

Il jet lag¹ dell'ora legale

Torna nella notte tra sabato 24 e domenica 25 marzo l'ora legale: gli italiani sposteranno in avanti di un'ora le lancette dell'orologio e, in cambio di un'ora di sonno "rubata" ci verrà regalata un'ora di luce in più. Un cambiamento, simile a un piccolo jet-lag, al quale il nostro organismo reagirà con insonnia, stanchezza e irritabilità prima di tornare al suo normale ritmo sonno-veglia. Ecco alcuni consigli per affrontare questo delicato passaggio

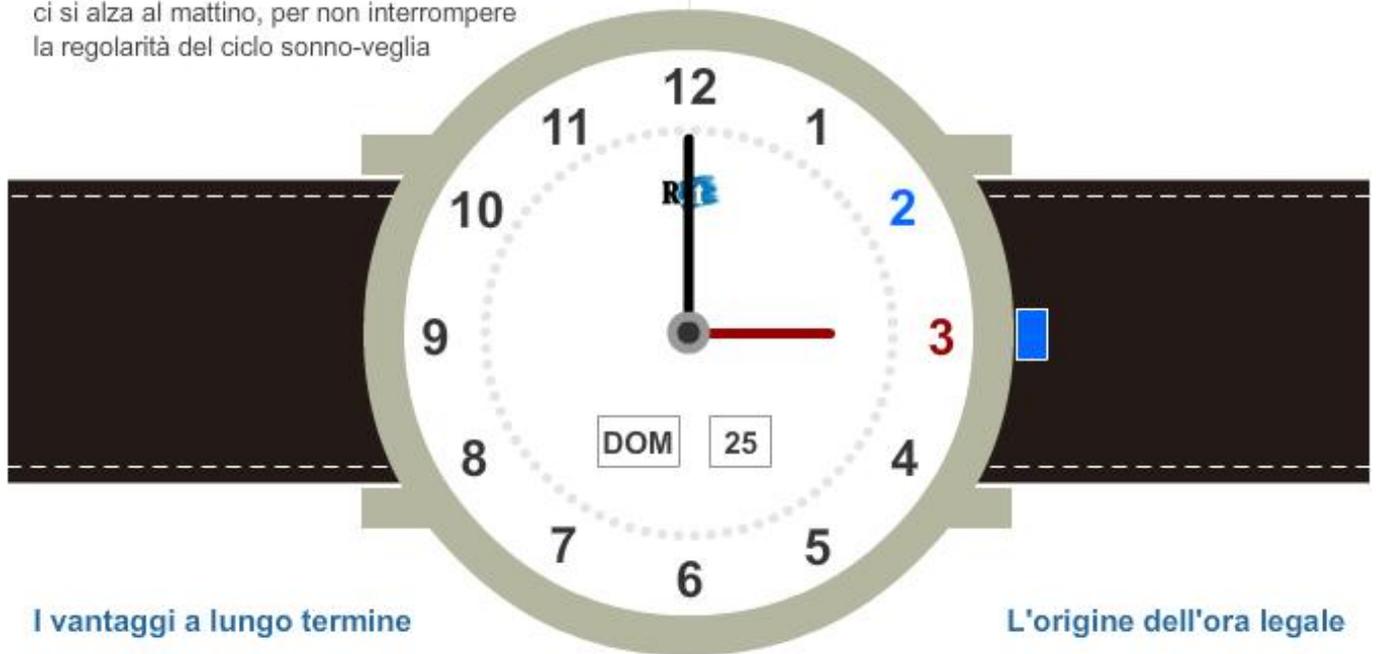
I consigli per dormire

1 - L'ora di luce in più che avremo ritarda la fase dell'addormentamento, legata alla produzione di melatonina favorita proprio dal buio. Da qui, il rischio di insonnia. La sera in cui entrerà in vigore l'ora legale è bene anticipare il momento in cui ci si va a coricare e fare lo stesso per l'orario dei pasti.

2 - Mantenere possibilmente invariata l'ora in cui ci si alza al mattino, per non interrompere la regolarità del ciclo sonno-veglia

Il risparmio energetico

Recuperando un'ora di luce in più durante la giornata si può arrivare in sette mesi (quando si tornerà all'ora solare) a un risparmio di energia pari a circa 643 milioni di kilowattora, equivalenti a 93 milioni di euro



I vantaggi a lungo termine

Secondo un recente studio pubblicato sul British medical journal, sul lungo periodo il fisico risentirebbe positivamente dell'ora legale: in primavera ed estate, infatti, la maggiore disponibilità di luce è legata al buon umore. Secondo altri la luce renderebbe più intelligenti: lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista Environmental Health, basata su dati satellitari NASA sull'esposizione alla luce solare e la misura delle funzioni cognitive di un gruppo di volontari. In Inghilterra è stato presentato al governo un progetto per abolire l'ora solare

L'origine dell'ora legale

Bisogna risalire al Settecento. Il primo a teorizzarla fu Benjamin Franklin, che individuò nell'adozione per convenzione di un orario diverso che "inseguisse" il sole, e quindi la luce, un modo per ottenere risparmi energetici. Nel 1916 la Camera dei Comuni inglese diede il via libera al British Summer Time, che implicava lo spostamento delle lancette un'ora in avanti durante l'estate. In Italia l'ora legale scattò per la prima volta nel 1916. L'adozione definitiva dell'ora legale nel nostro Paese, dopo alcune sospensioni, risale al 1966, in concomitanza con la crisi energetica

COME REAGISCI AL CAMBIAMENTO D'ORARIO? SEI A FAVORE O CONTRO?

¹ Jet lag: stress da volo su lunghe distanze, disturbo, sindrome da fuso orario, sbalzo di ritmo, sbalzo da volo

PER PARLARE

FRASI PER I DORMIGLIONI O GUFU

- Dormiglioni rassegnatevi!
- Ora dovete alzarvi prima.
- Odio il cambiamento dell'ora legale. Scombussola i miei ritmi biologici.
- Faccio fatica ad alzarmi la mattina. Durante la giornata sono preso dalla stanchezza e dal malumore.

FRASI PER I MATTINIERI O ALLODOLE

- Ben per voi!
- Amo alzarmi presto la mattina, per cui non avrò alcun problema ad adattarmi.
- Chi dorme non piglia pesci.
- Il mattino ha l'oro in bocca. In latino: "Aurora aurum in ore habet"