

Salute e ora legale

La crisi energetica ha riportato sulle prime pagine dei giornali il dibattito sull'ora legale e sull'eventuale opportunità di mantenerla tutto l'anno. Accanto agli aspetti economici di un provvedimento del genere, sono stati descritti improbabili vantaggi di salute. In merito a questo, è importante evidenziare quanto segue.

- L'ora legale costituisce una situazione di conflitto fra l'informazione temporale che il nostro cervello è in grado di acquisire dall'ambiente (il segnale luce-buio, ovvero l'ora solare del luogo in cui viviamo) e l'ora che arbitrariamente decidiamo di far comparire sui nostri orologi. Tale conflitto non è circoscritto al periodo del passaggio primaverile dall'ora solare all'ora legale come spesso viene suggerito, ma si mantiene, con conseguenze negative sulla durata del sonno e sul rischio di sviluppare alcune malattie, per tutto il periodo in cui l'ora legale rimane in vigore. Questo si traduce, ad esempio, in un'aumentata frequenza di accessi al Pronto Soccorso durante tutti i mesi in cui l'ora legale è in vigore (1).
- Alle nostre latitudini, l'ora legale in vigore per tutto l'anno determinerebbe, durante i mesi invernali, un avvio delle attività lavorative e scolastiche in una situazione di buio, ovvero una situazione in cui nulla suggerirebbe all'organismo che la giornata attiva stia per cominciare. Questo avrebbe ricadute particolarmente pesanti sugli adolescenti e i giovani adulti (ad esempio gli studenti della scuola superiore e dei primi anni dell'Università) che fisiologicamente tendono ad alzarsi e ad andare a letto più tardi della popolazione generale (cronotipo serotino che caratterizza questa fase della vita) e le cui prestazioni scolastiche sono comunque già compromesse nelle prime ore del mattino, soprattutto nelle materie scientifiche (2,3). E' utile osservare come l'inizio delle attività al buio nei mesi invernali si tradurrebbe anche nella necessità di impiegare energia per l'illuminazione di abitazioni, fabbriche, scuole e trasporti.
- Le posizioni delle società scientifiche che si occupano di sonno e di ritmi circadiani sono chiare e unanimi nell'invocare l'abolizione dell'ora legale e il mantenimento dell'ora solare per tutto l'anno (o, più correttamente, dell'ora civile standard, che approssima quella solare all'interno del fuso orario di appartenenza) (4-7).

Quindi l'idea che l'adozione permanente dell'ora legale porti con sé più ore di luce spendibili e un adattamento biologico facile e scontato non ha alcun riscontro scientifico. Al contrario, le conseguenze sulla salute di una scelta in questa direzione potrebbero essere serie e cumulative, con costi sanitari non trascurabili. Tornare ad un regime permanente di ora civile standard, che è quello che più si avvicina all'ora solare su cui si sincronizza l'orologio circadiano, è l'unica soluzione scientificamente ragionevole.

Sara Montagnese e Rodolfo Costa

Università degli Studi di Padova e Università del Surrey (Regno Unito)

Autori di *Gufi o allodole? Cosa sono e come funzionano gli orologi circadiani*. Editore il Mulino, 2020

<http://www.sleeprhythm.org/>

Bibliografia

1. Ferrazzi E, Romualdi C, Ocello M, Frighetto G, Turco M, Vigolo S, Fabris F, Angeli P, Vettore G, Costa R, Montagnese S. Changes in Accident & Emergency Visits and Return

- Visits in Relation to the Enforcement of Daylight Saving Time and Photoperiod. *J Biol Rhythms*. 2018;33:555-564. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30056770/>
2. Zerbini G, van der Vinne V, Otto LKM, Kantermann T, Krijnen WP, Roenneberg T, Mellow M. Lower school performance in late chronotypes: underlying factors and mechanisms. *Sci Rep*. 2017;7:4385. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28663569/>
 3. Montagnese S, Zarantonello L, Formentin C, Giusti G, Mangini C, Isherwood CM, Ferrari P, Paoli A, Mapelli D, Rizzuto R, Toppo S, Skene DJ, Vettor R, Costa R. A Circadian Hygiene Education Initiative Covering the Pre-pandemic and Pandemic Period Resulted in Earlier Get-Up Times in Italian University Students: An Ecological Study. *Front Neurosci*. 2022;16:848602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35495039/>
 4. Roenneberg T, Wirz-Justice A, Skene DJ, Ancoli-Israel S, Wright KP, Dijk DJ, Zee P, Gorman MR, Winnebeck EC, Klerman EB. Why Should We Abolish Daylight Saving Time? *J Biol Rhythms*. 2019;34:227-230. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31170882/>
 5. Rishi MA, Ahmed O, Barrantes Perez JH, Berneking M, Dombrowsky J, Flynn-Evans EE, Santiago V, Sullivan SS, Upender R, Yuen K, Abbasi-Feinberg F, Aurora RN, Carden KA, Kirsch DB, Kristo DA, Malhotra RK, Martin JL, Olson EJ, Ramar K, Rosen CL, Rowley JA, Shelgikar AV, Gurubhagavatula I. Daylight saving time: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *J Clin Sleep Med*. 2020;16:1781-1784. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32844740/>
 6. <https://esrs.eu/news/joint-statement-to-the-eu-commission-on-dst/>
 7. <https://www.ebrs-online.org/education/position-paper.html>