

Questa notte scatta l'ora legale

Pubblicato: Sabato 27 Marzo 2004

L'ora legale scatta quest'anno alle ore 2,00 solari di domenica 28 marzo. Le lancette dell'orologio dovranno essere spostate in avanti di un'ora. L'ora solare tornerà dopo sei mesi alle 3,00 di domenica 31 ottobre.

Ecco **qualche consiglio** per risentire al minimo del cambio d'orario:

- **SABATO:** gli esperti consigliano di cominciare a prepararsi, anche anticipando i pasti;
- **SABATO SERA:** meglio rimettere in anticipo gli orologi per non fare pasticci con gli orari l'indomani. Attenzione a non andare a dormire troppo tardi.
- **DOMENICA MATTINA:** meglio non dormire finché si vuole, ma puntare la sveglia al massimo per le nove e fare una bella passeggiata al sole. La luce solare è infatti il principale regolatore degli orologi biologici interni: prima ci si espone ad essa, più gli orologi interni anticipano la loro fase".
- **DOMENICA POMERIGGIO:** dalle 16,00 in poi è meglio evitare di esporsi direttamente alla luce. Se infatti ci espone alla luce nel tardo pomeriggio, gli orologi biologici tendono a ritardare la loro fase, esattamente il contrario del risultato che si vuole ottenere dovremmo ottenere. Indossare un paio di occhiali da sole può risolvere il problema in modo semplice. Nei prossimi giorni, infine, è assolutamente inutile continuare a confrontare l'ora legale con l'orario invernale: alzarsi ogni giorno alle sette pensando che "ieri a quest'ora erano le sei" non fa che guastare il buonumore.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it