Torna l’ora legale: stanotte lancette avanti di un’ora

di **Redazione**

28 Marzo 2015 – 11:33



Genova. Torna l’ora legale questa notte. Alle 2 di notte di domenica 29 le lancette vanno spostate avanti di un’ora. Un’ora di sonno in meno, quindi ma da domani anche un’ora di luce in più.

Si dice che questo slittamento orario in avanti favorisca le attività ludiche all’aperto, ma che possa anche alterare l’equilibrio del nostro bioritmo e la salute del nostro corpo per via di una sorta di mini jet leg. Quindi sarà probabile provare una sorta di spossatezza, stress e stanchezza, ma quasi esclusivamente nel primo periodo di cambiamento.

L’ora solare tornerà l’ultima domenica di ottobre.