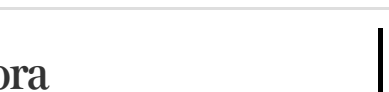




## Hyundai IONIQ 6.

Configurala

Hyundai verso la carbon neutrality entro il 2045.



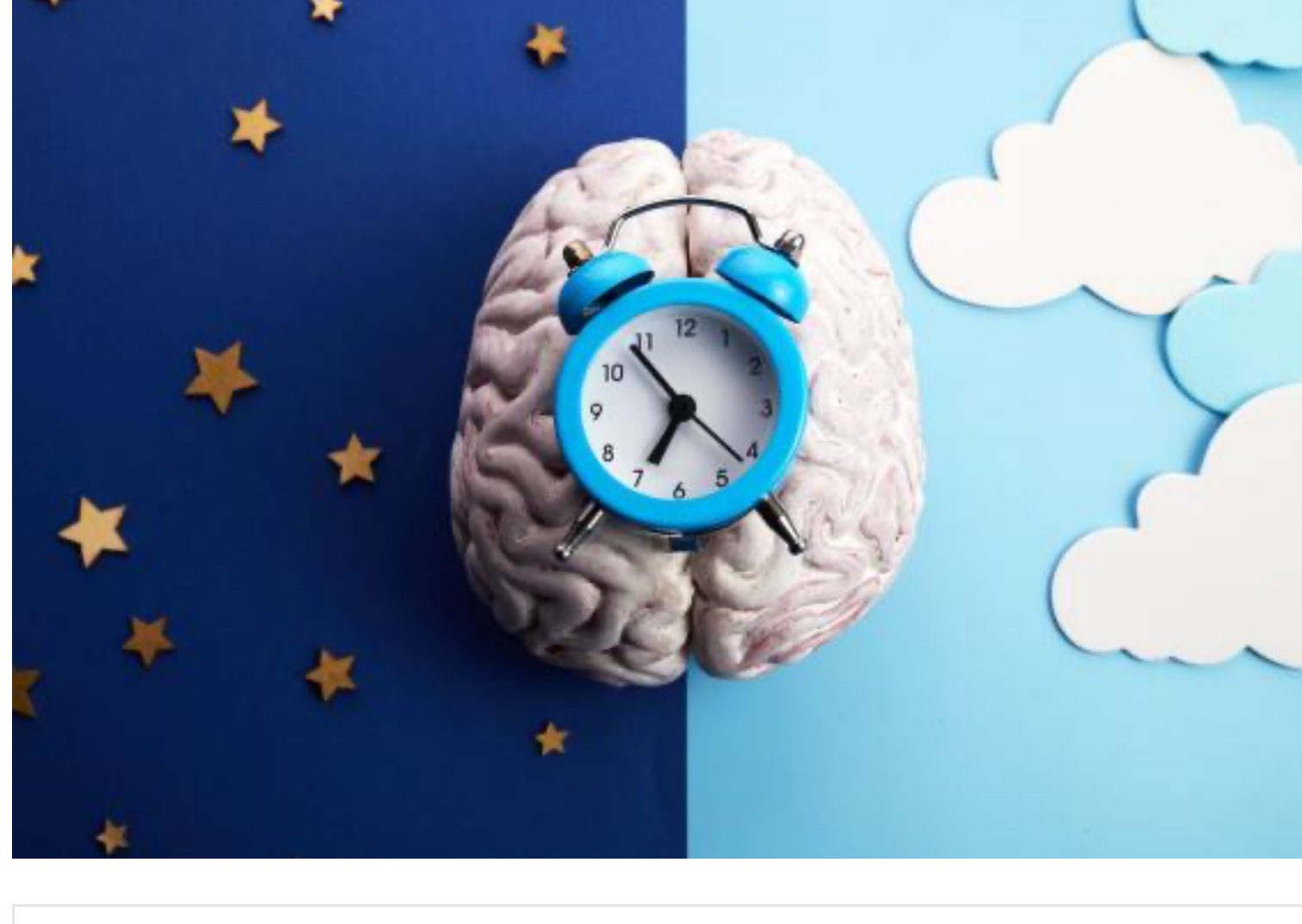
IN EVIDENZA

Ilaria Salis, l'appartamento a Budapest e la cauzione di 40 mila euro, poi il verdetto. Cosa succede ora

