# Ora legale 2026 scopri perché questo cambio può migliorare la tua vita

Data: Invalid Date | Autore: Nicola Cundò




## Ora legale 2026 quando cambia e cosa succede al nostro corpo

### Lancette avanti nel weekend di marzo: cosa sapere subito

Sta per tornare l'**ora legale 2026**, uno degli appuntamenti fissi del calendario che incide sulle abitudini quotidiane di milioni di persone. Nella notte tra sabato 28 e domenica 29 marzo dovremo **spostare le lancette avanti di un'ora**: alle 2 si passerà direttamente alle 3.

Questo significa dormire un'ora in meno, ma anche beneficiare di **giornate più lunghe**, con più luce naturale nel pomeriggio e in serata.

### Perché cambia l'ora e quali sono i benefici

L'introduzione dell'**ora legale**ha un obiettivo preciso: sfruttare al meglio la luce del sole. Questo comporta diversi vantaggi concreti:

- **Risparmio energetico** grazie a un minore utilizzo dell'illuminazione artificiale
- Riduzione dei consumi e impatto positivo sulle **bollette**

- Maggiore tempo da vivere all’aperto, con benefici per il benessere psicofisico

Negli ultimi anni si è discusso anche di una possibile **ora legale permanente**, proprio per i suoi effetti positivi su ambiente ed economia.

## Gli effetti sulla salute: perché sembra un jet lag

Il passaggio all’**ora legale** può provocare piccoli disagi, simili a quelli di un **jet lag**. Il nostro organismo, infatti, deve adattarsi a un nuovo ritmo sonno-veglia.

Tra i sintomi più comuni troviamo:

- difficoltà ad addormentarsi
- stanchezza durante il giorno
- calo della concentrazione
- irritabilità

Questi effetti sono temporanei e tendono a scomparire nel giro di pochi giorni, quando il corpo si abitua al nuovo orario.

## Ora legale 2026 anticipata: cosa cambia nei prossimi anni

Un aspetto interessante riguarda il calendario: l’**ora legale nel 2026 arriva leggermente prima** rispetto agli anni precedenti. Questo anticipo seguirà una tendenza progressiva fino al 2029, quando il cambio avverrà il 25 marzo.

Dal 2030, invece, il ciclo tornerà al suo schema tradizionale, con lo spostamento delle lancette verso la fine di marzo.

## Quando torna l’ora solare

L’**ora legale** resterà attiva per tutta la stagione estiva. Il ritorno all’**ora solare**è previsto per l’ultima domenica di ottobre, quando dovremo **spostare le lancette indietro di un’ora**, recuperando così l’ora di sonno persa in primavera.

## Come prepararsi al cambio dell’ora

Per ridurre al minimo gli effetti negativi del cambio orario, è utile adottare alcune semplici strategie:

- andare a dormire 15-20 minuti prima nei giorni precedenti
- evitare dispositivi elettronici prima di dormire
- esporsi alla luce naturale durante il giorno
- mantenere orari regolari per i pasti

## Conclusione

L’**ora legale 2026**rappresenta un piccolo cambiamento che ha però un grande impatto sulla nostra quotidianità. Tra **risparmio energetico**, giornate più lunghe e un breve periodo di adattamento per il nostro organismo, il passaggio all’ora legale segna ufficialmente l’inizio della bella stagione.

Articolo scaricato da www.infooggi.it