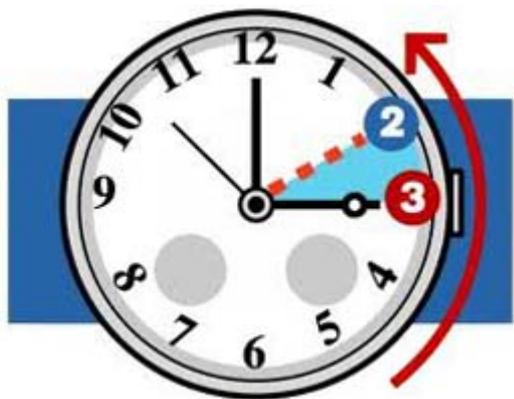


## Torna l'ora solare, siete pronti?

**Pubblicato:** Martedì 26 Ottobre 2010



La notte tra sabato 30 e domenica 31 ottobre le lancette degli orologi saranno riportate indietro di un'ora. **Torna quindi l'ora solare che resterà in vigore fino al prossimo 27 marzo.** Uno spostamento che non sarà "indolore". Il cambiamento provoca in molti di noi qualche piccolo disturbo. E l'autunno certo non aiuta: questo, infatti, è il tipico periodo dell'anno in cui insorge il [Seasonal Affective Disorder](#) o più semplicemente la depressione autunnale, un disturbo che, pare, colpisca soprattutto le donne tra i trenta e i quarant'anni e dovuto a un'alterazione della quantità di luce. I sintomi sono difficoltà a svegliarsi al mattino, malessere sempre al mattino, astenia e affaticamento generale. La soluzione? Restare a letto di più, se e quando è possibile. D'altro canto la domanda classica, da viaggio in ascensore, è da sempre la stessa: **ma con il ritorno dell'ora solare si dorme un'ora di più o un'ora di meno?** La risposta non è difficile: se le lancette vanno in dietro di un'ora, dormiremo di più.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it