

## Stanotte lancette avanti di un'ora. Inizia l'ora legale

Nella notte fra sabato 30 e domenica 31 ottobre si tornerà all'ora solare



**27 Marzo 2021** Alle 2 della notte tra oggi, sabato 27 e domenica 28 marzo, inizia l'ora legale e bisogna spostare le lancette in avanti di 60 minuti. Dormiremo un'ora in meno, ma guadagneremo un'ora di luce e giornate più lunghe.

L'ora legale in Italia è stata introdotta la prima volta durante la prima guerra mondiale per risparmiare sull'uso luce artificiale. Poi è tornata nella seconda guerra, ma in forma stabile è stata adottata solo nel 1966.

Il cambio arriva dopo l'equinozio di primavera: scatta l'ultima domenica di marzo e finisce l'ultima domenica di ottobre, quando si torna all'ora solare. Nel 2021 succederà nella notte fra sabato 30 e domenica 31 ottobre.

Con l'ora legale il sole sorge più tardi, ma la luce la sera dura più a lungo, dall'autunno s'inverte: più luce la mattina, ma la sera il sole tramonta prima.

La convenzione dell'ora legale è nata per far favorire il risparmio energetico in tempi di crisi, per questo l'Italia l'ha adottata durante la guerra mondiale e per questo resta in vigore nel nostro Paese, anche se da anni, sull'ora legale, l'Europa è divisa.

Uno dei motivi per cui si parla da anni di abolire il cambio dell'ora è il suo impatto sul benessere e sulle abitudini delle persone. Se le giornate più corte possono causare sintomi di depressione, l'arrivo dell'ora legale, con più ore di luce e meno ore di sonno, porta uno scompenso temporaneo paragonabile a un piccolo jet-lag.

In Europa, almeno ancora per quest'anno, a marzo cambia l'ora in tutti i Paesi. Negli Stati Uniti l'orario estivo è già entrato in vigore, mentre in Russia è stato abolito da anni. In Australia c'è l'ora legale: inizia alle ore 2 della prima domenica di ottobre e termina alle ore 3 della prima domenica di aprile. 