

TORNA L'ORA LEGALE: LANCETTE AVANTI DI UN'ORA LA NOTTE DI PASQUA

29 Marzo 2013

LA'QUILA - Torna l'ora legale e nella notte tra sabato santo e la domenica di Pasqua si dormirà 60 minuti di meno. Alle due del mattino di domenica 31 marzo scatterà, infatti, lo spostamento delle lancette degli orologi che dovranno essere regolati un'ora avanti.

Si tornerà all'ora solare domenica 27 ottobre. Un'ora di sonno in meno, dunque, ma un'ora di luce in più: domenica, ad esempio, il sole tramonterà attorno alle 18.30, ma grazie all'ora legale gli orologi segneranno le 19.30.

Almeno per quanto riguarda gli effetti sul sonno sono bocciati gli avversari dell'ora legale, che da domenica prossima ci accompagnerà fino al 27 ottobre. Se si ha difficoltà a dormire, fatti salvi i piccoli scossoni dovuti allo spostamento delle lancette avanti di un'ora, pari a un piccolo effetto jet-lag, è semmai colpa della crisi. Parola del professor Francesco Peverini, direttore scientifico della Fondazione per la ricerca e la cura dei disturbi del sonno onlus.

“I presunti effetti sfavorevoli legati all'introduzione dell'ora legale – dice l'esperto – sono ormai più un vezzo che un vero problema. La questione dell'adeguamento nel nostro orologio biologico all'ora legale, che si ripropone, spesso polemicamente, non appena la nuova ora subentra a quella solare modificando temporaneamente alcune abitudini quotidiane, è infatti meno complessa e negativa di quello che si voglia far credere”.

“Pur esistendo la necessità che corpo e cervello, e con essi il nostro modus vivendi, si adeguino all'orologio convenzionale, controindicazioni e possibili effetti negativi non solo sono trascurabili, ma anche di breve durata”, spiega Peverini, rilevando che “pur troppo i ritmi quotidiani attuali, sempre più frenetici ed ansiogeni, i ripetuti spostamenti in aree urbane trafficate, la stessa complessità della vita di relazione e del mondo del lavoro ci hanno abituato a continui e spesso repentini cambiamenti delle nostre consuetudini”.

“Ci hanno assuefatto a convivere con dosi elevate di stress – prosegue – e a trovare rapidamente soluzione a molte situazioni critiche. Per cui lo slittamento di un'ora delle lancette dell'orologio rientra, anzi ricade, in questi sopportabili 'scossoni quotidiani'”.

Peverini annota che “la recente ma sommersa celebrazione della Sesta Giornata Mondiale del Sonno, celebrata il 15 marzo, ha consentito di porre maggiore attenzione ad altri e più rilevanti temi legati al sonno: l'insonnia autoindotta, ad esempio per lavorare di più nel timore di perdere il proprio lavoro, l'aumento oggettivo dell'insonnia nei Paesi colpiti da crisi economica, la costante e pericolosa diminuzione della durata del sonno dei bambini e degli adolescenti che tendono a restare svegli fino a tardi a causa dell'eccesso di uso di tv, computer, videogiochi”.

L'ORA LEGALE NELLA STORIA

Una storia lunga che risale addirittura al '700. All'inizio, infatti, l'idea venne a Benjamin Franklin (1706-1790) per motivi di risparmio energetico, ma nessuno gli prestò particolare attenzione in un'epoca in cui l'industrializzazione era ancora agli albori.

Andò meglio al britannico William Willet che agli inizi del Novecento fece sì che la Camera dei Comuni desse il via libera all'ora legale col nome di British Summer Time.

In Italia l'ora legale fu adottata per la prima volta nel 1916 e rimase in uso fino al 1920. Da allora fu abolita e ripristinata diverse volte tra il 1940 e il 1948 a causa della Seconda guerra mondiale. Dal 1966 al 1980 si stabilì che dovesse rimanere in vigore dalla fine di maggio alla fine di settembre; dal 1981 al 1995 si decise invece di estenderla dall'ultima domenica di marzo all'ultima di settembre. Il regime definitivo è entrato in vigore nel 1996, quando a livello europeo si dispose di proiungarne ulteriormente la durata dall'ultima domenica di marzo all'ultima di ottobre.

© 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