## Ora legale 2024: perché i continui cambi stagionali sono un problema per la salute

di Anna Fregonara

A soffrire di più a primavera sono i «gufi». Gli esperti: «Meglio scegliere l'ora legale permanente». La mini-guida pratica per combattere l'insonnia



Ascolta l'articolo 9 min

È il momento di mettere mano all'orologio. Alle due di notte tra sabato 30 e domenica 31 marzo torna l'ora legale, le lancette si spostano un'ora in avanti fino a domenica 27 ottobre 2024 (salvo colpi di scena) tornerà l'ora solare. E come ogni anno si alza il coro di voci che intona la richiesta di smettere questa alternanza. A partire da James Rowley, presidente dell'*American Academy of Sleep Medicine*, perché, a prescindere dai pro e dai contro di ciascuno orario, la continua modifica dell'ora è collegata a effetti negativi per la salute, come più problemi cardiaci e non solo. Anche la *Society for Research on Biological Rhythms* ha preso una posizione a favore dell'abolizione dei cambi stagionali dell'ora.

### APPROFONDISCI

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su «Il Medico Risponde», il servizio online del Corriere della Sera

### Chi soffre di più per il cambio dell'ora

«Il problema non è dire se è meglio l'ora legale o quella solare, ma è capire che è preferibile non modificarla» esordisce **Luigi Ferini Strambi**, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del Sonno all'Ospedale San Raffaele-Turro, Milano. «Se si fa una valutazione globale sarebbe meglio tenere quella legale per sempre perché significherebbe avere più luce, soprattutto per chi vive in Paesi alla nostra latitudine. A soffrire di più del cambio dell'ora primaverile è il "gufo", colui che in base al proprio orologio biologico interno geneticamente determinato, è abituato a coricarsi e alzarsi tardi, perché deve faticare ancora di più per svegliarsi un'ora prima. Hanno difficoltà ai cambiamenti d'orario anche gli anziani e i bambini, categorie abituate ad avere orari fissi che scandiscono la giornata, come quelli per mangiare e per riposare. E gli animali, anche loro abituati a rispettare orari precisi».

### Occhio al cuore

Da tempo si indagano gli effetti sulla salute di questo mini jet lag. In una nuova ricerca uscita pochi mesi fa su *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, gli studiosi hanno analizzato l'impatto del cambiamento di orario sugli esiti clinici in ospedale dei pazienti con sindromi coronariche acute sottoposti a intervento coronarico percutaneo (angioplastica coronarica) inclusi nel Registro nazionale polacco delle procedure di cardiologia interventistica tra il 2014 e il 2021. «I rischi di eventi cardiaci è più alto in primavera, i casi infatti crescono nella settimana successiva l'ora legale che non nei giorni che seguono il ripristino dell'ora solare. Questo perché quando avviene il cambio dell'ora tipico di questa stagione si è più facilmente in una condizione di privazione di sonno», precisa l'esperto. «In un altro nuovo studio, uscito su *Sleep*, si è visto che per ridurre la mortalità e avere un impatto più positivo sul nostro benessere in generale, oltre a dormire un numero sufficiente di ore, in media 7, sembra essere più importante conservare una certa regolarità del ritmo circadiano, il nostro ritmo sonno-veglia, favorita dal mantenimento della stessa ora».

