

## Quando torna l'ora legale?

**Autore:** Redazione

**Data:** 21 Febbraio 2024



La notte tra **sabato 30 e domenica 31 marzo 2024** segna il ritorno dell'ora legale, un evento che coincide con la **vigilia del giorno di Pasqua**. Questo cambio orario, adottato in Italia e nella maggior parte dei paesi europei, consente di godere di un'ora di luce in più alla sera. Sebbene comporti dormire un'ora in meno, il beneficio di un tramonto posticipato di 60 minuti è considerato un vantaggio significativo. L'obiettivo principale di questa misura è il **risparmio energetico**.

### Dettagli del Cambio Orario

Precisamente, l'aggiustamento dell'orologio avverrà nella notte tra il 30 e il 31 marzo 2024, quando gli orologi verranno spostati un'ora avanti alle 2:00. Questa pratica, che interrompe l'ora solare iniziata il 27 ottobre 2023, durerà fino alla notte tra il **26 e il 27 ottobre 2024**, momento in cui si ritornerà all'ora solare. L'introduzione dell'ora legale risale al 1916 e, nonostante alcune interruzioni, è diventata una prassi consolidata in Europa dal 1966.

## Benefici e Storia dell'Ora Legale

L'ora legale non solo offre più luce nelle serate ma è anche legata a un risparmio energetico significativo. Secondo dati di **Terna**, nel 2023, il risparmio ammontava a circa 220 milioni di euro, con una riduzione del consumo di energia di 410 milioni di kWh e una diminuzione delle emissioni di CO2 di 200 mila tonnellate. Dal 2004 al 2022, il risparmio complessivo è stato di circa 10,9 miliardi di kWh, traducendosi in un vantaggio economico per i cittadini di circa 2 miliardi di euro.

## Controversie e Impatti sull'Addormentamento

Nonostante i benefici, l'ora legale può influenzare negativamente la [qualità del sonno](#), causando difficoltà nell'addormentarsi e insonnia. Questo è dovuto al fatto che la produzione di [melatonina](#), l'ormone del sonno, è stimolata dall'oscurità. A seguito di queste considerazioni, è stata avviata persino una petizione su *Change.org* per abolire l'ora solare e mantenere l'ora legale durante tutto l'anno, evidenziando il dibattito in corso sulla sua utilità e impatto sulla salute.

[Fonte.](#)

[Foto da DepositPhotos.](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/lifestyle/quando-torna-ora-legale/>

Generato il 25/04/2025