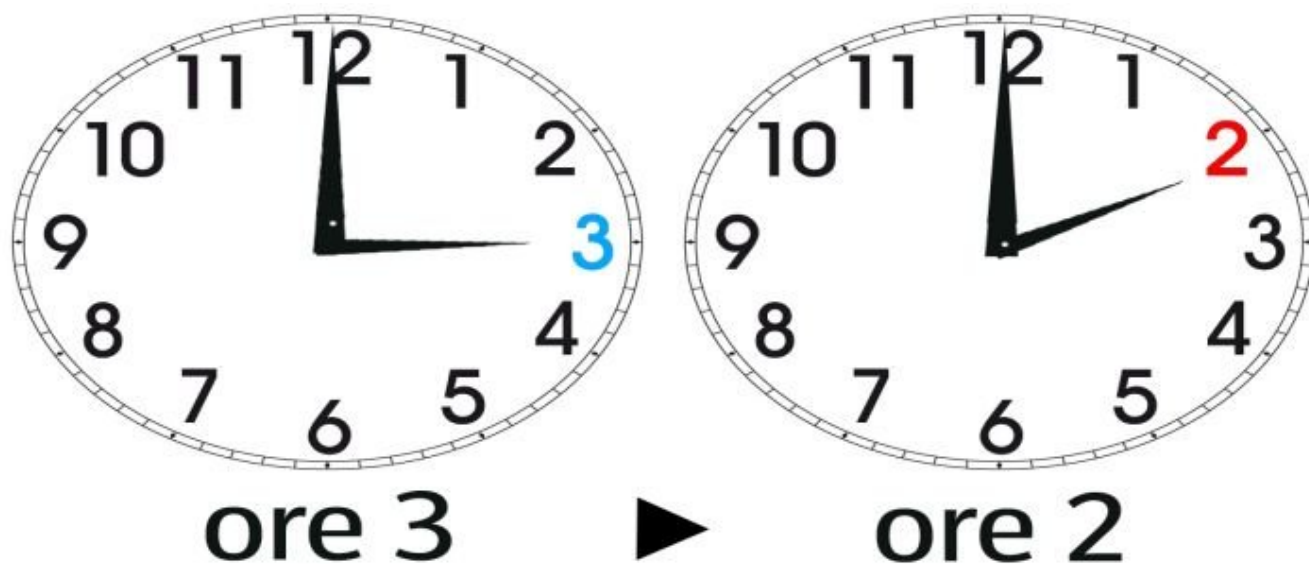


# Torna l'ora solare, da domani lancette indietro di un'ora

Data: Invalid Date | Autore: Daniele Basili



**REGGIO CALABIRA, 29 OTTOBRE 2016** -Nella notte tra Sabato e Domenica gli italiani dovranno spostare le lancette indietro di un'ora. Torna l'ora solare, che ci accompagnerà fino al 26 marzo 2017. Dalle tre si torna alle 2, si dormirà un'ora in più ma le giornate avranno un'ora in meno di sole. [MORE]

Termina dopo 7 mesi la variazione dell'orario naturale, detto solare, con la quale si stima che siano stati ottenuti risparmi energetici per 90 milioni di euro.

Con la riduzione dell'esposizione alla luce naturale, gli esperti mettono in guardia da eventuali disturbi. Insonnia, inappetenza, e senso di stanchezza potrebbero colpire gli italiani nei primi giorni del cambio di orario.

Come fare per superare al meglio il periodo di transizione? "Mantenere un buono stato di vita e un'alimentazione corretta saranno i gold standard per prevenire o contrastare i disagi legati al cambio d'orario". Questi sono i consigli annunciati all'AGI dalla dietista nutrizionista Carmen Campana, elencando una serie di utili consigli per affrontare al meglio il cambio d'ora che avverrà fra sabato e domenica.

La tavola, quindi, come alleato contro alcuni effetti collaterali del cambio di abitudini. "E' bene non esagerare con le porzioni e mantenersi leggeri per evitare di appesantire ulteriormente il fisico. Privilegiare, quindi, metodi di cottura semplici: al vapore, alla griglia, al forno e al cartoccio", ha spiegato Campana. "A colazione è consigliabile bere una tisana con un cucchiaino di miele (al posto dello zucchero) - ha continuato - che combatte la stanchezza e restituisce il buon umore. Si possono consumare spuntini di frutta fresca associati al consumo di frutta secca, come una manciata di noci o mandorle".

**Daniele Basili**

immagine da corriere.it

---

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

<https://www.infooggi.it/articolo/torna-lora-solare-da-domani-lancette-indietro-di-unora/92417>

