

I danni dell'ora legale

Fra poche settimane cambierà l'ora legale. Pochi sanno che l'ora legale, per legge, è stata adottata in Italia fin dal 1916 tramite il DL 631 del 25 Maggio. La prima applicazione della legge risale al 1961. All'inizio, l'ora legale sostituiva l'ora solare per la durata di 4 mesi. Dal 1981 il periodo temporale venne dilatato a 6 mesi, infine, nel 1996 a sette mesi. Con l'applicazione di tale sistema sembra che l'Italia guadagni in energia che, in termini di risparmio, si tramuta in circa 90 milioni di euro. A fronte di ciò Il Presidente dell'EURODAP, evidenzia che lo spostamento in avanti di un'ora delle lancette dell'orologio comporta una serie di disturbi che possono andare dall'ansia al nervosismo, al mal di testa, all'inappetenza, all'alterazione del ciclo del sonno che molti non riescono a riequilibrare. In ogni luogo, i consigli che vengono dati per ovviare o prevenire i disagi attribuiti all'ora legale, vanno dal pasto più leggero del solito, all'aumento della melatonina, al bere molti liquidi, respirare, ecc. Ma coloro che consigliano questa prevenzione fanno riferimento alla problematica che si scatena con il jet-lag (cambio di fuso orario durante i lunghi viaggi in aereo) e non a quella che scatenerrebbe un cambiamento temporale così lungo. L'unica problematica che ci portiamo dietro per molto tempo è soprattutto il disagio mattutino ma, cosa seria, questa alterazione del ritmo biologico, in molti soggetti può dare problemi di insonnia che si protrae ma soprattutto problemi psico-fisici e gli stessi che possono riacutizzarsi. Molte persone che soffrono di depressione, di ansia, hanno grande difficoltà di adattamento ed alcuni non vi riescono. Il progetto Euclock informa che mentre l'orologio interno si adatta molto facilmente all'introduzione dell'ora invernale trova difficoltà al nuovo riadattamento del cambio dell'ora in primavera quando occorre avanzare di un'ora. Infatti, l'orologio biologico regola le sue funzioni in rapporto al ritmo circadiano che non tiene conto dell'orario legale ma di quello biologico dettato dall'alternanza luce-buio. Il prof. Till Roenneberg dell'Università Ludwig-Maximilian di Monaco (Germania), riferisce che le conseguenze di tale cambiamento sono più drastiche di quel che si può pensare se inserite nel contesto proprio del ciclo circadiano. In uno studio, pubblicato nella rivista «Current Biology», il prof. Roenneberg e i suoi colleghi hanno esaminato il ritmo sonno-veglia di oltre 50 000 persone, scoprendo che nei giorni non lavorativi esso segue l'andamento dell'alba nel periodo di ora solare, ma non in quello di ora legale. Per finire ancora non si hanno studi definitivi di eventuali danni collaterali che tale alterazione del ciclo fisiologico può fare. A questo punto sorge spontanea una domanda. Vale la pena di cambiare 2 volte l'anno il nostro ciclo biologico quando con il risparmio ottenuto non si saldano nemmeno i rimborsi spesa dei nostri parlamentari?

Paolo Raimondi