

Torna l'ora legale, più luce durante il giorno ma c'è chi rischia il "jet lag"

di **Fabrizio Cerignale**

24 Marzo 2018 - 11:04



Genova. Giornate più lunghe, anche se in realtà si tratta solo di una sensazione dovuta allo spostamento di delle lancette, e, finalmente, cruscotti delle auto e delle moto che, miracolosamente tornano a indicare l'ora giusta, dopo essere stati avanti per circa sei mesi.

Da questa notte, cioè quella tra sabato 24 marzo e domenica 25 marzo, ritornerà infatti l'ora legale che sarà in vigore fino alle 3 di domenica 28 ottobre. Le lancette andranno quindi spostate in avanti di un'ora e le due di notte diventeranno tre, con il risultato di dormire, solamente stanotte, un'ora in meno ma, al risveglio trovare la luce fino a tardi, la sera.

Attenzione, però, agli orologi perché non è proprio vero che quelli digitali si aggiornano da soli o, perlomeno, non tutti ma solo quelli che hanno determinate caratteristiche, e quindi vale la pena controllare per non rischiare di arrivare al primo appuntamento della domenica con la classica ora di ritardo. Ad aggiornarsi da soli, invece, sono quelli dei cellulari mentre si dovranno spostate le lancette sugli orologi analogici.

Ma se per molti il passaggio all'ora legale è vissuto in modo positivo ci sono anche alcune categorie di persone che soffrono una sorta di "jet lag" che può provocare piccoli disturbi passeggeri: alterazioni del sonno, stanchezza e difficoltà di concentrazione, stress e irritabilità.

Si tratta delle persone più sensibili al "ritmo circadiano", che regola il ciclo sonno-veglia e i parametri vitali che hanno andamento periodico, come la fame, la rigenerazione cellulare o la temperatura corporea. A soffrire maggiormente sono le persone abituate a dormire

tardi, o chi si sveglia presto per i quali anche un cambiamento minimo dei ritmi quotidiani può essere motivo di stress e malessere.

A questo si aggiunge un problema per chi ha bimbi. Sono proprio i più piccoli, infatti, a soffrire maggiormente il cambio di abitudini. Il consiglio è quello “della nonna”: abituarli al nuovo orario per gradi, anticipando il sonno di un quarto d’ora alla volta. In questo modo i bambini si abitueranno alla nuova ora senza grossi problemi.