

“CON L’ORA SOLARE PROBLEMI DI SONNO, UMORE E CONCENTRAZIONE”, PAROLA DI ESPERTO

Pubblicato il 25 Ottobre 2024 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



"Con l'ora solare problemi di sonno, umore e concentrazione", parola di esperto

ROMA – Il passaggio dall'ora legale a quella solare e i suoi effetti non sono da sottovalutare: dall'aumento degli incidenti stradali ai numeri di furti e rapine, fino alla perdita di sonno e al malumore. Insomma [cosa ci possiamo aspettare dal ritorno dell'ora solare](#), previsto **tra sabato 26 e domenica 27 ottobre?**

Non solo "lancette indietro di un'ora" dunque, questo passaggio "determina ripercussioni negative sulla salute umana. Si altera la ritmicità circadiana, ossia l'orologio biologico del nostro organismo che, in assenza di segnali provenienti dall'ambiente esterno, completa il proprio ciclo in circa 24 ore. Il mancato rispetto di questi ritmi naturali ha effetti sulla pressione arteriosa e la frequenza cardiaca: diversi studi hanno attestato una correlazione tra cambio di orario e patologie cardiache, con l'Università di Stoccolma che ha riportato un'incidenza del +4% di attacchi cardiaci nella settimana successiva all'introduzione dell'ora solare". Così il presidente della **Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima)**, **Alessandro Miani**. **"PIÙ INCIDENTI STRADALI SUL LAVORO"**

"Si registrano poi **problemi del sonno** in una consistente fetta di popolazione- prosegue Miani- con conseguenze negative su **concentrazione e umore** e quindi su rendimento scolastico, efficienza sul lavoro, relazioni personali, ecc. Altri studi hanno poi certificato una correlazione tra il passaggio da ora legale a ora solare e **l'incremento di incidentalità stradale e sul lavoro**: ad esempio nei periodi di ora legale è stata registrata una diminuzione fino al -13% degli incidenti a danno di pedoni connessa all'aumento della visibilità lungo le strade nelle ore serali. Mentre una ricerca condotta in Australia ha perfino riscontrato un **aumento dei suicidi nelle prime settimane di cambiamento dell'orario**. Senza parlare delle possibili **conseguenze sulla criminalità**: con l'ora solare si allungano le ore di buio serali, quelle in cui si concentrano furti, rapine e altri reati". **LA PETIZIONE ON LINE PER RENDERE L'ORA LEGALE PERMANENTE**

Intanto, 350mila italiani chiedono lo stop al passaggio ora legale/ora solare e hanno firmato **la petizione online** lanciata su Change.org (al link <https://www.change.org/p/ora-legale-per-sempre-cec80ffe-7625-47f0-a6f7-d25775e58329>) da Sima e Consumerismo No Profit per chiedere al governo l'ora legale permanente. "Per tali motivi chiediamo al governo Meloni di impegnarsi per arrivare in Italia all'abbandono definitivo dell'ora solare- conclude il presidente di Consumerismo, **Luigi Gabriele**- adottando l'orario legale tutto l'anno. Una possibilità prevista dall'**Unione Europea** che **già nel 2019 ha approvato una Direttiva che lascia ampia discrezionalità agli Stati Membri**, auspicando un coordinamento tra le varie nazioni per evitare ripercussioni sugli scambi commerciali e i movimenti transfrontalieri".

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

