ORA LEGALE PERMANENTE – INDAGINE CONOSCITIVA

STRUTTURA:

1. **BREVE STORIA DELL'ORA LEGALE E RISPARMIO ENERGETICO**
2. **EFFETTI NEGATIVI DEL CAMBIO ORARIO**
3. **ORA SOLARE PERMANENTE OPPURE ORA LEGALE PERMANENTE?**
4. **BREVE CONFRONTO CON GLI ALTRI PAESI**

Ogni anno, in Italia, spostiamo le lancette dell'orologio un'ora avanti o un'ora indietro, passando dall'ora legale (quella estiva) all'ora solare (quella invernale). Ma perché continuiamo a farlo, mentre la maggior parte dei Paesi del mondo ha deciso di abolire questo cambio?

BREVE STORIA DELL'ORA LEGALE E DATI SUL RISPARMIO ENERGETICO

Partiamo dall'inizio. In Italia l'ora legale è stata adottata per la prima volta nel 1916, nel pieno della Prima Guerra Mondiale, per poi diventare obbligatoria a partire dal 1966. L'obiettivo era chiarissimo: sfruttare al meglio le ore di luce solare per risparmiare energia.

È quindi da sessant'anni che, ogni anno, l'ultima domenica di marzo l'orologio viene spostato un'ora avanti e l'ultima domenica di ottobre viene spostato nuovamente un'ora indietro.

Effettivamente, secondo i dati rilasciati da Terna (gestore della rete elettrica nazionale), nel 2026 l'ora legale consentirà di consumare circa 302 milioni di kWh di energia elettrica in meno (il fabbisogno annuo di circa 115mila famiglie), con un risparmio economico per i cittadini di circa 80 milioni di euro e 142 mila tonnellate in meno di CO2 emesse.

Allargando lo sguardo, i dati sono ancora più impressionanti: complessivamente, dal 2004 al 2025 l'ora legale ci ha fatto risparmiare 12 miliardi di kWh che, per intenderci, equivalgono al fabbisogno medio annuo di 4,57 milioni di famiglie.

Numeri notevoli, no? E allora dov'è il problema? Il punto è che negli ultimi anni le critiche al cambio d'ora sono aumentate, per due motivi. Il primo: oggi il risparmio energetico equivale comunque ad appena lo 0,1-0,2% del fabbisogno nazionale. Circa 20 anni fa era quasi il doppio, ma il progresso tecnologico e invenzioni come le lampadine a LED hanno quasi annullato il vantaggio.

Il secondo, e forse il più importante, è che il cambio d'ora avrebbe effetti negativi sulla nostra salute, e diversi studi scientifici recenti lo confermano.

C'è una precisazione doverosa, però, da tenere a mente per tutto il resto: nessuno di questi studi, realizzati principalmente negli Stati Uniti, analizza nel dettaglio il contesto sociale o economico dell'Italia, e quindi le eventuali ricadute di un orario permanente, che potremmo conoscere solo se ci fosse un'adeguata sperimentazione.

EFFETTI NEGATIVI DEL CAMBIO ORARIO

Veniamo subito al tema della salute: nel 2025 è stata realizzata una revisione sistematica della letteratura che ha analizzato 149 studi condotti in 36 Paesi. Il risultato? Il passaggio all'ora legale in primavera è associato a un aumento del rischio di infarto di circa il 4% nella prima settimana e a un incremento degli incidenti stradali mortali nei giorni immediatamente successivi al cambio.

La causa, però, non sarebbe l'ora legale di per sé, bensì la privazione di sonno e il disallineamento circadiano dovuti al cambio d'ora. In parole semplici: il nostro "orologio biologico" impiega diversi giorni per risincronizzarsi e nel frattempo dobbiamo fare i conti con cali di attenzione, di produttività e con maggiori sbalzi d'umore.

ORA SOLARE PERMANENTE OPPURE ORA LEGALE PERMANENTE?

Quindi, mettiamo subito un primo punto fermo: cambiare orario ben due volte all'anno è considerata l'opzione peggiore in termini di salute.

E qui nasce la domanda vera: se volessimo fissare un orario unico tutto l'anno, quale dovremmo scegliere? L'ora legale, quindi quella estiva, che permette di guadagnare un'ora di luce alla sera, o l'ora solare, quella invernale, per cui si torna con l'orologio indietro di un'ora?

