

Il cambio dell'ora è realmente vantaggioso?

Domenica 31 marzo i cittadini europei dovranno spostare gli orologi avanti di un'ora: le lancette verranno modificate alle 2:00 del mattino e ciò significa che si dormirà un'ora in meno ma **si avrà un'ora in più di luce a disposizione per ogni giorno fino a quando non tornerà l'ora solare**. Da diversi anni ormai, il cambio d'ora non riguarda più solo gli orologi, ma si è reso protagonista di accesi dibattiti che sono approdati persino alle istituzioni europee, che potrebbero persino decidere ufficialmente di cancellarlo già da quest'anno. I favorevoli all'ora legale spesso citano i dati di Terna, la società italiana che gestisce la rete di trasmissione elettrica nazionale che ha pubblicato un report dove si legge che **spostare le lancette permetterà di risparmiare** quasi 400 milioni di Kilowatt ora (kWh) e oltre 150 mila tonnellate di CO2 in atmosfera. Chi è contrario e vorrebbe abolirla invece, sostiene che il cambio dell'ora avrebbe **potenziali impatti negativi sulla salute** che vanno dall'alterazione del ritmo circadiano alla diminuzione della concentrazione.

In Germania e nel Regno Unito, l'ora legale è stata introdotta durante la Prima Guerra Mondiale allo scopo di risparmiare carbone. Fu abolita alla fine del conflitto per poi tornare negli anni '80 a causa della crisi petrolifera globale. **In Italia nacque come misura di guerra** nel 1916, fu abolita e ripristinata diverse volte dal 1940 al 1948 e venne adottata definitivamente nel 1965 e applicata nel 1966, quando durava per soli quattro mesi. Poi venne estesa a sei mesi nel 1980 e due anni dopo si decise di stabilire il periodo d'avvio al 15 marzo. L'attuale regolamentazione che prevede l'inizio dell'ora legale alle 2:00 del mattino dell'ultima domenica di marzo ed il termine alle 3:00 dell'ultima domenica di ottobre **è applicata dal 2010**, nonostante la pratica fosse già in uso dal 1996.

Mentre da una parte il cambio d'ora ha subito numerose modifiche nel corso degli anni, dall'altra è presente una caratteristica che è sostanzialmente rimasta immutata: **il dibattito tra chi vuole mantenerla e chi vorrebbe prolungarla a tutto l'anno o abolirla**. Tale discussione è [approdata](#) anche nel Parlamento Europeo a febbraio del 2018, dove una Commissione per modificare la direttiva sul cambiamento dell'orario ha analizzato diversi studi scientifici e ha condotto sondaggi pubblici per comprendere la volontà dei cittadini europei, dei quali **l'84% è risultato favorevole all'abolizione del cambio d'ora**. Il 4 marzo 2019 invece, la Commissione ha votato concedendo a ciascun Paese la possibilità di mantenere in maniera permanente l'ora legale o quella solare per tutto l'anno. Tuttavia, il termine massimo per la decisione è scaduto nel 2021 e per questo motivo quindi si è rimasti in una situazione di stallo.

I favorevoli all'ora legale sostengono che spostare le lancette porti a vantaggi energetici, ambientali ed economici. Secondo l'ultimo [report](#) di Terna, la società italiana che gestisce la rete di trasmissione elettrica nazionale, **l'ora legale porterà a meno consumi per 370**

Il cambio dell'ora è realmente vantaggioso?

milioni di kWh e a 170 mila tonnellate in meno di CO2 immesse nell'atmosfera.

Secondo le stime poi, dal 2004 al 2023 l'Italia avrebbe salvato circa 2,2 miliardi di euro e ben 11,7 miliardi di kWh di elettricità, mentre nei prossimi sette mesi saranno risparmiati circa 90 milioni di euro. I calcoli sono stati effettuati considerando che il costo medio per il "cliente domestico tipo in tutela" è attualmente pari a 34,3 centesimi al lordo delle imposte per kWh e che quindi i 370 milioni di kWh risparmiati **equivalgono al fabbisogno medio annuo di oltre 150.000 famiglie.**

D'altra parte, c'è chi sostiene che vantaggi economici ed energetici significativi potrebbero esserci comunque prolungando l'ora legale all'intero anno e c'è chi sostiene che il cambio d'ora possa provocare potenziali danni alla salute. [Secondo](#) la Società Italiana di Medicina Ambientale, «sul fronte energetico **l'adozione dell'ora legale permanente tutto l'anno produrrebbe nel nostro Paese minori consumi di energia** per circa 720 milioni di kWh equivalenti, e si considerano solo le attuali tariffe della luce sul mercato tutelato, ad un risparmio in bolletta di circa 180 milioni di euro annui. A ciò si aggiungerebbe un massiccio taglio alle emissioni climalteranti pari a 200.000 tonnellate di CO2 in meno, equivalenti a quella assorbita piantando dai 2 ai 6 milioni di nuovi alberi». Per quanto riguarda i potenziali danni alla salute, secondo uno [studio](#) del 2019 il cambio d'ora potrebbe **alterare il ritmo circadiano del nostro corpo**, ovvero "l'orologio interno" che regola il ciclo sonno-veglia. Altri studi invece, hanno evidenziato come l'ora legale possa potenzialmente influire negativamente sulla quantità di [infarti](#) e di [suicidi](#) e addirittura [aumentare](#) la **quantità di tempo che le persone perdono a navigare su siti web invece che dedicarsi al lavoro.**

Al momento, quindi, il cambio d'ora si conferma ben più di una ricorrenza annuale che è capace di infiammare dibattiti e persino in grado di dividere le istituzioni europee, che non hanno ancora stabilito nulla di definitivo ma potrebbero farlo in vista delle elezioni di giugno. Per sapere se ci saranno cambiamenti, ironia della sorte, solo il tempo saprà risponderci.

[di Roberto Demaio]