

LANCETTE AVANTI DI 60 MINUTI: STANOTTE TORNA L'ORA LEGALE

26 Marzo 2011

L'AQUILA - Lancette avanti di un'ora alle 2 di questa notte: torna l'ora legale.

Se da un lato si perderà un'ora di sonno, dall'altro si guadagnerà un'ora di luce in più, con effetti notevoli specialmente in termini di risparmio energetico.

Per tornare all'ora solare bisognerà aspettare sette mesi, precisamente il 30 ottobre 2011.

Secondo gli esperti, lo spostamento delle lancette un'ora in avanti farà risparmiare nei prossimi sette mesi energia elettrica per 646,4 milioni di kilowattora.

A questo minor consumo di energia si associa anche la riduzione di CO2 nell'atmosfera per un valore stimato di oltre 300 mila tonnellate.

Meno gradevoli saranno, almeno nei primi giorni, gli effetti che si avranno sul nostro organismo.

A quest'ora di sonno in meno e un'ora di luce in più il nostro organismo potrebbe reagire con insonnia, stanchezza e irritabilità, prima di tornare al suo normale ritmo.

Per alleviare il malessere, gli esperti consigliano: nessun ricorso a sonniferi o alcolici per cercare di addormentarsi a tutti i costi, ma cercare di rilassarsi e mangiare cibi che conciliano in sonno.