

TORNA L'ORA SOLARE, LANCETTE DEGLI OROLOGI INDIETRO DI UN'ORA

24 Ottobre 2026



L'AQUILA - Con il mese di ottobre insieme all'autunno arriva anche l'ora solare, che torna tra oggi sabato 24 e domani domenica 25 ottobre, quando durante la notte le lancette dell'orologio dovranno essere spostate indietro di un'ora. In pratica si dorme un'ora in più (ma per chi fa il turno di notte c'è un'ora in più di lavoro).

Con lo spostamento delle lancette si avrà un'ora in più di luce al mattino, ma le giornate saranno più brevi.

L'ora solare resterà in vigore fino all'ultimo weekend di marzo. I dispositivi digitali come smartphone, smartwatch, pc, tablet e console si aggiornano in maniera automatica, mentre vanno cambiati manualmente i dispositivi analogici.

Nel 2026 l'ultima domenica di ottobre cade il 25 ottobre. Per questo il cambio dell'ora arriverà un giorno prima rispetto all'anno precedente, quando era previsto il 26 ottobre. Il passaggio segna la fine dell'ora legale, introdotta per sfruttare meglio la luce naturale nei mesi più luminosi dell'anno.

Con l'ora solare, l'alba arriva prima secondo l'orario ufficiale, ma il tramonto viene anticipato. Questo significa più luce nella prima parte della giornata e serate più buie.

Il cambio dell'ora ha effetti pratici sulla vita quotidiana. La mattina sarà più luminosa, almeno nella fase iniziale dopo lo spostamento delle lancette. Nel pomeriggio, invece, farà buio prima. Per molte persone il cambiamento può incidere sull'organizzazione delle giornate, sugli spostamenti casa-lavoro e sulle attività dei bambini dopo la scuola. Gli effetti sono soprattutto legati alla percezione della luce e all'adattamento dei ritmi di sonno. In genere servono alcuni giorni per abituarsi al nuovo orario.