

# Torna l'ora solare: un'ora in più per dormire!

Data: 10 dicembre 2024 | Autore: Nicola Cundò



**Addio, ora legale! Tornano le ore di sonno: tutto quello che devi sapere sul cambio d'ora del 27 ottobre**

Nella notte tra sabato 26 e domenica 27 ottobre 2024, le lancette degli orologi torneranno indietro di un'ora, segnando il passaggio dall'ora legale all'ora solare. Un'ora in più di sonno per tutti, ma anche qualche disorientamento per il nostro organismo. *Scopriamo insieme cosa significa questo cambio e come affrontarlo al meglio.*

## **Perché torniamo all'ora solare?**

L'ora legale, introdotta per sfruttare al massimo le ore di luce durante la bella stagione, viene abbandonata in autunno per riallinearsi con i ritmi naturali. Questo significa che le giornate si accorceranno e il buio arriverà prima, ma avremo un'ora in più di sonno.

## **Come affrontare il cambio d'ora?**

**Gradualità:** Nei giorni precedenti al cambio, cerca di anticipare gradualmente l'orario di coricarti e di svegliarti.

**Luce naturale:** Esponiti alla luce del sole al mattino per aiutare il tuo corpo a regolare i ritmi circadiani.

**Elettronica:** Controlla che tutti i tuoi dispositivi siano impostati sull'ora corretta.

Pazienza: Ci vorranno alcuni giorni per abituarsi al nuovo orario.

### **Quali sono i benefici dell'ora solare?**

Più sonno: Un'ora in più di sonno può migliorare la qualità della vita e la concentrazione.

Allineamento naturale: L'ora solare ci permette di seguire i ritmi naturali del giorno e della notte.

### **Dubbi sull'abolizione del cambio d'ora?**

Da anni si discute sull'abolizione definitiva del cambio d'ora, ma al momento non ci sono novità in merito.

Il cambio d'ora è un appuntamento fisso che segna il passaggio dall'autunno all'inverno. Anche se può causare qualche disagio, è un'occasione per riconnetterci con i ritmi naturali e goderci un'ora in più di sonno.

*Keywords per la SEO: cambio d'ora, ora solare, 27 ottobre, ora legale, sonno, salute, ritmi circadiani, autunno, inverno.*

---

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

<https://www.infooggi.it/articolo/torna-l-ora-solare-un-ora-in-pi-per-dormire/142038>