.

Questo documento è una "*position statement*" dell'AASM e sostiene che l'ora standard permanente, cioè l'ora solare, è la scelta migliore per la salute e la sicurezza umana, opponendosi al cambio stagionale dell'ora (cosiddetta ora legale)

Questa **position statement** (o "dichiarazione di posizione") è un documento ufficiale dell'**AASM** americana che discute sulla opportunità di abolire l'ora legale permanente o parziale nelle società ed esprime la posizione formale, l'opinione o la raccomandazione di un'organizzazione scientifica e professionale di prestigio internazionale su un tema specifico, dibattuto o emergente.

A cosa serve questo documento

- **Orientare la pratica clinica:** guida i medici nelle decisioni cliniche quotidiane.
- **Chiarire controversie tecnico-scientifiche:** definisce la posizione della comunità scientifica internazionale su temi medico scientifici dibattuti.
- **Influenzare le decisioni politiche:** aiuta i governi e i decisori pubblici a creare leggi sulla salute pubblica.
- **Educare il pubblico:** Fornisce informazioni autorevoli e validate ai media e ai pazienti.

key point di questo documento:

- Il passaggio all'ora legale in primavera causa perdita di sonno, aumento di incidenti stradali (+6%) e rischi cardiovascolari (infarti, ictus).
- Effetti acuti: disturbi dell'umore, errori medici, aumento di suicidi e overdose.
- Effetti cronici: persiste il debito di sonno, peggioramento di obesità, sindrome metabolica, depressione e performance scolastica.
- Il corpo non si adatta completamente all'ora legale, mantenendo uno stato di 'jet lag sociale' prolungato.

La posizione ufficiale dell'American Academy of Sleep Medicine (AASM), degli USA sostiene che l'adozione dell'ora solare permanente (standard time) è la migliore soluzione per i suoi benefici sulla salute e la sicurezza pubblica. Il documento scientifico evidenzia sia gli effetti negativi dei cambi stagionali tra ora solare e ora legale, sia i vantaggi di mantenere l'ora solare tutto l'anno.

Rishi MA, Cheng JY, Strang AR, 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.

Qui vengono espressi in dettaglio le raccomandazioni contenute

In questo documento scientifico dell'AASM del 2024

Benefici dell'adozione dell'ora solare permanente per la salute

1. Migliore allineamento con il ritmo circadiano umano

- L'ora solare è quella che più si avvicina al ciclo naturale di luce e buio, regolando in modo ottimale il nostro orologio biologico.
- Questo allineamento favorisce un sonno di qualità, una migliore vigilanza diurna e una salute generale migliore.

2. Riduzione dei rischi acuti per la salute

- I cambi stagionali tra ora solare e ora legale causano perdita di sonno, disallineamento circadiano e aumento di rischi immediati come:
    - Infarti, ictus e aritmie cardiache
    - Disturbi dell'umore, suicidi e overdose
    - Incidenti stradali (+6% di incidenti mortali nei giorni successivi al cambio di orario)
    - Errori medici e infortuni sul lavoro

3. Prevenzione degli effetti cronici della desincronizzazione

- L'ora legale prolungata mantiene una cronica disincronizzazione tra orologio biologico e sociale, causando:
    - Riduzione della durata e qualità del sonno
    - Maggiore rischio di obesità, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari e depressione
    - Peggioramento delle performance scolastiche e lavorative

4. Benefici per adolescenti e giovani

- Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili agli effetti negativi dell'ora legale, perché hanno una tendenza biologica a dormire e svegliarsi più tardi.
- L'ora solare permanente favorisce un sonno più adeguato e migliora attenzione e rendimento scolastico.

5. Miglioramento della sicurezza pubblica

- Eliminare i cambi stagionali riduce incidenti, errori e costi sanitari legati alla perdita di sonno e alla disattenzione.

Conclusione dal punto di vista della salute pubblica

L'adozione dell'ora solare permanente offre benefici chiari e documentati per la salute individuale e collettiva, riducendo i rischi acuti e cronici associati alla disincronizzazione circadiana e migliorando la sicurezza pubblica. Questi vantaggi sono particolarmente rilevanti per adolescenti, lavoratori con orari mattutini e persone con disturbi del sonno.

Argomentazione per un legislatore: sicurezza stradale e ora solare permanente

1. Riduzione degli incidenti stradali dopo l'eliminazione dei cambi d'orario

- Il passaggio da ora solare a ora legale in primavera comporta una perdita di sonno e una desincronizzazione del ritmo circadiano, che si traducono in una maggiore sonnolenza e ridotta vigilanza alla guida.
- Studi citati nel documento mostrano che nei giorni successivi al cambio di orario primaverile si registra un aumento significativo degli incidenti stradali, con un incremento fino al 6% dei sinistri mortali negli Stati Uniti.
- Anche il ritorno all'ora solare in autunno è associato a un aumento degli incidenti, sebbene in misura minore.

Esempio pratico: Dopo il cambio all'ora legale, si osservano più incidenti stradali e una maggiore incidenza di errori dovuti a sonnolenza e ridotta prontezza di riflessi.

2. Miglioramento della prontezza e della capacità di giudizio dei conducenti

- La perdita di sonno e la alterazione circadiana causate dai cambi d'orario peggiorano la capacità di giudizio, la reattività e la concentrazione dei conducenti.
- Il documento riporta che la privazione di sonno influisce negativamente sulle funzioni cognitive, aumentando il rischio di incidenti e comportamenti pericolosi alla guida.

3. Prevenzione degli effetti cronici sulla sicurezza

- L'adozione dell'ora legale per lunghi periodi mantiene una cronica desincronizzazione tra orologio biologico e sociale, con effetti negativi sulla vigilanza e sulla sicurezza stradale.

- Il fenomeno del "jet lag sociale" è associato a una maggiore probabilità di incidenti, soprattutto tra chi deve guidare presto la mattina.

4. Evidenze storiche e internazionali

- Durante l'esperimento di ora legale permanente negli Stati Uniti nel 1973, si è osservato un aumento delle morti tra i bambini che andavano a scuola al mattino, a causa del buio prolungato.
- Esperienze simili in altri Paesi hanno portato a una revisione delle politiche sull'ora legale, proprio per motivi di sicurezza pubblica.

Conclusione per un legislatore pubblico

L'adozione dell'ora solare permanente rappresenta una misura efficace per migliorare la sicurezza stradale, riducendo il numero di incidenti e vittime legati alla perdita di sonno e alla disincronizzazione circadiana causate dai cambi stagionali d'orario.

Conclusione per la salute pubblica

L'adozione dell'ora solare permanente offre benefici chiari e documentati per la salute individuale e collettiva, riducendo i rischi acuti e cronici associati alla disincronizzazione circadiana e migliorando la sicurezza pubblica. Questi vantaggi sono particolarmente rilevanti per adolescenti, lavoratori con orari mattutini e persone con disturbi del sonno.

Questo documento è stato redatto dal Dr Domenico Maurizio Toraldo, già Direttore della Riabilitazione Cardiorespiratoria e Centro del Sonno, della ASL di Lecce, su richiesta della X Commissione Attività produttive, commercio e turismo della Camera dei deputati del governo italiano.

Il Dr Domenico Maurizio Toraldo è: ***Fellow American College of Chest Physicians # 277990;***

Membership of European Respiratory Society # 66935