

Sabato torna l'ora solare: ma gli italiani la vorrebbero abolire

di **Redazione**

26 Ottobre 2010 - 9:59



Torna l'ora solare: nella notte tra sabato e domenica gli italiani dovranno spostare le lancette degli orologi un'ora indietro, guadagnando così 60 minuti di sonno in più. Tuttavia, secondo una ricerca del Codacons, "l'80% degli italiani è stufo di questi continui cambi e vorrebbe che l'ora solare venisse definitivamente eliminata a tutto vantaggio dell'ora legale".

"In tal modo - spiega l'associazione - si avrebbe il beneficio di recuperare un'ora di luce d'estate ma al tempo stesso non si avrebbe il disagio ed il costo di aggiustamento dell'orario. Peraltro tutti conteggiano i kilowattora risparmiati ma nessuno conteggia tutti i costi relativi ai problemi di insonnia e sonnolenza che incidono pesantemente sulla produttività nella prima settimana lavorativa successiva al cambio. In farmacia aumentano le vendite di prodotti contro il jetlag".

"Ci sono poi i costi - prosegue il Codacons - per la variazione di orario: aggiornamenti sistemi informatici, orari dei treni, termostati temporizzati, videoregistratori, dvd, agende elettroniche, radiosvegli, orologi nelle auto, problemi nelle transazioni finanziarie. Per questo il Codacons chiede che si cambi la Direttiva 2000/84/CE" che contiene le

disposizioni relative all'ora legale. Effetti collaterali anche sui più piccoli per i quali l'ora di sonno in più rischia di trasformarsi in un'arma a doppio taglio, esponendo un bambino italiano su due al rischio di insonnia. "I bambini, infatti, si sono abituati per sei mesi ad andare a dormire, ad esempio, alle 21.30.

"Il loro ritmo sonno-veglia è tarato sull'ora legale: improvvisamente domenica sera si ritroveranno a letto un'ora prima e si rigireranno fra le coperte ben svegli e arzilli. Stare a letto senza dormire - sottolinea Italo Farnetani, pediatra e docente dell'università degli Studi di Milano Bicocca - è il primo passo verso l'insonnia, di cui già normalmente soffre un piccolo su tre".