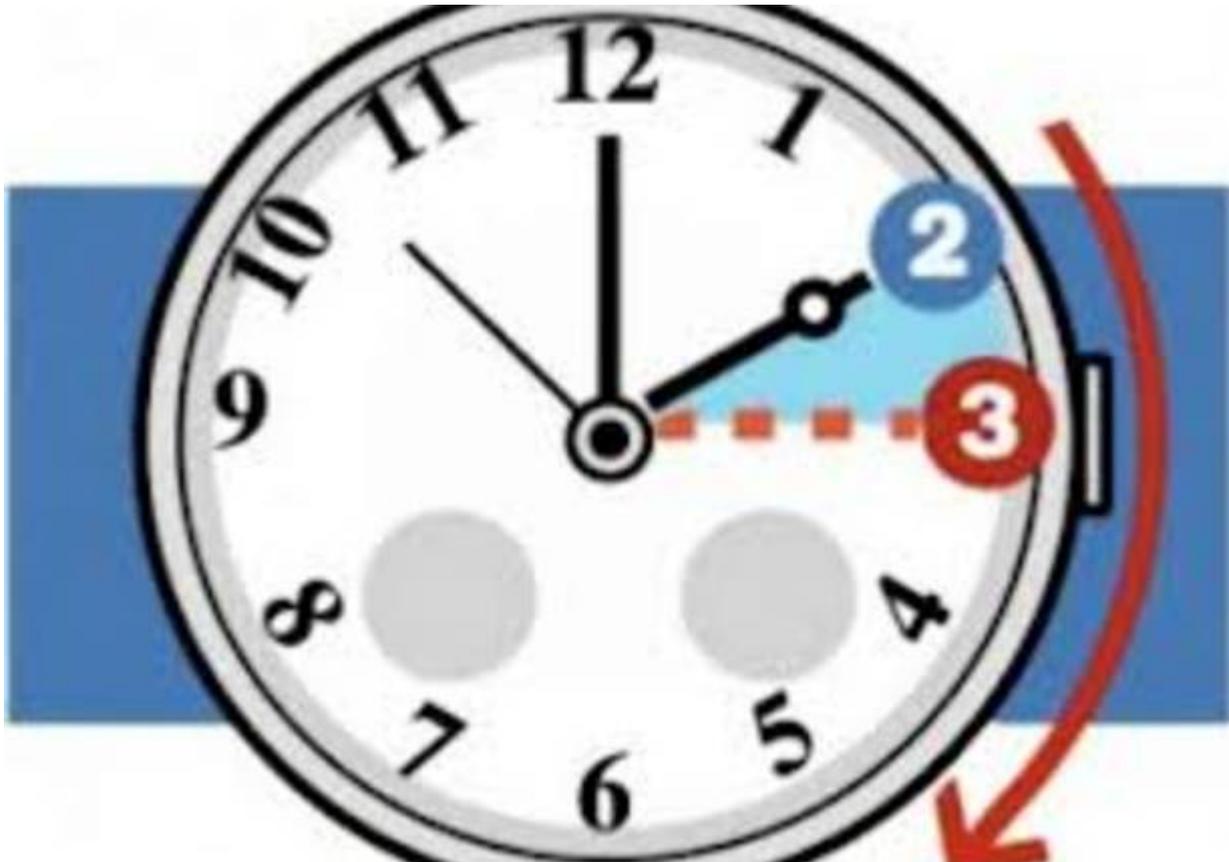


VareseNews

Torna l'ora legale: domenica 31 marzo lancette avanti di un'ora

Pubblicato: Lunedì 25 Marzo 2024



Pasqua sotto il segno dell'ora legale, ovvero lo “switch“ di un'ora, che nel cuore della notte di domenica 31 marzo porterà le lancette dell'orologio avanti di un'ora. Per l'esattezza, il momento del passaggio da ora legale a ora solare è segnato **per le 2 di domenica, l'ultima di marzo**.

Il tempo è un bene prezioso che l'umanità ha cercato di organizzare e gestire sin dall'alba della civiltà. Una delle manifestazioni più tangibili di questo sforzo è l'ora legale, un rituale ben noto che ci invita a “spremere” il tempo, letteralmente, avanzando le lancette dell'orologio di un'ora.

Ma qual è l'utilità di questo cambio?

Giornate più luminose e serate più lunghe con l'arrivo della bella stagione: come se la natura stessa offrisse un anticipo della primavera, con le sue giornate che si estendono e permettono di godere di più luce naturale. Questo aspetto è particolarmente apprezzato da coloro che amano le **attività all'aperto**, che vedono nell'ora legale un'opportunità per prolungare le loro giornate di escursioni, passeggiate in bicicletta o semplicemente rilassarsi all'aria aperta dopo una giornata di lavoro.

Tuttavia, l'utilità del cambio dell'ora non si limita alla semplice estensione della luce del giorno. Esistono anche argomenti più profondi a favore di questa pratica. Uno di questi è l'**aspetto economico**.

Secondo le stime di **Terna** (stime riportate in una [nota che si riferiva al 2023](#)), la società che gestisce la rete di trasmissione nazionale, *“nei sette mesi in cui sarà in vigore l’ora legale l’Italia risparmierà circa 220 milioni di euro, grazie a un minor consumo di energia elettrica pari a circa 410 milioni di kWh che genererà, inoltre, un rilevante beneficio ambientale, quantificabile nella riduzione di circa 200 mila tonnellate di emissioni di anidride carbonica in atmosfera”*.

Inoltre

*“Dal 2004 al 2022 il minor consumo di energia elettrica per l’Italia dovuto all’ora legale è stato complessivamente di circa 10,9 miliardi di kWh e ha comportato, in termini economici, un **risparmio per i cittadini di circa 2 miliardi di euro**”*. (sempre dati Terna)

L’ora legale può portare a risparmi energetici significativi, specialmente in termini di illuminazione. **Con le serate più luminose, le persone tendono a utilizzare meno luce artificiale** nelle proprie case, riducendo così il consumo energetico complessivo. Inoltre, l’estensione delle ore di luce naturale può incoraggiare le persone a uscire di più, riducendo così l’uso di energia in casa.

Al di là dei risparmi energetici, l’ora legale può anche avere **benefici per la salute**: la maggiore esposizione alla luce del sole può migliorare l’umore e favorire la produzione di vitamina D, essenziale per la salute delle ossa e del sistema immunitario. Inoltre, molti individui trovano più facile adattarsi agli orari diurni durante l’ora legale, poiché il cambio dell’orario coincide con un periodo di maggior luminosità naturale, contribuendo così a regolare i ritmi circadiani.

Tuttavia, nonostante questi benefici, **l’ora legale non è senza controversie**. Alcuni critici sostengono che il cambio dell’orario può disturbare il sonno e causare stress aggiuntivo per il corpo umano. Inoltre, ci sono dubbi sulle effettive dimensioni dei risparmi energetici e sull’impatto complessivo sull’ambiente. **La rivista scientifica Focus** ha in particolare individuato **cinque contro indicazioni all’introduzione dell’ora legale**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it