha portato a posticipare l'uso della luce artificiale, l'Italia ha risparmiato complessivamente 91 milioni di euro, circa 647 milioni di kilowattora (644,4 milioni di kilowattora il minor consumo del 2010), un valore pari al consumo medio annuo di elettricità di oltre 215 mila famiglie".

Sempre secondo il gestore, "i 647 milioni di kilowattora risparmiati vengono mediamente consumati in Abruzzo in 38 giorni. La provincia di Chieti impiega 110 giorni per consumare l'energia risparmiata nei sette mesi di ora legale, 169 giorni ne occorrono all'Aquila, 191 giorni a Pescara, 160 giorni a Teramo".

In termini di costi, l'Italia ha risparmiato con l'ora legale circa 91 milioni di euro, considerando che per il cliente finale un kilowattora è costato, nel periodo in esame, in media circa 14,06 centesimi di euro al netto delle imposte.

Ma vediamo quali sono le ripercussioni per i singoli cittadini: a dare qualche chiarimento è Gioacchino Mennuni, direttore del centro di Medicina del sonno del policlinico Gemelli di Roma.

"Quando si cambia l'ora da legale a solare e viceversa - dichiara - in qualche modo dobbiamo risincronizzare tutti i ritmi delle nostre funzioni, del nostro organismo e quindi riprogrammare il ciclo del sonno. Un'operazione più complessa per bambini e anziani che sono le categorie con i ritmi più rigidi e più difficili da ricalibrare".

"Ci sono persone che vanno a letto presto la sera - continua - persone abituate a stare vigili fino a tarda notte. Per le prime sarà più facile abituarsi al cambiamento; meno per i secondi".

Ai nottambuli si rivolge quindi Mennuni quando consiglia di "eliminare alcol e caffè in prossimità delle ore serali, fare pasti equilibrati evitando cene loculliane, ma anche pasti eccessivamente frugali".

Ed evitare di fare sport dopo le 16: "L'organismo si prepara ad andare a dormire disattivando quelle funzioni che l'attività motoria rimette in azione".

"Facendo sport nel tardo pomeriggio - spiega il direttore - o, peggio ancora, di sera si ottiene l'effetto della 'doppietta': prima di entrare in curva, si fa rallentare il motore del nostro organismo per poi costringerlo a farlo ripartire di scatto, con l'effetto che il sonno non arriva perché la macchina è a pieni giri".

Non è comunque il caso di preoccuparsi più del dovuto: "un'ora di sonno spostata in avanti o in dietro non ha nulla a che vedere con il jet-lag: per recuperare i ritmi bastano 3 o 4 giorni e, comunque, le ripercussioni sull'umore sono minime".