



*Dati dell'American Time Use Survey dimostrano che avere giornate più lunghe, spostando le lancette in avanti di un'ora per tutti i 12 mesi, può avere ripercussioni sulla salute anche negative: essere esposti maggiormente alla luce nelle ore serali, anziché al mattino, comporta un 'taglio' alle ore di sonno di 115 ore in meno all'anno. Questo può tradursi in un maggior rischio di obesità, sovrappeso e patologie metaboliche come il diabete, con effetti negativi anche sul sistema cardiovascolare. Annamaria Colao, presidente SIE “È giunto il momento di interrogarsi sull'opportunità di scegliere un orario fisso per tutto l'anno. Ulteriori studi aiuteranno a comprendere se sia meglio per la salute scegliere l'ora solare o quella legale”*



Napoli, 8 settembre 2022 - La recente proposta di passare all'ora legale permanente, cioè mantenere le lancette di un'ora avanti tutto l'anno, che si sta facendo largo nel dibattito pubblico, potrebbe rappresentare una possibile soluzione al rincaro delle bollette ma anche avere alcune ripercussioni negative sulla salute.

Dagli Stati Uniti, dove già nel marzo scorso con il Sunshine Protection Act democratici e repubblicani si

sono trovati d'accordo nel chiedere che l'ora legale diventi permanente, arrivano infatti i primi dati in merito all'impatto di questa scelta sulla salute.

Alcuni studi evidenziano che mattine più buie e sere più luminose potrebbero avere effetti negativi sulla quantità di sonno e di conseguenza anche sul rischio di obesità, sovrappeso e malattie metaboliche come il diabete, con effetti deleteri anche sul cuore. Preoccupazioni condivise dagli esperti della Società Italiana di Endocrinologia (SIE), riuniti in occasione degli Incontri Italiani di Endocrinologia e Metabolismo, a Napoli da oggi al 10 settembre.

*Prof.ssa Annamaria Colao*

“Conservare l'orario ‘estivo’ consentirebbe di evitare tutti quei disturbi derivanti da alterazioni del ritmo circadiano per il passaggio ora legale/ora solare, che riguardano un'ampia fascia di popolazione. L'impatto potrebbe essere positivo soprattutto sui bambini che godrebbero di un'ora di più all'aria aperta e fare così più movimento - commenta Annamaria Colao, Presidente SIE e Ordinario di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli - Ma, a fronte di questi benefici - avverte - l'ora legale permanente può essere poco ‘in sincrono’ con l'orologio biologico e rivelarsi perciò deleteria, accrescendo fino al 20% il pericolo di conseguenze negative sul metabolismo e il sistema cardiovascolare”.

I timori circa il passaggio all'ora solare permanente sono cresciuti negli ultimi mesi, quando negli Stati Uniti il Sunshine Protection Act ha acceso il dibattito fra scienziati. “Rivalutando studi condotti mettendo a confronto persone che vivono all'estremità Est e a quella Ovest di uno stesso fuso orario, ci si è accorti che chi vive a ridosso del fuso più occidentale, e quindi è in una situazione più simile a quello che si avrebbe con l'introduzione dell'ora legale permanente, in media dorme di meno - spiega Colao - Dati dell'American Time Use Survey, per esempio, riferiscono che a Ovest si riposa circa 20 minuti in meno ogni notte, ovvero si dorme 115 ore in meno all'anno; è più probabile avere un sonno insufficiente, inferiore alle 6 ore per notte, e tutto ciò si traduce, oltre che in un calo del 3% della produttività, in una probabilità dell'11% più alta di essere in sovrappeso e del 21% di andare incontro a obesità e diabete”.

“Anche il rischio di attacchi cardiaci sale del 19%, mentre quello di tumore al seno cresce del 5%. Questi dati suggeriscono che qualcosa di analogo accadrebbe anche rendendo permanente l’ora legale nel nostro Paese - sottolinea Colao - Infatti, le serate più luminose, dal canto loro, sarebbero meno ‘affini’ all’orologio biologico umano che alla sera ha bisogno del buio per produrre melatonina e per un riposo adeguato”.

“È possibile che abbia addirittura più benefici per la salute rendere permanente l’ora solare, che almeno sulla carta sembra più in sincrono con il nostro orologio biologico. Di certo però è giunto il momento di interrogarsi sull’opportunità di scegliere un orario fisso per tutto l’anno. Ulteriori studi aiuteranno senz’altro a comprendere se sia meglio per la salute scegliere l’ora solare, o quella legale”, conclude Colao.