

SaronnoNews

Ora legale 2026, nella notte tra il 28 e 29 marzo lancette avanti di un'ora

Mariangela Gerletti · Thursday, March 26th, 2026

E' arrivata la primavera e come sempre scatta l'appuntamento con il cambio dell'ora che avverrà nel prossimo fine settimana. **Nella notte tra sabato 28 e domenica 29 marzo si passa infatti l'ora legale:** alle 2 del mattino **le lancette dovranno essere spostate avanti di un'ora**, passando direttamente alle 3. Si dormirà quindi un'ora in meno, ma si potrà beneficiare di giornate più lunghe e luminose.

L'ora legale resterà in vigore per tutta la stagione primaverile ed estiva, **fino a domenica 25 ottobre**, quando si tornerà all'ora solare riportando indietro le lancette.

Cos'è l'ora legale e perché si usa

L'ora solare è quella "naturale", basata sul ciclo del sole e utilizzata durante i mesi invernali. **L'ora legale, invece, è una convenzione** che prevede di spostare avanti di un'ora l'orologio per sfruttare meglio la luce naturale nel tardo pomeriggio e in serata.

Questo sistema **consente di ridurre il consumo di energia elettrica**, perché si accendono più tardi le luci nelle case, negli uffici e negli spazi pubblici.

Risparmio energetico e impatto

I dati confermano che il cambio d'ora ha effetti concreti sui consumi. Secondo le stime di Terna, **nei sette mesi di ora legale l'Italia può risparmiare circa 90 milioni di euro e ridurre le emissioni di CO2 di circa 170 mila tonnellate.**

Negli ultimi anni il risparmio complessivo è stato significativo: tra il 2004 e il 2023 il minor consumo di energia elettrica è stato di circa 11,7 miliardi di kWh, pari a un risparmio economico di circa 2,2 miliardi di euro.

Consigli per affrontare il cambio d'ora

Il passaggio all'ora legale può avere effetti sul ritmo sonno-veglia, soprattutto nei primi giorni. Per ridurre i disagi, è utile andare a dormire un po' prima nei giorni precedenti, evitare l'uso eccessivo di dispositivi elettronici prima di dormire, esporsi alla luce naturale durante il giorno e mantenere orari regolari per pasti e attività.

Piccoli accorgimenti che aiutano l'organismo ad adattarsi più rapidamente al nuovo orario.

Un'idea che viene da lontano

L'idea di modificare l'orario per sfruttare meglio la luce **risale al 1784**, quando Benjamin Franklin suggerì di anticipare le attività quotidiane per risparmiare energia. Tuttavia, **l'adozione concreta avvenne solo durante la Prima Guerra Mondiale**, quando diversi Paesi introdussero l'ora legale per ridurre il consumo di carbone.

In Italia l'ora legale è stata applicata per la prima volta **domenica 4 giugno 1916** ma è stata introdotta stabilmente nel 1966. Dal 2001 l'Unione Europea ha uniformato il calendario del cambio d'ora per tutti gli Stati membri.

Ora legale sì o no? Il dibattito sull'abolizione

Negli ultimi anni si è acceso il dibattito sull'abolizione del cambio tra ora solare e ora legale. Nel 2018 la Commissione Europea ha proposto di eliminarlo, anche sulla base di un sondaggio in cui l'84% dei cittadini si era detto favorevole.

Il Parlamento Europeo aveva indicato il 2021 come possibile termine per il cambio, lasciando poi ai singoli Stati la scelta tra ora solare o legale permanente. Tuttavia, pandemia e crisi internazionali hanno rallentato il processo e oggi la questione resta aperta.

Le posizioni restano divise: i Paesi del Sud Europa, come l'Italia, vedono maggiori benefici nell'ora legale, mentre quelli del Nord sono più scettici.

This entry was posted on Thursday, March 26th, 2026 at 10:52 am and is filed under [Tempo Libero](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.