Un team di ricercatori di Stanford ha provato a rispondere a questa domanda con uno studio basato su un modello di ritmi circadiani e pubblicato a settembre 2025 sulla rivista scientifica PNAS. E qui le cose si fanno interessanti.

Ora solare permanente

Secondo lo studio, ribadiamo, relativo agli Stati Uniti, mantenere un orario fisso, che si tratti di quello legale o di quello solare, avrebbe un impatto minore sulla salute rispetto al cambio due volte l'anno.

Ma tra le due, l'ora solare permanente sarebbe l'opzione più vantaggiosa, perché, essendo l'orario naturale pienamente in linea con il nostro ritmo circadiano, ridurrebbe l'incidenza dei casi di obesità dello 0,78% e di ictus per lo 0,09%. Con l'ora legale permanente, l'impatto positivo sarebbe minore, con una riduzione dei tassi di obesità dello 0,51% e di ictus dello 0,04%.

C'è però un "ma": i ricercatori di Stanford precisano che il loro modello si basa su elementi come il clima, gli orari scolastici e lavorativi, le caratteristiche urbane e le abitudini "ideali" di esposizione alla luce – in questo caso basato sull'area e la popolazione statunitense. Nella realtà, Italia compresa, gran parte della popolazione trascorre le proprie giornate all'interno di uffici o altre strutture, in condizioni di luce artificiale.

Ora legale permanente

Gli studi, però, non si fermano qui e si concentrano anche sugli effetti positivi dell'ora legale permanente. Oltre ai vantaggi immediati – per esempio più tempo per svolgere attività all'aperto

dopo l'orario scolastico e lavorativo – un numero maggiore di ore di luce in fascia serale favorirebbe anche una riduzione dei crimini più violenti. Questo perché, solitamente, vengono commessi con il "favore delle tenebre". Sommando i diversi fattori, l'ora legale è così associata a una mortalità complessiva inferiore di circa il 4,5% rispetto ai mesi in cui è in vigore l'ora solare.

E c'è un dato che sembra controintuitivo: dallo studio di Stanford è emerso come l'ora legale permanente porterebbe benefici anche alle persone "mattiniere", che si svegliano presto e tendono ad avere cicli circadiani inferiori alle 24 ore: più ore di luce alla sera allungherebbe i loro cicli circadiani, avvicinandoli alle 24 ore.

Al tempo stesso, una maggiore disponibilità di luce nel tardo pomeriggio potrebbe anche incidere positivamente su acquisti e consumi, contribuendo all'economia. Secondo un rapporto elaborato dal JPMorgan Chase Institute nel 2016, che ha analizzato la spesa giornaliera pro capite nelle città di Los Angeles e di Phoenix, nella prima, subito dopo l'introduzione dell'ora legale, gli acquisti sono infatti cresciuti dello 0,9%.

Va detto: è uno studio di ormai 10 anni fa ed è relativo solo agli Stati Uniti. Tuttavia, bisogna considerare che il tessuto economico del nostro Paese dipende molto dalle piccole e medie imprese attive nel settore della ristorazione o del commercio, che quindi potrebbero trarre benefici economici dai maggiori consumi serali anche d'inverno.

Su questa linea, anche lo studio del Parlamento europeo realizzato nel 2017 evidenzia come l'ora legale possa produrre benefici per il mercato interno, soprattutto per il settore dei trasporti e per le attività ricreative che si svolgono all'aperto.

