

# Ora legale 2019: torna sabato notte, domenica si dorme un'ora in meno

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



ROMA, 28 MARZO - Sarà una domenica all'insegna della sveglia anticipata: torna infatti l'ora legale, nella notte tra sabato 30 e domenica 31 marzo. Alle due del mattino di domenica scatterà lo spostamento delle lancette degli orologi, che dovranno essere regolati un'ora avanti, e conseguentemente si dormirà un'ora di meno.

•

Si tornerà all'ora solare domenica 27 ottobre. Un'ora di sonno in meno, dunque, ma un'ora di luce in più la sera: domenica, ad esempio, il sole tramonterà "astronomicamente" attorno alle 18.30, ma grazie all'ora legale gli orologi segneranno le 19.30. Ora di luce in più che comporterà tra l'altro notevoli risparmi energetici. Quasi tutti i paesi industrializzati si sono dati una regola: nell'emisfero boreale il regime di ora legale inizia l'ultima domenica di marzo, mentre nell'emisfero sud (australe) la stessa data ne sancisce il termine. Dalla scelta dei paesi industrializzati si discosta il Giappone che segue, nell'alternarsi delle stagioni, sempre e comunque l'ora solare.

•

Disinteressati all'adozione dell'ora legale la maggior parte dei paesi dell'Africa e dell'Asia. In ogni caso, lo spostamento di un'ora comporterà solo qualche giorno di adattamento al nuovo "fuso orario", con il classico effetto "jet leg" che per i primi tempi potrebbe creare qualche problema con il rapporto sonno-veglia. Mentre domenica come ogni anno ci si dovrà industriare a modificare l'orario di tutti gli orologi di casa e in auto, anche se ormai nell'era digitale tutti i dispositivi (telefonini, tablet e quant'altro) si aggiornano automaticamente, avendo già memorizzato il calendario con il

cambiamento d'orario.

---

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

<https://www.infooggi.it/articolo/ora-legale-torna-sabato-notte-domenica-si-dorme-unora-meno/112815>

