Ora legale 2025: quando cambia l'orario e tutto quello che c'è da sapere

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Ora Legale 2025: Date, Implicazioni e Curiosità

L'ora legale torna puntuale anche nel 2025, portando con sé il consueto spostamento delle lancette che segna il passaggio a giornate più luminose. Ma quando scatterà esattamente il cambio e quali sono le implicazioni di questa tradizione che da decenni divide l'opinione pubblica? Ecco tutto quello che c'è da sapere sull'ora legale 2025.

Quando cambia l'ora nel 2025?

L'ora legale entrerà in vigore nella notte tra sabato **29 marzo** e domenica **30 marzo 2025**. Alle ore **2:00** di notte le lancette dovranno essere spostate **avanti di un'ora**, passando direttamente alle **3:00** . Questo significa un'ora di sonno in meno, ma anche giornate più lunghe e luminose, con il tramonto che avverrà più tardi.

L'ora legale rimarrà in vigore fino alla notte tra **sabato 25 ottobre e domenica 26 ottobre 2025**, quando si tornerà all'ora solare, spostando le lancette **indietro di un'ora**, dalle **3:00 alle 2:00**.

Perché esiste l'ora legale?

L'adozione dell'ora legale ha radici storiche profonde. L'idea di spostare le lancette avanti di un'ora nei mesi più caldi dell'anno nasce per sfruttare al meglio la luce naturale, riducendo il consumo di

energia elettrica nelle ore serali.

Il concetto fu proposto già nel 1784 da **Benjamin Franklin**, ma fu solo nel **1916**che venne ufficialmente adottato da alcuni Paesi europei, tra cui l'Italia, per risparmiare energia durante la Prima Guerra Mondiale. Da allora, il meccanismo è stato utilizzato in modo alternato fino a diventare una pratica consolidata.

L'ora legale verrà abolita?

Negli ultimi anni, il dibattito sull'abolizione dell'ora legale è stato acceso. Nel **2018**, il Parlamento Europeo ha proposto l'eliminazione del cambio d'ora, lasciando agli Stati membri la facoltà di scegliere se mantenere l'ora solare o l'ora legale per tutto l'anno.

Nonostante il dibattito, l'Italia ha deciso di mantenere il sistema attuale, con il passaggio tra ora solare e ora legale due volte l'anno. Pertanto, anche nel **2025** il cambio d'ora avverrà regolarmente.

Pro e contro dell'ora legale

L'ora legale porta con sé vantaggi e svantaggi, che ogni anno alimentano discussioni tra favorevoli e contrari.

I vantaggi dell'ora legale

- **Risparmio energetico**: Con il tramonto posticipato, si riduce il consumo di elettricità nelle ore serali.
- **Maggiore esposizione alla luce solare**: Benefici per la salute, grazie all'aumento delle ore di luce nel tardo pomeriggio.
- **Più tempo per attività all'aperto**: Favorisce il turismo, il commercio e le attività ricreative dopo il lavoro.

Gli svantaggi dell'ora legale

- **Alterazione del ritmo biologico**: Il cambio d'ora può disturbare il ciclo sonno-veglia, causando affaticamento e difficoltà di concentrazione.
- **Effetti negativi sulla salute**: Alcuni studi hanno associato il passaggio all'ora legale a un aumento del rischio di infarti e ictus nei giorni successivi al cambio.
- **Disagi per chi lavora su turni**: I lavoratori notturni e i viaggiatori internazionali possono risentire maggiormente del cambiamento.

Curiosità e record sull'ora legale

- Non tutti i Paesi adottano il cambio d'ora: nazioni come **Giappone, Russia, Islanda e India** non utilizzano l'ora legale.
- Negli **USA**, non tutti gli Stati la seguono: ad esempio, **Hawaii e Arizona** mantengono sempre l'ora solare.
- In passato, l'Italia ha sperimentato variazioni della durata dell'ora legale: tra il 1966 e il 1980, ad esempio, la durata era di soli 4 mesi.

Anche nel **2025**, gli italiani dovranno ricordarsi di spostare le lancette dell'orologio, adeguandosi a un meccanismo che, seppur dibattuto, continua a far parte della nostra quotidianità. Che si sia favorevoli o contrari, l'ora legale rimane un appuntamento fisso con il tempo e la luce, con pro e contro che influenzano le nostre abitudini e la nostra salute.

Restiamo in attesa di eventuali sviluppi sulla regolamentazione futura, ma per ora è meglio segnarsi la data: **nella notte tra il 29 e il 30 marzo 2025, l'ora legale tornerà puntuale, regalandoci**

giornate più lunghe e luminose.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ora-legale-2025-quando-cambia-l-orario-e-tutto-quello-che-c-da-sapere/144688