

# Ora solare ottobre 2025: quando cambia e cosa sapere sul ritorno all'orario invernale

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



## Ora solare ottobre 2025: quando cambia e cosa sapere sul ritorno all'orario invernale

### Tutte le informazioni sul cambio dall'ora legale all'ora solare in Italia

Con l'arrivo dell'autunno torna anche uno degli appuntamenti più attesi (e discussi) dell'anno: il passaggio dall'ora legale all'ora solare. Nel 2025 il cambio avverrà nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre, quando alle 2:00 dovremo spostare le lancette un'ora indietro, tornando quindi all'1:00.

Questo significa che potremo dormire un'ora in più, ma le giornate appariranno subito più corte: i tramonti arriveranno prima e ci saranno meno ore di luce disponibili nel pomeriggio.

### Differenza tra ora legale e ora solare

Molti confondono i due concetti, ma hanno significati ben distinti:

- Ora legale: introdotta per sfruttare al meglio la luce naturale e ridurre i consumi energetici. Inizia in primavera, con lo spostamento delle lancette un'ora in avanti.
- Ora solare: è l'orario "naturale", basato sul ciclo del sole. Resta in vigore da ottobre fino alla primavera successiva.

Il prossimo cambio avverrà a fine marzo 2026, quando tornerà l'ora legale.

## Perché cambiamo l'ora due volte all'anno?

Il doppio cambio orario non è solo una tradizione, ma nasce da esigenze pratiche. La prima idea risale al XVIII secolo, con Benjamin Franklin, che suggerì di modificare l'orario per ridurre l'uso delle candele.

In Italia l'ora legale fu introdotta per la prima volta nel 1916, durante la Prima Guerra Mondiale, per ottimizzare i consumi energetici.

Oggi il risparmio è meno rilevante rispetto al passato, ma l'alternanza tra ora legale e ora solare continua ad avere effetti concreti sulla vita quotidiana.

## Effetti del cambio orario su corpo e abitudini

Il ritorno all'ora solare non è indifferente per tutti. Ecco i principali effetti:

- Disturbi del sonno o sensazione di stanchezza nei primi giorni.
- Adattamento del ritmo circadiano (il cosiddetto orologio biologico).
- Possibile calo dell'umore legato alla riduzione delle ore di luce (fenomeno della "depressione stagionale").
- Maggiore luce al mattino, utile per i risvegli e la produttività iniziale.

## Un dibattito ancora aperto: abolire il cambio orario?

Negli ultimi anni, il Parlamento Europeo ha discusso sulla possibilità di eliminare il doppio cambio annuale e mantenere un solo orario stabile per tutto l'anno.

- I Paesi del Nord Europa preferirebbero l'ora solare, più vicina al ciclo naturale.
- I Paesi del Sud, come l'Italia, favoriscono l'ora legale, che regala più ore di luce serale e attività all'aperto.

Per ora, però, in Italia resta la tradizione: due cambi orari ogni anno, a marzo e a ottobre.

## Consigli pratici per affrontare il cambio dell'ora

Per adattarsi meglio al passaggio, ecco alcune strategie utili:

- Anticipare gradualmente l'orario del sonno nei giorni precedenti.
- Esporsi alla luce naturale del mattino per facilitare il risveglio.
- Fare attività fisica, che aiuta a regolare l'orologio biologico.
- Limitare l'uso di dispositivi elettronici la sera.

## In sintesi

- L'ora solare 2025 inizia nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre.
- Alle 2:00 si sposteranno le lancette indietro di un'ora.
- Il prossimo cambio, con il ritorno all'ora legale, sarà a fine marzo 2026.
- Dormiremo un'ora in più, ma le giornate appariranno subito più brevi.

Preparati: dal 26 ottobre 2025 torneranno le giornate più corte tipiche dell'inverno, con mattine luminose e tramonti anticipati.

## Meta description SEO

Ora solare ottobre 2025: scopri quando cambiano le lancette, le differenze con l'ora legale, effetti sul corpo e consigli per affrontare il passaggio.

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/ora-solare-ottobre-2025-quando-cambia-e-cosa-sapere-sul-ritorno-all-orario-invernale/148630>