DOMENICA TORNA L'ORA SOLARE: LANCETTE INDIETRO DI 60 MINUTI

22 Ottobre 2015



ROMA – Lancette indietro di un'ora nella notte fra sabato 24 e domenica 25 ottobre. Torna infatti l'ora solare che ci accompagnerà fino al 27 marzo del 2016.

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 7 mesi l'ora legale, la variazione convenzionale dell'orario astronomico, solitamente in anticipazione rispetto a esso. Con l'uso dell'ora legale si determina che, per un dato territorio, l'ora ufficiale dello stato venga calcolata in anticipo rispetto all'ora solare (naturale).

Le ragioni sono due: da un lato questa misura consente risparmi energetici, poichè 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.

Nella storia del nostro Paese la prima adozione dell'ora legale – nata da un'intuizione di Benjamin Franklin – è datata 1916, quando fu limitata al solo periodo estivo.

Fino al 1920, l'inizio fu anticipato a marzo ma per i successivi venti anni non se ne parlò più. L'ora legale tornò in auge solo nel 1940, in pieno periodo bellico, e proseguì durante la 'ricostruzione' fino al 1948: è proprio in quell'anno che lo spostamento delle lancette fu il più anticipato della storia, al 29 febbraio.

Per i diciotto anni successivi l'ora solare tornò a dominare per tutti e dodici i mesi dell'anno mentre l'adozione definitiva di quella legale si ebbe nel '66, dal 22 maggio al 24 settembre. Si continuò, con inizio dell'orario estivo nella tarda primavera, fino al 1979: nel 1980 lo spostamento delle lancette fu anticipato al 6 aprile, ma dal 1981 in poi la domenica di riferimento per l'inizio dell'orario 'estivo' è sempre stata l'ultima di marzo e quella per il ritorno della 'solarità' l'ultima di ottobre.

L'ESPERTO DEL SONNO: "COSI' SI COMBATTE IL MINI KET-LEG"

"Non va drammatizzato il ritorno all'ora solare il prossimo week end, nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, quando le lancette dell'orologio andranno spostate un'ora indietro". Lo ha detto il prof. Francesco Peverini, direttore scientifico della Fondazione per la Ricerca e la Cura dei Disturbi del Sonno Onlus.

"Se si esclude un prudente 10% della popolazione affetto da disturbi del sonno, riportare indietro di un'ora l'orologio e dormire di più almeno per una notte, infatti, non è generalmente un problema", ha aggiunto l'esperto, secondo il quale "gli italiani, come gli europei, sono ormai abituati a viaggiare sempre di più e si adeguano più facilmente alle differenza di fusi orari. Insomma, un'ora di differenza non e' uno scarto temporale tale da incidere in modo determinante sull'orologio biologico e sulle abitudini quotidiane".

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli