

# Ora legale 2013. Domenica 31 marzo si passa all'ora estiva. Attenzione alla strada

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



FIRENZE 30 MARZO 2013- Domenica 31 marzo, alle 2 del mattino, lancette avanti di un'ora perché scatta l'ora legale. Ovviamente fino al 27 ottobre quando ritorneremo a quella solare.

Non si tratta solo di un'ora di sonno in meno e la necessità di risparmiare globalmente energia ma, com'è noto, il cambio d'orario provoca una serie di conseguenze sui normali bioritmi che sono stati anche di oggetto di studio per alcune conseguenze negative non difficilmente percepibili: tra tutte, un aumento del rischio d'incidenti stradali .

Alcune ricerche hanno stabilito che ad aumentare la frequenza dei sinistri sarebbero la maggiore possibilità di colpi di sonno cui sono soggette molte persone stressate o cronicamente stanche. Basti pensare che secondo l'Inselspital di Berna (l'Università ufficiale di medicina della capitale elvetica) che si rifà ad uno studio canadese, il giorno dopo il cambiamento di orario gli incidenti sulle strade aumentano di ben l'8%.

A tali dati sono giunte anche analoghe statistiche americane ed un'indagine condotta dall'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (UPI), che ha analizzato tutti i sinistri stradali fra il 1981 e il 2005 avvenuti la settimana dopo il passaggio all'ora estiva o invernale, arrivando a concludere che aumentano del 7% sia i sinistri, sia il numero dei feriti.

La ricerca più completa in relazione agli effetti dell'ora legale sulla frequenza dei sinistri è stata però pubblicata il maggio dello scorso anno in Gran Bretagna. Secondo lo studio britannico, nelle quattro

settimane dopo il cambio dell'ora i feriti aumentano del 19% fra gli automobilisti e del 43% fra i motociclisti.

Sulla scorta di quanto sostengono tali ricerche, le cause di queste preoccupanti statistiche, rileva Giovanni D'Agata, fondatore dello "Sportello dei Diritti", stanno nel fatto che nella nostra società si tende a dormire troppo poco rispetto al necessario ed in tal senso anche un'ora in meno può comportare effetti evidenti sui nostri comportamenti.

Peraltro, v'è da sottolineare che il nostro organismo ha bisogno di almeno un giorno per regolare l'orologio interno biologico. In tal senso i medici che si sono occupati della questione consigliano di andare a dormire un'ora prima del solito il sabato o, ancora meglio, di cominciare ad anticipare i tempi già una settimana prima.[MORE]

(notizia segnalata da **giovanni d'agata**)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/ora-legale-2013-domenica-31-marzo-si-passa-allora-estiva-attenzione-alla-strada/39707>

