

Torna l'ora solare: lancette indietro di un'ora nella notte tra sabato e domenica

Pubblicato: Sabato 25 Ottobre 2025



Nella notte tra sabato 26 e domenica 27 ottobre torna l'ora solare. Alle 3 del mattino le lancette andranno spostate indietro di un'ora, tornando così alle 2. Da domenica quindi, **giornate più corte e tramonti anticipati.**

L'ora legale tornerà in vigore **domenica 29 marzo 2026.**

Perché si cambia l'ora

Il cambio dell'ora ha l'obiettivo di **sfruttare al meglio la luce naturale**, riducendo il consumo energetico, anche se negli ultimi anni si discute sempre più sulla sua reale efficacia e sull'impatto sulla salute delle persone.

L'**Unione Europea** ha aperto da tempo il dibattito sull'abolizione del doppio orario, ma per ora non è stata presa alcuna decisione definitiva.

Come prepararsi al cambio

Sebbene lo spostamento di un'ora possa sembrare minimo, **per alcune persone** – soprattutto bambini e anziani – **può comportare piccoli disagi legati al ritmo sonno-veglia.** Un consiglio utile è cercare di

anticipare leggermente i propri orari già nei giorni precedenti, per adattarsi gradualmente.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it