

Torna l'ora legale, lancette un'ora avanti: sessanta minuti di luce naturale in più. Vantaggi e disagi

Lancette dell'orologio un'ora avanti, torna l'ora legale. Alle 2.00 in punto di domenica 29 marzo l'orologio deve essere portato in avanti di 60 minuti, fino quasi alla fine di ottobre. Un'ora di luce naturale in più al giorno che produrrà un risparmio complessivo dei consumi di energia elettrica pari a 555,8 milioni di kilowattora. Si tratta di una quantità di energia corrispondente al fabbisogno annuo medio di circa 200 mila famiglie.

C'è anche l'altro lato della medaglia: disturbi e disagi emotivi. Secondo gli esperti dell'Università La Sapienza di Roma, l'arrivo dell'ora legale potrebbe causare fastidi come affaticamento, irritabilità, cefalee e soprattutto problemi di insonnia. Ne sarebbe colpito il 15% della popolazione italiana. Il consiglio degli esperti è quello di mantenere invariata l'ora di sveglia al mattino, per mantenere la regolarità del ritmo veglia-sonno.

Chi volesse può anche affidarsi ad acqua e limone appena svegli per depurarsi, qualche mandorla contro la spossatezza nonché pasta, riso, orzo e pane per combattere l'insonnia. Consigli che arrivano da Coldiretti Lombardia per ridurre il cosiddetto "jet lag da cuscino"