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