L’impatto dell’ora legale permanente sul territorio nazionale italiano: effetti e ricadute sulla salute dei cittadini

Dr Domenico Maurizio Toraldo
Ex Direttore di Riabilitazione Cardiorespiratoria e Centro del Sonno,
ASL, Lecce.

Fellow American College of Chest Physicians # 277990;
Membership of European Respiratory Society # 66935

Roma 24 giugno 2026.

L’impatto dell’ora legale permanente sul territorio nazionale: effetti e ricadute sulla salute dei cittadini

L'adozione dell'**ora legale permanente** avrebbe un impatto negativo sulla salute dei cittadini, principalmente a causa del **disallineamento cronico tra l'orologio biologico interno e il ciclo naturale della luce solare**.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, Sexton-Radek K, Ganguly Get al..
Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement.
J Clin Sleep Med. 2024 Jan 1;20(1):121-125.

Le attività umane sono influenzate da tre orologi: il ritmo biologico interno, noto come **1) orologio circadiano**; **2) l'orologio solare**; **3) l'orologio sociale**, che detta quando iniziano e finiscono attività come la scuola e il lavoro.

In condizioni ideali, tutti e tre gli orologi dovrebbero essere allineati per consentire una salute e prestazioni fisiche ed intellettuali ottimali. L'orologio biologico umano è regolato dalla tempistica della luce e del buio, che a sua volta determina i ritmi del sonno e della veglia.
Nella vita quotidiana, la tempistica dell'esposizione alla luce è generalmente legata all'orologio sociale.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, Sexton-Radek K, Ganguly Get al.. Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement. J Clin Sleep Med. 2024 Jan 1;20(1):121-125. :

Quando l'orologio solare non è allineato con l'orologio sociale, si verifica una desincronizzazione tra il ritmo circadiano interno e l'orologio sociale.
Il cambio annuale tra l'ora solare e l'ora legale introduce questo disallineamento, che è stato associato a rischi per la salute e la sicurezza fisica e mentale.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, Sexton-Radek K, et al. *Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement*.
J Clin Sleep Med. 2024 Jan 1;20(1):121-125.

L'articolo evidenzia gravi rischi per la salute cardiovascolare, metabolica e mentale derivanti dalla privazione cronica di sonno e dalla mancanza di luce mattutina, giudicando i costi sanitari superiori ai benefici economici previsti, sostenendo che l'ora legale perpetua e disallinei l'orologio biologico dalla luce solare.

Punti chiave che AASM elenca contro l'ora legale.

Disallineamento circadiano: l'orologio biologico è regolato da LUCE/BUIO; il corpo vive un **Jet lag cronico** perché la luce e la sveglia non coincidono,

Meno luce al mattino =meno sonno profondo: conseguenze stanchezza diurna, calo concentrazione, memoria peggiore.

Punti chiave che AASM elenca contro l'ora legale

Rischio Cardiovascolare: aumentato rischio di eventi cardiovascolari nei mesi invernali

Alterazione del metabolismo: la luce modula insulina e cortisone; svegliarsi al buio aumenta rischio di obesità, diabete mellito di tipo 2 e sindrome metabolica;

Rischi comportamentali per i giovani meno luce mattutina meno sintesi di serotonina; più depressione stagionale, ansia, irritabilità, adolescenti più vulnerabili.

Punti chiave che AASM elenca contro l'ora legale

Incidenti e sicurezza : alba tardiva= bambini/pendolari al buio, aumento di incidenti stradali ed infortuni sul lavoro

Jet lag sociale aumentano errori umani

I ragazzi hanno un ritmo sonno spostato più avanti con meno apprendimento e più iperreattività diurna,

Punti chiave che AASM elenca contro l'ora legale

L'ora solare allinea meglio sveglia ed alba mattutina.

L'AASM è d'accordo nell'abolire il cambio due volte all'anno, la scelta migliore è ora solare fissa non ora legale fissa.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, Sexton-Radek K, et al. *Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement.* J Clin Sleep Med. 2024 Jan 1;20(1):121-125.

I tassi di eventi cardiovascolari sono aumentati. I rischi di infarto miocardico, ictus e ricoveri ospedalieri dovuti a fibrillazione atriale acuta, aumentano durante il cambio dell'ora in primavera. Le conseguenze sulla salute mentale includono la morte secondaria a suicidio e overdose. È stato anche osservato un aumento del rischio di aborto spontaneo a seguito di fecondazione in vitro. L'impatto sull'utilizzo dell'assistenza sanitaria include un aumento delle visite al pronto soccorso e dei ricoveri ospedalieri, appuntamenti medici mancati, lesioni mediche ed errori medici

Ulteriori effetti includono un tono vagale più basso con conseguente aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, alterazioni del sistema immunitario, e una varietà di disfunzioni cellulari, tra cui un'alterata espressione genica dei miociti, un profilo epigenetico e trascrizionale alterato dei geni dell'orologio circadiano centrale, e una maggiore produzione di marcatori infiammatori, tutti osservati con lo spostamento di un'ora dell'ora in primavera.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, Sexton-Radek K, et al. *Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement.* J Clin Sleep Med. 2024 Jan 1;20(1):121-125.

Altri impatti comportamentali negativi dell'ora legale includono un aumento degli incendi boschivi causati dall'uomo e la volatilità dei mercati azionari statunitensi il lunedì successivo al passaggio all'ora legale.

Sebbene le ragioni di alcuni di questi risultati specifici non siano del tutto chiare, i meccanismi proposti includono l'impatto della privazione del sonno sul funzionamento del lobo frontale, che può comportare una compromissione del giudizio e della capacità decisionale.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, Sexton-Radek K, Ganguly Get al.. *Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement.*
J Clin Sleep Med. 2024 Jan 1;20(1):121-125.

Le prove scientifiche supportano i chiari benefici dell'ora solare per la salute e la sicurezza pubblica, sottolineando al contempo i potenziali danni derivanti dal passaggio dall'ora legale all'ora solare e viceversa.