BREVE CONFRONTO CON GLI ALTRI PAESI

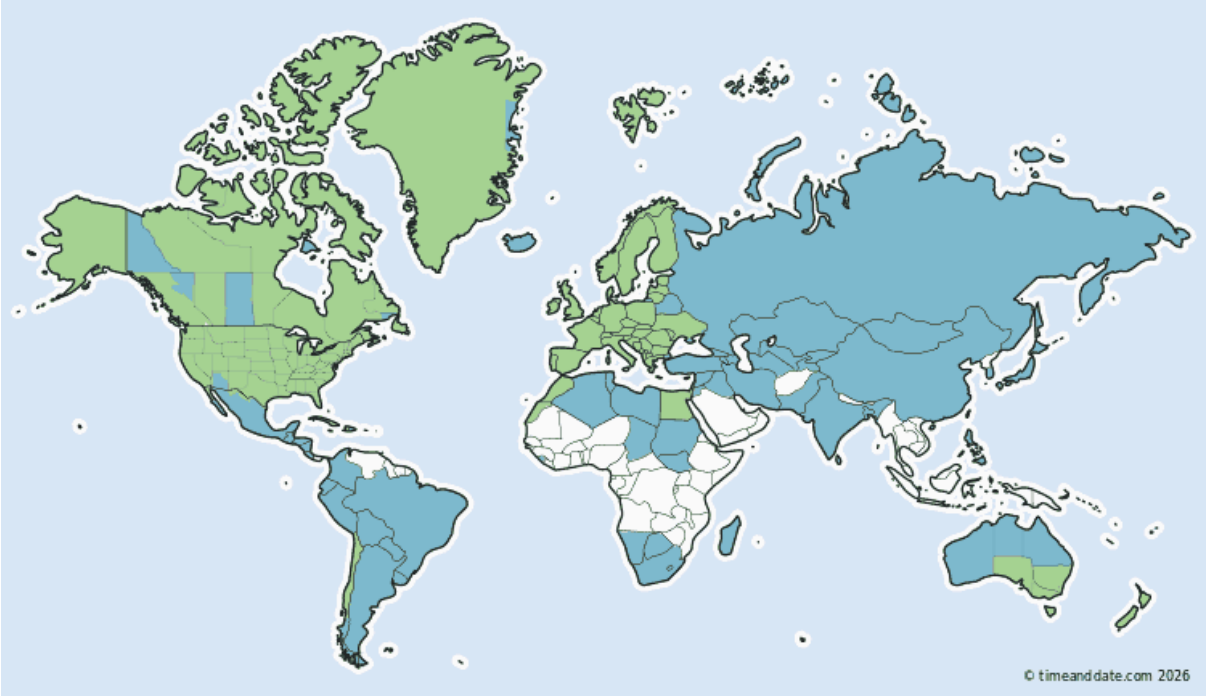
A questo punto, qual è la soluzione migliore? L'opzione più adeguata sembrerebbe l'avvio di una sperimentazione, come è stato fatto in altri Paesi, così da valutare gli effettivi risparmi energetici – più ore di luce diurna significano infatti meno illuminazione artificiale, certo, ma anche consumi di aria condizionata potenzialmente più alti. Il test permetterebbe inoltre di esaminare le potenziali ricadute sulla popolazione e sulle abitudini sociali.

Non dobbiamo però dimenticare che l'adozione dell'ora legale permanente solamente in Italia potrebbe creare disagi con i Paesi europei confinanti, nel caso in cui il fuso orario non fosse più allineato e condiviso come oggi. Il Parlamento europeo ha infatti avviato già nel 2019 una consultazione per permettere di ragionare in maniera congiunta sull'eventuale abolizione del cambio dell'ora.

Negli ultimi anni numerosi Paesi hanno abolito il cambio d'ora, come Russia e Turchia: nel 2015, per esempio, l'ora legale era attiva in 79 Stati. Oggi questo numero è sceso a 70. Nel 2026 meno del 40% dei Paesi del mondo adotta l'ora legale, anche se va considerato che la maggior parte dei territori tropicali non effettua nessun cambio d'ora perché le variazioni della durata del giorno in prossimità dell'equatore sono trascurabili.

Il caso più emblematico, comunque, resta quello della Russia, che nel 2011 avviò una sperimentazione di 3 anni dell'ora legale permanente. L'iniziativa, però, risultò estremamente

impopolare fra i cittadini russi (nonostante l'intento del provvedimento fosse il risparmio energetico), a causa delle maggiori ore di buio mattutino in inverno, con ricadute negative soprattutto sui bambini che dovevano andare a scuola. Risultato? Nel 2014 il governo fece un ulteriore esperimento, ripristinando l'ora solare permanente e allineando così il Paese all'orario naturale. Da allora il cambio è stato definitivamente abolito.



Fonti:

- https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2508293122
- https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.03.17.25324086v1.full
- https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.03.17.25324086v1.full
- https://med.stanford.edu/news/all-news/2025/09/daylight-saving-time.html
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11357624/
- https://www.terna.it/it/media/comunicati-stampa/dettaglio/ora-legale-2026
- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079225001145
- https://www.jpmorganchase.com/institute/all-topics/financial-health-wealth-creation/jpmc-institute-daylight-savings-report
- https://www.timeanddate.com/time/dst/statistics.html