### Altre ricerche a conferma

Già in passato un'indagine finlandese aveva dimostrato che, eccetto nel primo, in tutti i giorni della settimana successiva all'entrata in vigore dell'ora legale si era notato un aumento del numero di infarti cardiaci. «Lo stesso valeva per la fibrillazione atriale, secondo uno studio condotto nello stato di New York: la particolarità in questo caso era che questa significatività statistica sembrava più valida per le donne», prosegue Ferini Strambi. «Un'altra ricerca, invece, aveva rilevato che il giorno dopo il cambio d'ora crescevano gli incidenti stradali, aumento verosimilmente legato alla privazione di sonno. Però, nell'intero periodo in cui era in vigore l'orario primaverile-estivo, gli incidenti diminuivano significativamente: questo potrebbe essere spiegato anche dalla maggiore luce quando le persone tornano a casa dal lavoro. In uno studio austriaco si era visto come nella settimana successiva al cambio primaverile ci fosse un aumento del tasso di mortalità giornaliero di circa il 3% mentre nessun cambiamento significativo era stato osservato dopo il ritorno all'ora solare. Insomma, nella valutazione dell'impatto della modificazione dell'orario, oltre al risparmio energetico consideriamo i possibili rischi per la salute. Scegliamo un orario e manteniamolo tutto l'anno».

### Raccolta firme per l'ora legale permanente

Proprio in chiave di risparmio energetico, è scesa in campo la Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA) che, assieme a «Consumerismo No Profit», ha avviato una raccolta firme per chiedere al Governo l'ora legale permanente. «È una possibilità prevista dall'Unione Europea che già nel 2019 ha approvato una direttiva che pone fine al doppio cambio orario durante l'anno, lasciando ampia discrezionalità agli Stati membri, auspicando un coordinamento tra le varie nazioni per evitare ripercussioni sugli scambi commerciali e i movimenti transfrontalieri», dice Alessandro Miani, presidente SIMA. Dai calcoli dell'associazione, sul fronte energetico l'adozione dell'ora legale permanente tutto l'anno produrrebbe nel nostro Paese minori consumi di energia per circa 720 milioni di kwh equivalenti e, se si considerano solo le attuali tariffe della luce sul mercato tutelato, un risparmio in bolletta di circa 180 milioni di euro annui. Secondo Terna, operatore per la trasmissione di energia elettrica, dal 2004 al 2022 l'Italia ha risparmiato circa 2 miliardi di euro e 10,9 miliardi di kWh di elettricità grazie all'ora legale. A ciò si aggiungerebbe un massiccio taglio alle emissioni climateranti pari a 200mila tonnellate di CO2 in meno, equivalenti a quella assorbita piantando dai 2 ai 6 milioni di nuovi alberi.

### Come prepararsi a un lunedì migliore

Nell'attesa, preserviamo il nostro benessere cambiando gradualmente la routine del sonno e dei pasti. «L'ideale è non esagerare nel tirare tardi la sera e di esporsi alla luce appena ci si alza, aprendo tende e persiane», raccomanda Ferini Strambi. «È importante perché la luce ha effetto sull'aumento dei livelli di cortisolo, un ormone che modula la risposta allo stress, e impedisce il rilascio di melatonina, l'ormone che favorisce la sonnolenza».

Jade Wu, psicologa del sonno e ricercatrice presso la Duke University School of Medicine, in un'intervista a *New York Times* ha suggerito di programmare attività divertenti per la domenica, il primo giorno del nuovo orario, soprattutto se l'ora legale tende a far sentire irritabili o giù di morale. Trascorri tempo all'aperto, praticare esercizio fisico o socializzare con gli amici può aiutare a prevenire il malumore e ad addormentarsi prima la sera, preparandosi così a un lunedì, che è sempre uno dei giorni più difficili della settimana, migliore.

### Cosa portare (o meno) a tavola

«Per facilitare l'addormentamento», aggiunge Silvana Hrelia, professore ordinario di Biochimica all'Università degli studi di Bologna, «è bene non esagerare con l'alcol e con le quantità di delle pietanze, evitare i cibi nervini come tè, caffè e cacao». Se la caffeina può aiutare a svegliarsi e ad adattarsi al cambio dell'ora, è bene non assumerla dopo le 15 o prima se si è particolarmente sensibili a questa sostanza. «All'interno di una dieta varia ed equilibrata, invece, spazio ad alimenti ricchi di magnesio quali cereali come avena e orzo, banane, frutta secca e a quelli ricchi di triptofano, un aminoacido anti insonnia. È il precursore della serotonina e si trova in alimenti come mandorle, cereali integrali, derivati del latte tipo formaggi freschi non stagionati», conclude Hrelia.

