

Stop al cambio d'ora? Avviato l'iter per rendere permanente l'ora legale

Il **cambio dell'ora**, che per 2 volte all'anno costringe i cittadini a riprogrammare le proprie abitudini, potrebbe essere abolito. Se ne parla da anni, in Italia e in Europa, senza che però venga presa nessuna decisione. Nel 2018 l'Unione europea avviò una consultazione pubblica per capire cosa ne pensassero i cittadini e il risultato, con l'**84%** dei partecipanti che chiese di abolire il cambio, non lasciò spazio ad interpretazioni, ma siccome non fu trovato un accordo tra i vari Paesi membri, si risolse tutto in un nulla di fatto. Ora in Italia le cose potrebbero cambiare: alla Camera dei Deputati si è tenuto un appuntamento promosso dalla Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima), da Consumerismo No profit e dal deputato Andrea Barabotti (Lega), con l'obiettivo di avviare un iter parlamentare per **rendere permanente l'ora legale**. Le due organizzazioni hanno consegnato **352 mila firme** dei cittadini a supporto della petizione e, se tutto filerà liscio, la legge potrebbe essere pronta per essere discussa nel giugno del 2026.

L'ora solare è l'orario "naturale", basato sul mezzogiorno astronomico. L'ora legale, invece, prevede lo spostamento delle lancette dell'orologio un'ora avanti, per sfruttare meglio la luce nelle giornate più lunghe della primavera-estate. Nella pratica, passando dall'ora solare all'ora legale, oltre a dormire un'ora in meno nella notte del cambio, si "guadagna" un'ora in più di luce alla sera. È un'operazione dovuta principalmente al risparmio energetico, in passato più pronunciato, oggi meno evidente grazie ad esempio alla grande diffusione di luci a led, che consumano meno, e la migliore sicurezza stradale e pubblica. Sul risparmio energetico le associazioni che hanno lanciato la petizione ricordano che: "Dal 2004 al 2025 l'ora legale ha consentito risparmi in bolletta per complessivi 2,3 miliardi di euro, pari a minori consumi di energia per oltre 12 miliardi di kWh (dati Terna), e ha ridotto le emissioni di CO2 in atmosfera tra le 160mila e le 200mila tonnellate in meno all'anno, pari a quella assorbita piantando dai 2 ai 6 milioni di nuovi alberi". Oltre a questi aspetti, l'avere più luce nelle ore serali aumenta la produttività delle attività economiche correlate, e permette alle persone di avere **più luce naturale** per attività quotidiane, spostamenti, sport e vita sociale. E non è una cosa da poco, perché la luce naturale aumenta la socialità e il benessere percepito delle persone.

Le problematiche invece, derivano tutte dalla necessità di cambiare l'ora. Oltre a perdere un'ora di sonno (quando il passaggio è dall'ora solare a quella legale in primavera) il rischio è quello di subire uno **sfasamento dei ritmi circadiani** che può durare giorni, o addirittura settimane, con problematiche come stanchezza, irritabilità e calo dell'attenzione fino ad arrivare a rischio di aritmie e addirittura infarti, come [testimoniato](#) da alcuni studi scientifici. Secondo altri studi ci sarebbe invece un aumento di [incidenti stradali](#) e [infortuni sul lavoro](#) nelle 24-72 ore successive al cambio. Inoltre genera spesso problemi di sincronizzazione internazionale degli **orari**, ad esempio per i voli internazionali. Ad oggi

Stop al cambio d'ora? Avviato l'iter per rendere permanente l'ora legale

infatti Europa, Canada e buona parte degli Stati Uniti effettuano ancora il cambio d'ora, ma molti Paesi asiatici e quasi tutti quelli africani, non lo effettuano più.

La prima applicazione concreta del cambio d'ora avvenne nel **1916**, durante la Prima Guerra Mondiale, in Paesi europei come Grand Bretagna, Germania e Italia. Dopo la fine della guerra è stata poi abolita e reintrodotta più volte, fino alla crisi petrolifera degli anni '90, che portò molti Paesi a reintrodurre l'ora legale per contenere i consumi energetici. L'Unione europea ha regolato il processo definitivamente nel **2001**, con una direttiva che stabilisce che il periodo dell'ora legale in tutti gli Stati membri inizia l'ultima domenica di marzo e termina l'ultima domenica di ottobre.



Mario Catania

Giornalista professionista freelance, specializzato in cannabis, ambiente e sostenibilità, alterna la scrittura a lunghe camminate nella natura.