

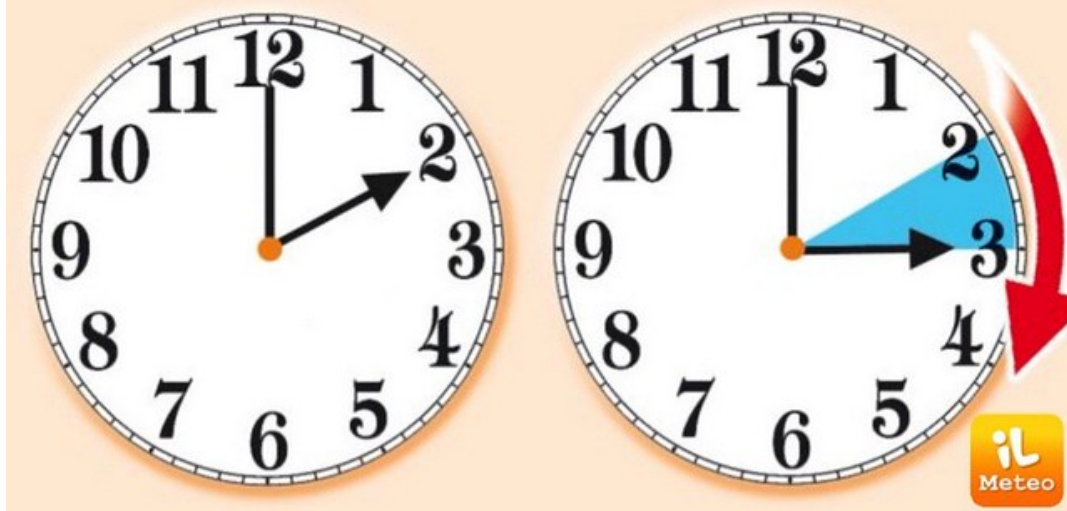
## Ritorna l'ora legale. Spostare in avanti di un'ora

Scritto da La Redazione  
Sabato 24 Marzo 2018 07:28

---



## TORNA L'ORA LEGALE



“Tra **oggi, sabato 24** Marzo, e **domani, domenica 25**, ritorna l'ora legale: sarà necessario spostare in avanti di un'ora le lancette dei nostri orologi.

Il cambio dell'ora avverrà precisamente alle **2:00** di notte, che diventeranno le **3:00**.

**Il cambio dell'ora da solare a legale** definitivamente adottata in **Italia nel 1966** dopo essere stata introdotta come misura per il risparmio energetico durante la prima e seconda guerra mondiale, così da permettere un razionamento dell'energia elettrica nelle città martoriate dalla guerra.

**Secondo la scienza il cambio** dall'ora solare a quella legale **può influire sull'organismo delle persone, provocando numerosi svantaggi quali:** disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, stress psicologico.

Molti studi scientifici confermano inoltre che il cambiamento dell'orario influisce sull'**umore** ancor di più dell'instabilità meteorologica tipica della primavera”.