

Torna l'ora solare, stanotte lancette indietro di un'ora: consigli contro l'insonnia

di **Redazione**

26 Ottobre 2013 - 11:39

Genova24.it



Torna l'ora solare e gli italiani potranno, ma solo per una volta, dormire di più. Alle 3 di domenica 27 ottobre bisognerà infatti portare gli orologi indietro di un'ora. L'ora solare ci accompagnerà per i cinque mesi invernali fino al 27 marzo.

L'ora solare entra in vigore di notte perché proprio in quel momento si verifica il minor numero di attività pubbliche. Ma oltre a consentire un maggiore riposo, il cambiamento consentirà agli italiani di risparmiare. Diminuirà il consumo di energia, allungando di fatto le ore di luce in un giorno.

Un dato per tutti: il passaggio all'ora legale dal 31 marzo al 27 ottobre porterà un risparmio energetico pari a 543,8 Kw/h, il che convertito in consumi, equivale ad un risparmio economico di 90 milioni di euro.

Un vantaggio in termini di risparmio elettrico, quindi, ma anche qualche problema soprattutto per chi ha già problemi di sonno. Anche se si dormirà un'ora in più saranno milioni gli italiani a rischio insonnia con il passaggio dall'ora legale a quella solare.

L'obbligo di spostare di un'ora indietro le lancette dell'orologio, infatti, può provocare un cambiamento del ciclo del sonno con il rischio di insonnia accompagnata da ansia, nervosismo, malumore, mal di testa e tensione muscolare.

Secondo la Coldiretti consumare pane, pasta e riso, ma anche lattuga, radicchio, aglio e formaggi freschi, uova bollite, latte caldo e frutta dolce è importante per favorire il sonno e realizzare un passaggio più morbido dall'ora legale a quella solare.