### Mini guida pratica per combattere l'insonnia

Qualche consiglio, valido a ogni età, per darsi con meno fatica e migliorare la qualità del sonno:

- **Andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno**, il modo migliore per rispettare i ritmi circadiani. Quando si fa tardi, il giorno dopo è meglio non alzarsi troppo il lunedì e andare a dormire presto la sera.
- **Creare un rituale prima di andare a letto**: lavarsi i denti e dopo rilassarsi leggendo, praticando mindfulness, svuotando la mente.
- **Evitare i dispositivi elettronici almeno un'ora prima di dormire**. Se non si può farne a meno, consultarli in piedi. Quando il corpo comunica che è stanco di stare in quella posizione, spegnerli e coricarsi.
- **Niente apparecchi elettronici in stanza**. Se si usa la sveglia del cellulare non tenere lo smartphone sul comodino così si è obbligati ad alzarsi per spegnerla.
- **Se piacciono i giochi**, provare la sveglia a puzzle: per poterla spegnere bisogna risolvere il rompicapo.
- **Premiarsi se ci si alza appena suona la sveglia**.
- **Seguire la regola dei 30 minuti: se non ci si addormenta entro mezz'ora, alzarsi altrimenti il cervello collega il disturbo del sonno al letto**. Fare qualcosa di rilassante, come leggere, praticare respirazione profonda, ascoltare musica dolce o podcast, sfogliare una rivista e coricarsi di nuovo appena si sente sonnolenza.
- **Se si lavora da casa, non usare il letto come scrivania** perché il cervello può ricollegarlo a situazioni stressanti.
- **Praticare sport regolare, ma niente attività fisica prima di andare a dormire**. Secondo la Sleep Foundation, le persone affette da insonnia cronica possono addormentarsi circa 13 minuti più velocemente e guadagnare fino a 20 minuti di sonno in più a notte iniziando una routine di esercizi.
- **Se non si dorme bene**, tenere un diario notturno e parlarne con il medico per valutare che cosa fare.

### Le tue notizie



ESTERI

**Bassotti fuorigiughe?**  
Arriva la riforma tedesca contro la «riproduzione per tortura»



ESTERI

**Raid israeliano ad Aleppo, in Siria:**  
«Decine di morti fra i militari»



CRONACHE

**Briatore, il tumore, il compleanno di Nathan Falco e l'operazione:**  
«Elisabetta sempre con me»

SCOPRI DI PIÙ

INFARTO

INSONNIA

ORA LEGALE

RITMI CIRCADIANI

29 marzo 2024 ( modifica il 29 marzo 2024 | 11:51 )

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

CERCA IL TUO ORGANO/PATOLOGIA

CORRIERE TV

Diagnosi prenatale più veloce e sicura con gli organoidi derivati da cellule staminali

Organoidi polmonari (Video: Giuseppe Calà, Paolo De Coppi e Mattia Gerli)

EDITORIALI & COMMENTI



**La solitudine non crea storie per Instagram**

di Luigi Ripamonti



**La solitudine come emergenza sanitaria**

di Claudio Mencacci

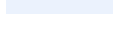


**Una biotica globale dopo la pandemia**

di Laura Palazzani

CERCA IL TUO ORGANO/PATOLOGIA

CERVELLO E NERVI  
CUORE, ARTERIE, VENE  
OCCHI  
ORECCHIO, NASO, GOLA  
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO  
BOCCA E DENTI  
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI  
RENI, VESCICA, VIE URINARIE  
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI  
ORGANI GENITALI  
PELLE, UNGHIE, CAPELLI  
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole  
SANGUE E LINFIA



SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

