



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

TESTATA

**TP24.it**  
IL TERRITORIO IN DIRETTA

DATA

26.10.2014

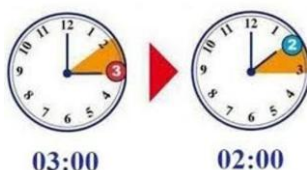
**TP24.it**  
IL TERRITORIO IN DIRETTA

CRONACA

26/10/2014 00:15:00

## Torna l'ora solare in Italia. Alle tre si sposta la lancetta indietro di un'ora

ORA SOLARE



Lancette indietro di un'ora nella notte fra sabato 25 e domenica 26 ottobre. Torna infatti l'ora solare che ci accompagnerà fino al 29 marzo del 2015. Gli italiani godranno così domenica di un'ora in più di sonno. Almeno per i primi giorni ci alzeremo con più luce al mattino (poi le giornate si accorceranno inesorabilmente), ma il sole se ne andrà via sempre prima alla sera, scatenando in qualcuno tristezza e malinconia.

Per chi fatica ad abituarsi al cambiamento di luce ed ora l'antidoto migliore sembra essere proprio la luce naturale del sole. «Un cambio che determinerà per il 10% della popolazione una lieve confusione per l'orologio biologico con effetti come stanchezza, malinconia o depressione, che possono incidere sulle relazioni personali ed il lavoro. Ma basta una maggiore esposizione alla luce, come il passaggio in un ambiente lavorativo ad una postazione più chiara e luminosa, per indurre un miglioramento di questi sintomi». Lo spiega **Francesco Peverini, direttore della Fondazione per la Ricerca e Cura dei disturbi del sonno Onlus.**

«Sotto il profilo della salute, pur esistendo la necessità che corpo e cervello si adeguino al nuovo orario, controindicazioni e possibili effetti negativi relativi all'adozione dell'ora solare sono in generale trascurabili e di breve durata - prosegue **Peverini** - Ma diversi soggetti, in autunno, con la prima settimana di riduzione della luce accentuata dal passaggio all'ora solare, vedono diminuire significativamente la propria efficienza in ambiente di lavoro, peggiorare la qualità della vita, aumentare la suscettibilità a varie patologie o, infine, divenire progressivamente più stanchi. Si tratta del cosiddetto "jet lag sociale", una condizione in cui i propri ritmi circadiani sono disallineati rispetto a quelli determinati per legge». In sostanza secondo l'esperto «questa sensazione di stanchezza è spesso associata ad una anticipata produzione di melatonina, come accade nel "disturbo affettivo stagionale", in cui i sintomi sono notati in autunno - osserva **Peverini** -

all'inizio dell'inverno e cominciano a diminuire in primavera». Ma come affrontare in così pochi giorni questo problema senza assumere farmaci? «Semplicemente con l'esposizione alla luce naturale - risponde - come ben sanno i viaggiatori che contrastano gli effetti del "jet lag", esponendosi il più possibile alla luce. Infatti, una maggiore esposizione alla luce, come il passaggio in un ambiente lavorativo ad una postazione più chiara e luminosa, può già indurre un miglioramento dei sintomi».

Inoltre, è noto come la fototerapia (light therapy) costituisca «un efficace strumento terapeutico sia nel `disturbo affettivo stagionale´ che in alcune forme di depressione» conclude **Peverini**.

In particolare, a subire le conseguenze dello spostamento indietro delle lancette sono i più piccoli che, nel giro di 24 ore, vedranno ridurre del 5% la dose quotidiana di attività fisica, come conseguenza della diminuzione delle ore di luce pomeridiane disponibili per giocare. I ricercatori della London School of Hygiene and Tropical Medicine e dell'Università di Bristol, riporta la BBC, hanno preso in esame 23.000 bambini dai 5 ai 16 anni in nove paesi, tra cui Inghilterra e Australia, verificando, grazie a dispositivi elettronici fatti indossare, che i livelli di attività erano superiori dal 15% al 20% nelle giornate estive rispetto a quelle invernali e che avere più ore di luce dopo l'uscita da scuola aiuta a mantenerli in movimento, cosa utile soprattutto in casi di sovrappeso. È nato per questo in Gran Bretagna un movimento che chiede di lasciare l'ora legale per l'intero anno, a tutto beneficio della salute pubblica. La proposta è stata anche discussa in parlamento, ma mai attuata.