

## Il momento della giornata in cui sei più vulnerabile alle decisioni sbagliate

**Autore:** Redazione

**Data:** 24 Marzo 2026



Non tutte le ore della giornata pesano allo stesso modo sulla lucidità mentale. Con il passare del tempo, il cervello accumula fatica. Questo processo ha un nome preciso: **decision fatigue**, ovvero affaticamento decisionale.

Ogni scelta, anche la più banale, consuma risorse cognitive. Nel corso della giornata queste risorse si riducono. Il risultato è una minore capacità di valutare le alternative e una maggiore tendenza a scegliere in modo rapido, spesso impreciso.

Non si tratta di semplice [stanchezza](#). È un meccanismo documentato: più decisioni si prendono, più la qualità delle successive diminuisce.

### Il tardo pomeriggio è il punto critico

Le evidenze scientifiche indicano una tendenza chiara. Il momento più delicato arriva tra il tardo pomeriggio e la sera.

A quell'ora si sommano due fattori. Il primo è l'accumulo di fatica mentale. Il secondo è il calo fisiologico legato al **ritmo circadiano**, l'orologio interno che regola energia e attenzione.

Durante questa fase, il cervello fatica a mantenere lo stesso livello di concentrazione. Aumentano le scelte impulsive. Si riduce la precisione. Cresce anche la propensione al rischio.

È il motivo per cui decisioni importanti prese la sera — che riguardino lavoro, denaro o vita personale — risultano spesso meno efficaci.

## Il mattino non è sempre sinonimo di lucidità

Si tende a pensare che le prime ore del giorno siano le migliori. In molti casi è vero, ma non subito dopo il risveglio.

Nei primi minuti entra in gioco la cosiddetta **sleep inertia**, una fase di torpore che rallenta le funzioni cognitive. La mente è attiva, ma non ancora pienamente reattiva.

In questo intervallo, che può durare anche mezz'ora, l'attenzione è ridotta e il giudizio meno affidabile. Prendere decisioni appena svegli non è quindi la scelta più prudente, soprattutto se si tratta di questioni complesse.

## Il calo dopo pranzo che passa inosservato

C'è un altro momento spesso sottovalutato: il primo pomeriggio. Dopo pranzo si verifica un calo naturale dell'energia, noto come "post-lunch dip".

La concentrazione si abbassa. La vigilanza diminuisce. Le distrazioni aumentano.

Non è il momento peggiore della giornata, ma può diventare insidioso. Il cervello sembra attivo, ma lavora con meno precisione. Questo porta a errori di valutazione, soprattutto nelle attività che richiedono attenzione prolungata.

## Non tutti funzionano allo stesso modo

Un aspetto centrale riguarda il **cronotipo**, cioè la predisposizione individuale a essere più attivi al mattino o alla sera.

Chi è mattiniero tende a dare il meglio nelle prime ore. Chi è più attivo la sera raggiunge il picco più tardi.

Questo significa che il momento di maggiore vulnerabilità non è identico per tutti. Tuttavia, esiste una regola valida: le decisioni peggiorano quando si agisce fuori dal proprio ritmo naturale.

## I momenti più delicati della giornata

Nel corso della giornata la lucidità mentale non resta costante, ma segue un andamento preciso. Subito dopo il risveglio, il cervello attraversa una fase di torpore chiamata *sleep inertia*: in questo intervallo l'attenzione è ridotta e il rischio di decisioni poco accurate è già presente.

Dopo una o due ore, la situazione cambia. Il mattino rappresenta in genere il momento di massima chiarezza mentale, con un livello di rischio basso. È la fascia più adatta per affrontare scelte

complesse o attività che richiedono concentrazione.

Con l'arrivo del primo pomeriggio, però, si registra un primo calo. La concentrazione diminuisce e l'attenzione si fa meno stabile. In questa fase il rischio torna a salire, anche se in modo moderato.

Nel tardo pomeriggio entra in gioco la fatica accumulata. Le risorse cognitive iniziano a ridursi in modo evidente e il cervello diventa meno preciso nelle valutazioni. Il rischio cresce ancora.

La sera rappresenta infine il punto più critico. La stanchezza mentale è elevata e il cervello tende a semplificare le scelte, affidandosi a scorciatoie. È in questo momento che aumenta la probabilità di prendere decisioni sbagliate.

## Perché la stanchezza altera le scelte

Quando il cervello si affatica, cambia strategia. Riduce lo sforzo e cerca scorciatoie.

In pratica, tende a evitare analisi complesse e privilegia soluzioni immediate. Questo aiuta a risparmiare energia, ma aumenta il rischio di errore.

Si tratta di un processo automatico. Non dipende dalla volontà. Anche persone abituate a prendere decisioni importanti ne risentono.

## Il peso delle troppe decisioni

Non conta solo l'orario. Conta anche quante scelte si accumulano durante la giornata.

Ogni decisione consuma una parte delle risorse mentali. Quando queste si esauriscono, la qualità delle scelte cala in modo evidente.

Per questo motivo, giornate ricche di decisioni — anche banali — aumentano la probabilità di errori nelle fasi finali.

## Come ridurre il rischio di sbagliare

Alcuni comportamenti aiutano a proteggere la qualità delle decisioni. Conviene concentrare le scelte più importanti nelle ore di maggiore lucidità. Evitare decisioni rilevanti a fine giornata riduce il rischio di errori.

Anche ridurre il numero di decisioni inutili fa la differenza. Routine semplici e pause regolari permettono al cervello di recuperare energia.

Infine, il sonno gioca un ruolo diretto. Dormire poco aumenta l'impulsività e riduce la capacità di valutazione.

## Il vero fattore da osservare

Il tardo pomeriggio e la sera restano i momenti più critici. Tuttavia, il punto centrale è un altro: **l'accumulo di fatica mentale**.

Non è solo una questione di orario. È il risultato di quante decisioni si prendono e di quanto si è rispettato il proprio ritmo biologico.

Chi gestisce meglio queste variabili riduce in modo concreto il rischio di scegliere male.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/momento-giornata-vulnerabile-decisioni-sbagliate/>

Generato il 14/04/2026