



FONDAZIONE PER LA RICERCA  
E LA CURA DEI DISTURBI DEL SONNO  
O.n.l.u.s.

TESTATA

il Tirreno

DATA

26.10.2014

il Tirreno

EDIZIONE LIVORNO

## È tornata l'ora solare, i consigli per combattere i probabili malesseri

*Alle tre del mattino di domenica 26 le lancette degli orologi sono state riportate indietro di un'ora*

**ORA SOLARE**

26 ottobre 2014



È tornata l'ora solare: alle tre del mattino di domenica 26 le lancette degli orologi sono state riportate indietro di un'ora, alle due (per alcuni tipi di dispositivi elettronici non è stato necessario aggiornare l'orario: molti smartphone collegati in rete sono programmati in modo da compiere la variazione dell'ora in automatico).

Passaggio che può provocare anche stanchezza, malinconia, insonnia, ansia o depressione a causa di una confusione dell'orologio biologico: per contrastarli gli esperti consigliano esposizione alla luce naturale al mattino e un po' di attività fisica. "Controindicazioni e possibili effetti negativi sono in generale trascurabili e di breve durata - spiega il professor **Francesco Peverini, direttore della Fondazione per la Ricerca e Cura dei disturbi del Sonno Onlus** - Ma circa il 10% della popolazione, in autunno, con la prima settimana di riduzione della luce accentuata dal passaggio all'ora solare, vede diminuire significativamente la propria efficienza nel lavoro, peggiorare la qualità della vita, aumentare la suscettibilità a varie patologie o, infine, divenire progressivamente più stanco. È il cosiddetto 'jet lag sociale'. L'antidoto? esporsi il più possibile alla luce naturale, come fanno i frequent flyers che contrastano così gli effetti del jet lag".

L'ora di sonno in più, spiega lo psichiatra Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano, può colpire i "gufi", cioè le persone che prediligono coricarsi tardi, ma soprattutto le "allodole", che preferiscono svegliarsi presto. Mal di vivere, pessimismo, sensi di colpa e apatia ma anche insonnia e inappetenza "sono in buona parte modulati dalla quantità di luce che riusciamo a raccogliere nella giornata". Un aiuto contro questi malesseri può arrivare anche dall'attività fisica.