

# **Siracusa. Torna l'ora solare, il Codacons avverte: "Prepariamoci a sbalzi d'umore ed emicranie"**

Sbalzi d'umore, emicrania, nervosismo e perfino stati depressivi. Il ritorno all'ora solare può provocare anche tutto questo. Succede a 9 milioni di italiani, il 15 per cento della popolazione secondo i dati del Codacons, che mette in guardia sugli effetti dello spostamento delle lancette. Questa notte, alle 3, gli orologi torneranno indietro di un'ora. Uno sfasamento di cui l'organismo potrà risentire. Conseguenze in termini di umore e anche fisiche, spiega il segretario nazionale del Codacons, Francesco Tanasi. "Un studio condotto negli Usa ha accertato come il cambio orario produca disturbi del sonno in un bambino su due - spiega l'esponente del Codacons - E risintonizzare i ritmi biologici provoca un disagio per l'organismo, anche negli individui adulti. E' stato infatti dimostrato come il ritorno all'ora solare generi nei primi giorni stanchezza, apatia, nervosismo, emicranie e, in alcuni casi, addirittura stati depressivi. Non è certo un caso se in farmacia, a seguito del cambio ora legale/ora solare, si impennino puntualmente anche le vendite di prodotti contro il jetlag". Disagi possibili anche dal punto di vista organizzativo: aggiornamenti sistemi informatici, orari dei treni, termostati temporizzati, dvd, agende elettroniche, radiosvegli, orologi nelle auto e problemi nelle transazioni finanziarie .