

# VareseNews

## È arrivato il momento del cambio dell'ora

**Pubblicato:** Mercoledì 26 Ottobre 2022



**È arrivato il momento del cambio dell'ora.** Dall'ora legale si passa all'ora solare, spostando di 60 minuti indietro le lancette degli orologi, almeno i pochi rimasti che non si aggiornano da soli.

**Il passaggio avverrà il prossimo weekend, tra il 29 e il 30 ottobre** alle 3 di notte bisogna spostare riportare le lancette sulle 2.

Si guadagna quindi un'ora di sonno nella notte del cambio dell'ora, ma si perde un'ora di luce: **la mattina farà chiaro prima, ma la sera farà buio prima**, con la luce del giorno che inizierà a scomparire in dicembre già intorno alle 5 del pomeriggio.

Come spiega [QuiFinanza](#), mai come in questo momento si discute della possibilità di non cambiare più l'ora e mantenere invece l'ora legale tutto l'anno. Questo per ragioni che si legano a doppio filo con il tema del risparmio energetico e del caro energia.

**Già dal 2018 il Parlamento europeo ha approvato con l'84% dei voti favorevoli l'abolizione dell'obbligo del cambio di orario due volte l'anno**, lasciando di fatto liberi i vari Stati di scegliere se optare per l'ora solare o legale.

### I vantaggi dell'ora legale nell'articolo di QUIFINANZA

*Il passaggio permanente all'ora legale – spiega il presidente Sima Alessandro Miani – consentirebbe di*

*guadagnare un'ora di luce e calore solare ogni giorno e, considerati gli attuali prezzi del gas, determinerebbe nel nostro Paese risparmi sui consumi di energia stimabili in circa 1 miliardo di euro solo i primi due anni.*

*Il risparmio energetico derivante dall'adozione permanente dell'ora legale consentirebbe poi di tagliare le emissioni climalteranti per un totale di 200mila tonnellate di CO2 l'anno, con conseguenze positive sulla salute umana oltre che risparmi economici dovuti alla riduzione della combustione di fonti fossili per illuminazione e riscaldamento.*

### ***Quanto si risparmia con l'ora legale***

*Prima dell'impennata dei prezzi del gas, Terna ha quantificato in 420 milioni di kilowattora l'energia elettrica risparmiata nei 7 mesi del 2022 in cui è in vigore l'ora legale, con un minor consumo di elettricità in 15 anni pari in Italia a 10 miliardi di kilowattora, per un totale di 1,8 miliardi di euro risparmiati grazie all'ora legale.*

*Dal 2004 al 2021, il minor consumo di energia elettrica per l'Italia dovuto all'ora legale è stato complessivamente di circa 10,5 miliardi di kWh e ha comportato, in termini economici, un risparmio per i cittadini di oltre 1,8 miliardi di euro.*

*Il beneficio economico stimato per il periodo di ora legale nel 2022 è stato calcolato considerando che il costo del kilowattora medio per il cliente domestico tipo in tutela era pari a circa 46,03 centesimi di euro al lordo delle imposte. I circa 420 milioni di kilowattora di minori consumi di elettricità sono equivalenti al fabbisogno medio annuo di circa 150 mila famiglie.*

### ***Gli svantaggi dell'ora legale***

*La volontà di abolire l'ora legale sarebbe secondo gli esperti giustificata anche dalla necessità di evitare una fonte di stress per l'equilibrio psicofisico dei cittadini.*

*Secondo alcuni sondaggi fatti in Europa, il cambio d'ora causerebbe infatti disagi psicofisici: il passaggio all'ora solare perché prevede un'ora di sonno in più ma anche più ore di buio, con aumento di depressione per tutto il periodo invernale; e il passaggio all'ora legale darebbe sì più ore di luce ma meno ore di sonno.*

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it