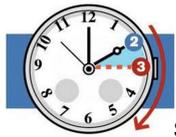


## Stanotte torna l'ora legale: lancette avanti di un'ora

Scritto da Redazione

Sabato 30 Marzo 2024 16:30

---



Stanotte si passa all'**ora legale**. Addio ora solare, le lancette degli orologi si sposteranno, alle 2 di notte, **un'ora in avanti**. Saranno le 3.

Finisce in questo modo il periodo dell'anno – chiamato appunto ora solare – in cui si guadagnava un'ora di sonno.

In questo passaggio – dall'ora solare all'ora legale – ci sarà qualche disturbo di stanchezza e di umore. Il nostro corpo deve abituarsi e metabolizzare il nuovo bilanciamento di ore di sonno e ore di luce.

Ormai solo orologi analogici e radio sveglie hanno bisogno di questo aggiornamento manuale. Sugli apparecchi elettronici, i laptop e gli smartphone il passaggio avviene in modo automatico.

L'ora legale ci accompagnerà fino alla notte fra il 26 e 27 ottobre 2024. Secondo l'azienda che gestisce la rete elettrica, si avrà un risparmio dei consumi di energia elettrica di circa 665 milioni di kWh. L'ora legale è stata adottata in Italia la prima volta nel 1917 e dopo varie sospensioni è stata definitivamente reintrodotta nel 1965 per risparmiare energia elettrica e per regalare un'ora in più di luce naturale.

Da anni è stata armonizzata a livello europeo, nonostante le polemiche di alcuni stati membri quali la Francia (che nel 1997 aveva deciso di non aderirvi per le pressioni della lobby degli agricoltori).