

risponde



**Raffaele Manni**  
Direttore dell'Uosc  
di Neurofisiopatologia  
dell'Istituto  
neurologico nazionale  
Ircs Fondazione  
Mondino di Pavia.

È probiviro nel direttivo dell'Aims (Associazione italiana di medicina del sonno) e membro della commissione per il corso residenziale nazionale di Medicina del sonno di Bertinoro, università di Bologna.

# Fa male alla salute

## L'ORA LEGALE

*una domanda*  
**alla volta**

Alcuni deputati dell'Europarlamento hanno chiesto alla Commissione europea di abolire lo "spostamento delle lancette" oppure lasciare libertà agli Stati di decidere in proposito

**N**ella nota presentata dall'Europarlamento si parla di "possibili effetti negativi sulla salute umana". Se in effetti alcune ricerche indicherebbero un aumentato rischio di incidenti stradali, infarto e ictus nella fase di adattamento all'ora legale, va anche considerato che gli studi sull'argomento sono pochi e non tutti concordi; perciò, al momento non vi sono legami certi tra l'adozione dell'ora legale e rischi reali per la salute.

### Effetti brevi e lievi

Lo spostamento in avanti di un'ora delle lancette obbliga la persona ad adattare il proprio orologio biologico (e in particolare la produzione di melatonina e di altri importanti ormoni) ai nuovi ritmi di luce e buio. Come accade quando si viaggia in aereo verso Est, l'ora legale costringe ad anticipare il riposo notturno e, nei primi giorni, tendenzialmente si perde un'ora di sonno. In questa fase di transizione può peggiorare la qualità del riposo notturno, con effetti negativi sia sull'efficienza diurna sia sull'umore. Oltre che passeggeri, questi effetti sono anche di lieve entità: basti

pensare che la sindrome da jet lag legata ai viaggi aerei inizia a manifestarsi se si attraversano più di tre fusi orari.

### Stare all'aperto aiuta

La ridotta qualità del sonno conseguente all'introduzione dell'ora legale può causare sonnolenza diurna (soprattutto al mattino), stanchezza e irritabilità, che possono incidere negativamente sull'efficienza al lavoro, così come alla guida. In genere, però, tali disturbi non durano più di due giorni. A ogni modo, è possibile attenuarli evitando di dormire meno di quanto si è abituati a fare e andando a letto un po' prima del solito nella settimana che precede lo spostamento delle lancette. Inoltre, nei giorni seguenti l'inizio dell'ora legale, è utile



rimanere all'aria aperta più del solito, specie al mattino: la luce naturale aiuta, infatti, ad anticipare la produzione serale di melatonina da parte dell'organismo, adattando così l'orologio biologico al nuovo orario.

### Meglio per le "allodole"

A risentire meno degli effetti negativi dell'ora legale è chi è solito svegliarsi presto (le cosiddette "allodole") e chi non ha bisogno di riposare a lungo per recuperare energie; al contrario, è più sensibile allo spostamento delle lancette chi va a letto tardi (i "guffi") e chi ha bisogno di dormire molto. In genere, l'ora legale crea più problemi anche a chi soffre d'asma, d'ipertensione e di alcune forme di emicrania e di depressione.



### IN ITALIA C'È DA OLTRE 50 ANNI

Risale al 1966 l'introduzione definitiva dell'ora legale nel nostro Paese. La decisione fu presa soprattutto per ragioni energetiche, poiché i consumi erano strettamente collegati all'illuminazione naturale fornita dal sole. Oggi, questo rapporto è meno stretto, specialmente per via della diffusione dei climatizzatori, ma resta comunque significativo: nel 2017, infatti, l'ora legale ha comportato consumi elettrici inferiori, riducendo di 320mila tonnellate le emissioni di anidride carbonica. Secondo l'operatore per l'energia Terna, in Italia dal 2004 all'anno scorso l'ora legale ha fatto risparmiare 1,4 miliardi di euro.

**1,4 mld**  
RISPARMIO ENERGETICO  
DAL 2004 AL 2017

A cura di Roberto De Filippis.