

# VareseNews

## Torna l'ora legale: domenica lancette avanti di un'ora

**Pubblicato:** Venerdì 23 Marzo 2018



**Domenica prossima 25 marzo si dormirà un'ora in meno.** Torna infatti l'ora legale: alle due occorrerà spostare avanti le lancette fino alle tre.

**LA FUNZIONE DELL'ORA LEGALE** – Si tratta di un risparmio energetico dovuto al minore utilizzo dell'illuminazione elettrica. Si sfruttano le ore di luce serali in cambio di quelle mattutine. L'introduzione dell'ora legale, nel nostro Paese, ha permesso di risparmiare in 6 anni ben 6 miliardi di Kilowatt/h con un guadagno pari a quasi 900 milioni di euro.

**POSSIBILI EFFETTI SULL'ORGANISMO** – Si tratta di disturbi che si registrano all'inizio per l'adattamento. È una sensazione simile a quella del “jet lag” in occasione di viaggi. Il nostro corpo può reagire con insonnia, stanchezza e irritabilità.

Intanto oggi, **martedì 20 marzo, alle 16.15 ci sarà l'equinozio** con l'inizio della primavera da punto di vista astronomico.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it