

## Ora legale 2017

Le lancette degli orologi tornano indietro di un'ora. Succederà in questo fine settimana

Ora solare, come sopravvivere al cambiamento senza stress

Nel prossimo weekend si torna indietro di 60 minuti. Il cambio avverrà nella notte tra sabato e domenica e ci consentirà di dormire un'ora in più. Ma farà buio prima e il fisico dovrà abituarsi al cambiamento

SI DORMIRÀ un'ora in più nella notte tra sabato 28 e domenica 29 ottobre perché le lancette dell'orologio andranno spostate indietro di un'ora &ndash; dalle 03:00 alle 02:00. L'addio all'ora legale ci regalerà più luce di mattina, anche se di sera il sole tramonterà prima. Non soltanto le nostre abitudini, anche il fisico dovrà abituarsi al cambio dell'ora: l'orologio biologico che orchestra il nostro organismo dovrà 'risintonizzarsi'. Non si esclude almeno nei primi giorni un'alterazione del ciclo sonno-veglia e qualche piccolo disturbo.

La luce, infatti, stimola l'ipotalamo, quella regione del cervello che controlla appetito, sonno e umore. Sarà normale allora provare nei primi giorni un senso di affaticamento e di stanchezza, difficoltà ad addormentarsi, cali di attenzione e un po' di depressione o di irritabilità. Ma niente paura: è l'effetto simil jet-lag di questo cambiamento nell'orario.

### CONSIGLI PER ADEGUARSI AL CAMBIAMENTO

Primo fra tutti: andare a dormire un po' prima e alzarsi presto per almeno due settimane, così da far adattare gradualmente il fisico. E poi non sottovalutare l'alimentazione: anche quella è in stretta relazione con il sonno. Almeno nei primi giorni, evitare di sera cibi che contengono molto sodio e bevande come tè e caffè, preferendo magari tisane rilassanti o cibi che aiutano a rilassarsi.

·QUANDO È INIZIATA QUESTA CONVENZIONE D'ORARIO?

In Italia, la convenzione dell'ora legale &ndash; si tornerà all'orario attuale nell'ultima settimana di Marzo &ndash; fu introdotta per la prima volta nel 1916. Abolita e poi riconfermata per diverse volte, la convenzione è stata definitivamente adottata dall'Italia nel 1965 e attualmente i Paesi dell'Unione europea adottano lo stesso calendario per l'ora legale. Ad oggi questa convenzione è adottata da molti altri Paesi al mondo, come Stati Uniti e Canada, sebbene non da tutti (nelle zone tropicali ad esempio, dove la variazione delle ore di luce è minima durante l'anno).