

# Stanotte torna l'ora legale

Stanotte torna **l'ora legale**. Le lancette degli orologi andranno spostate un'ora in avanti, garantendo nei prossimi 7 mesi benefici per il sistema economico e per l'ambiente. Si ritarda, infatti, l'uso della luce artificiale. Ma cosa cambia ai tempi del coronavirus? I consigli degli esperti.

**L'ora legale ai tempi del coronavirus** – Per tutti coloro costretti in casa dalle norme restrittive per arginare il coronavirus non sembra che ci saranno maggiori disagi. “Entrerà l'ora legale, con una modifica che può portare in alcuni la necessità di una **fase di adattamento**, ma i ritmi più calmi imposti dalla vita spesa in casa per l'emergenza sanitaria, potrebbero giocare a favore, rendendo il cambiamento meno impattante”, spiega Enrico Zanaldi, presidente della Società italiana di psichiatria (Sip).

“In casa – evidenzia Zanaldi – è **bene mantenere i ritmi abituali**: il fatto che tutto sia chiuso di sera e non si possa uscire ci avvicina a uno stile di vita più simile a quello dei nostri avi, che non andavano fuori al ristorante o a teatro. Certo, la Tv può rimanere accesa anche tutta la notte, ma si ha la possibilità di guardarla in altri momenti della giornata. In più, credo che non essendoci l'impegno, per molti, dell'alzarsi alla stessa ora per andare a lavorare o a scuola il cambio dell'ora dovrebbe essere meno fastidioso”.

**Risparmio energetico** – Si spostano le lancette avanti di un'ora in un momento in cui le attività lavorative sono ancora in pieno svolgimento. Nei mesi estivi l'effetto 'ritardo' nell'accensione delle lampadine si colloca nelle ore serali, quando le attività lavorative sono per lo più terminate e fa registrare valori meno evidenti in termini di risparmio elettrico.

**Nel 2019**, secondo quanto rilevato da Terna, il risparmio è

stato di 505 milioni di kWh (quanto il consumo medio annuo di elettricità è di circa 190 mila famiglie), un valore corrispondente a minori emissioni di CO2 in atmosfera per 250mila tonnellate e a un risparmio economico pari a circa 100 milioni di euro.

**Il beneficio nel 2020**, specifica la società che gestisce la rete elettrica nazionale, “potrà tuttavia essere influenzato dalla riduzione dei consumi registrata in questo periodo di chiusura delle attività per effetto dell'emergenza sanitaria da Covid-19”.