

Lancette indietro, stanotte torna l'ora solare: i consigli per evitare il "mini jet-lag"

di **Redazione**

25 Ottobre 2014 - 8:53



Pronti a spostare gli orologi: stanotte torna l'ora solare e si potrà dormire di più. Alle 3 di domenica 26 ottobre le lancette andranno portate indietro di un'ora. L'ora solare ci accompagnerà per i cinque mesi invernali fino alla notte tra il 28 e 29 marzo 2015.

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, una vera e propria necessità durante la crisi petrolifera degli anni '60-'70. Il maggiore risparmio energetico, infatti, si registra ad aprile e ottobre.

Un vantaggio in termini di risparmio elettrico, quindi, ma anche qualche problema soprattutto per chi soffre di problemi legati al 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. I sintomi più frequenti sono irritabilità, stanchezza, fatica nella concentrazione, flessione del tono dell'umore. Per le "allodole", le persone cioè abituate a svegliarsi presto, il consiglio degli esperti per affrontare il mini "jet-lag" dell'ora solare, è quello di coricarsi un po' dopo, almeno stanotte.

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.

Anche per i bambini, di norma abitudinari, è importante non sottovalutare il momento. Meglio fare attenzione alla tavola, preparando per cena piatti digeribili e amati dai bimbi, e soprattutto molta attività all'aperto in modo di arrivare stanchi al momento di andare a letto.