

VareseNews

Domenica torna l'ora solare: dormiamo un'ora in più, ma attenzione al pomeriggio che si accorcia

Pubblicato: Martedì 21 Ottobre 2025



Domenica 26 ottobre 2025 torniamo all'ora solare. Alle 3 di notte, le lancette andranno indietro di un'ora, quindi tutti noi potremo dormire un po' di più anche se farà buio prima del solito.

Il cambio dell'ora non è solo un dettaglio sul calendario, significa più attenzione sulla strada, cambi orario nei mezzi pubblici e, per chi lavora, un piccolo aggiustamento alla routine quotidiana. **Alcuni dispositivi (la maggior parte ormai) aggiornano automaticamente l'ora**, ma meglio controllare sveglie e orologi "manuali" per evitare sorprese.

L'ora solare ci accompagnerà fino alla primavera prossima, quando tornerà l'ora legale. L'Europa discute da anni se abolire questo cambio stagionale, ma per ora il passaggio resta obbligatorio.

Ecco alcuni consigli per affrontare meglio il cambio dell'ora: sfrutta l'ora extra di sonno e concediti davvero un po' di riposo in più, il corpo te ne sarà grato, cerca di esporre gli occhi alla luce naturale appena sveglio, così il ritmo si adatta più facilmente e fai attenzione alla guida e agli spostamenti; le ore di buio in più richiedono maggiore attenzione su strade e mezzi pubblici.

Insomma, domenica possiamo goderci un'ora in più, ma prepariamoci perché la sera arriverà prima. Una piccola battaglia tra comfort e luce, che ogni anno ci ricorda quanto il tempo sia relativo quando lo si misura con le lancette.

L'Europa vuole scegliere

Nel 2018 la Commissione Europea ha lanciato una consultazione pubblica senza precedenti: l'84% dei cittadini rispose di voler abolire il cambio d'orario. La proposta era semplice: ogni Stato membro avrebbe dovuto scegliere se adottare permanentemente l'ora solare o quella legale. Il voto del Parlamento Europeo, nel 2019, diede via libera all'abolizione dal 2021. Ma da allora **tutto è rimasto sospeso**: la pandemia, le crisi economiche e la necessità di armonizzare gli orari tra paesi confinanti hanno rallentato il processo.

Italia: luce d'estate o coerenza solare?

Anche in Italia il dibattito è acceso. Diversi esperti, tra cui medici e cronobiologi, sostengono che l'ora solare sia più naturale, poiché rispetta meglio il ritmo biologico umano. In pratica, **l'orologio interno del nostro corpo è tarato sul sorgere e il calare del sole**, e mantenerlo artificialmente avanti di un'ora può causare un "jet lag" cronico.

Dall'altro lato, **c'è chi spinge per adottare l'ora legale tutto l'anno**, soprattutto per i benefici energetici e ambientali. Secondo Terna, il gestore della rete elettrica nazionale, l'ora legale consente un risparmio di circa 190 milioni di euro all'anno e 200.000 tonnellate di CO₂ in meno immesse in atmosfera. In tempi di crisi climatica e caro energia, il risparmio non è certo secondario.

di [D. B.](#)