

Torna l'ora legale, quando spostare le lancette?

Autore: Redazione

Data: 12 Marzo 2024



Nella notte tra il **30 e il 31 marzo** ricordate di spostare le lancette dell'orologio avanti di un'ora. Torna infatti come ogni anno l'[ora legale](#). Guadagneremo 60 minuti di luce naturale in più. Dormiremo un'ora in meno, ma in compenso potremo godere di giornate più lunghe.

Il passaggio dall'ora solare all'ora legale avverrà come di consueto alle 2 di notte di sabato 30 marzo e avverrà automaticamente sui dispositivi elettronici come smartphone, pc, tablet e orologi digitali.

A differenza degli altri anni questa però potrebbe essere l'ultima volta che ci troviamo a compiere questo rituale annuale, spostando le lancette avanti di un'ora. Il **Parlamento Europeo con una specifica risoluzione ha infatti deciso di porre fine all'ora legale**. Ogni Paese d'ora in poi potrà

scegliere autonomamente il proprio fuso orario.

Ma che cos'è esattamente l'ora legale e quali sono i suoi effetti?

Che cos'è l'ora legale, i vantaggi e gli effetti sulla salute

L'ora legale è una specifica convenzione nata per favorire il [risparmio energetico](#) in tempi di crisi, motivo per cui nel nostro Paese è stata adottata durante la guerra, rimanendo in vigore fino ai giorni nostri.

Come abbiamo accennato questa convenzione è nata per ridurre il **consumo energetico**. Spostando le lancette avanti di un'ora si ridurrà da un lato l'uso dell'illuminazione elettrica, con minori costi in bolletta, ma si otterranno anche maggiori **benefici per l'ambiente**, con minori emissioni di CO2.



Tuttavia, non tutto è rose e fiori con l'ora legale. Mentre offre vantaggi evidenti in termini di luce naturale e risparmio energetico, può avere **effetti collaterali negativi sulla salute e sul benessere delle persone**. Il cambiamento repentino nell'orario può causare disturbi del sonno e una sensazione simile al [jet lag](#), poiché il corpo deve adattarsi a una nuova routine temporale.

In definitiva, l'ora legale è un'usanza che continua a dividere l'opinione di molti, ma rimane un aspetto significativo della nostra percezione del tempo e della gestione delle risorse energetiche. Mentre ci prepariamo per il nuovo cambio di orario, resta da sapere se verrà effettivamente abolita l'ora legale e come questo cambiamento influenzerà le nostre vite quotidiane e il nostro rapporto con il tempo.

Foto da Depositphotos.com

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/attualita/torna-ora-legale-2024/>

Generato il 22/04/2025