

**L'ora legale: ne vale davvero la pena?**

L'unico paese industrializzato dove non c'è – ma c'è stata – l'ora legale è il Giappone. C'è stata perché fu imposta dagli americani durante l'occupazione militare del Paese, dopo la sconfitta nipponica nella seconda guerra mondiale. Nel 1952 i giapponesi, finalmente liberi di decidere, l'abolirono, forse per ripicca. Tuttavia, le industrie e le banche nipponiche, favorevoli all'ora legale, non si sono arrese e hanno tentato di aggirare l'ostacolo facendo entrare d'estate impiegati e operai un'ora prima per sfruttare la luce. È stato un disastro: i lavoratori non se ne andavano un'ora prima, dormivano meno, si stancavano di più, erano nervosi e lavoravano peggio.

L'ora legale non c'è anche in quasi tutti i Paesi equatoriali dell'Africa e dell'Asia perché il vantaggio sarebbe minimo.

Il ricorso all'ora legale, che quando nacque si chiamava *British summer time*, è frutto di una situazione drammatica come la prima guerra mondiale: per l'Inghilterra del 1916, e poi per gli altri Paesi che la imitarono, il risparmio energetico era una tragica necessità dovuta al conflitto. Allora l'ora legale, allungando il periodo di luce serale, consentiva un risparmio di energia perché le fabbriche e gli uffici avevano un orario lungo, spesso con un intervallo tra fine mattinata e pomeriggio. Oggi c'è l'orario di lavoro continuato o, comunque, i lavoratori staccano quasi sempre tra le ore 17 e le 19, quando ci sarebbe ancora luce con l'ora naturale primaverile o estiva. Quindi il risparmio energetico praticamente non esiste.

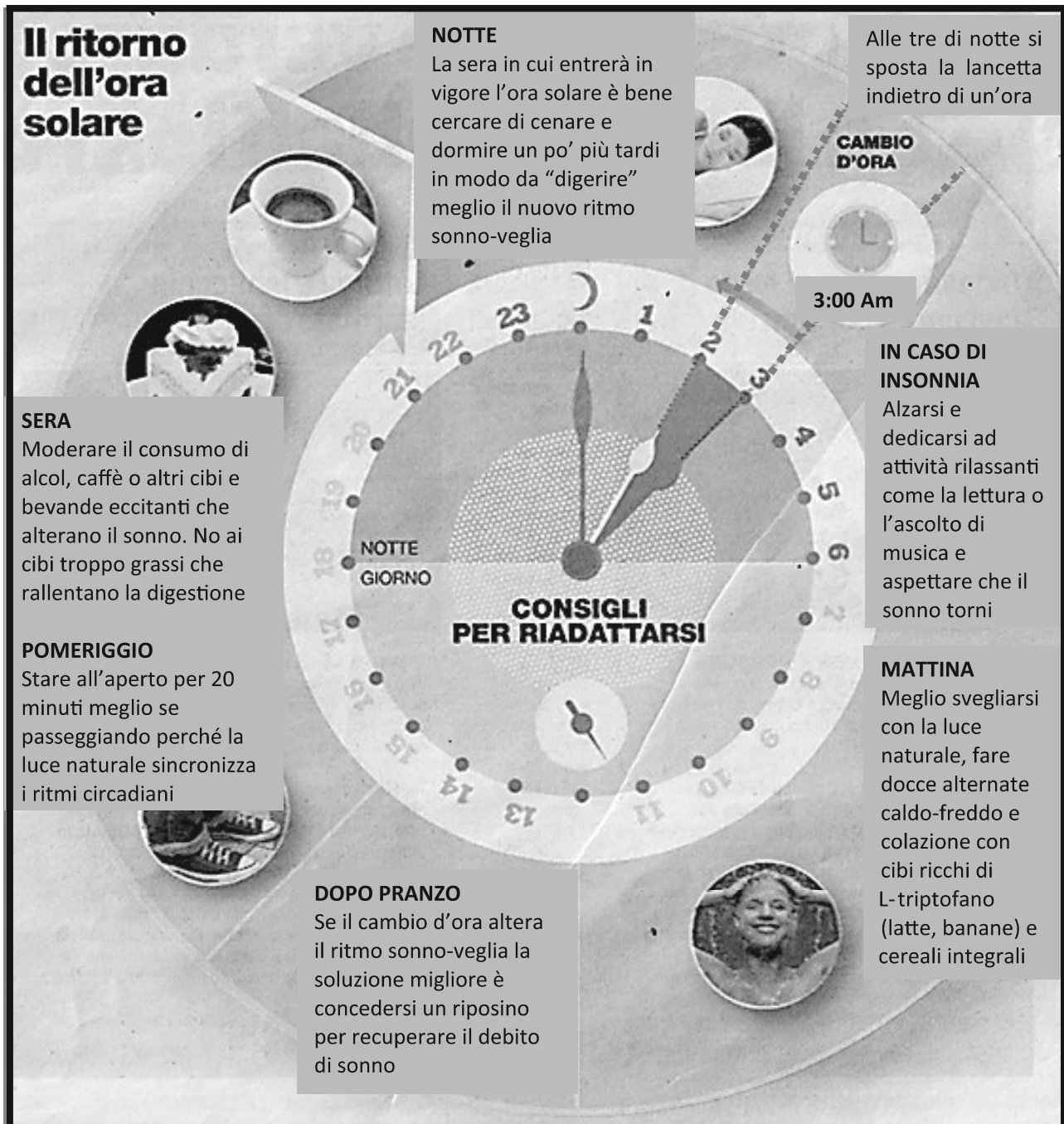
L'ora legale, specie nei momenti di passaggio, checché se ne dica, ha conseguenze significative sulla vita degli esseri umani.

Bisogna però distinguere tra le due fasi di passaggio. La più difficile è quella del ritorno all'ora solare in autunno. Qui si sommano soprattutto due effetti: a) l'alterazione dei ritmi stabiliti dal ciclo di 24 ore (i cosiddetti ritmi circadiani) cui sono legate molte funzioni fisiologiche; b) la corrispondenza di questo passaggio con una forma di depressione legata soprattutto al fatto che si altera il fotoperiodo, cioè la durata del periodo di luce giornaliera.

Chi non è rimasto scioccato, proprio con il ritorno dell'ora solare, dall'arrivo improvviso del buio, un'ora prima del solito, nei pomeriggi tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre? È un colpo psicologico che avvertono anche persone molto solide e che ha effetti molto forti sul ciclo sonno-veglia, un equilibrio decisivo per il benessere di chiunque nella vita di tutti i giorni e in particolare nel lavoro (come, abbiamo visto, ci insegnano i "maestri" giapponesi).

Il disturbo del sonno, del resto, è stato preso molto sul serio nello studio fatto dagli stessi giapponesi per vedere se valeva la pena di provare ad applicare l'ora legale malgrado le forti opposizioni, in particolare da parte dei contadini. Lo studio è stato affidato nel 2005 a un gruppo di scienziati che ha documentato i rischi di insonnia per un gran numero di giapponesi. Gli scienziati hanno concluso: «Diciamo no. È un attentato alla salute psicofisica della popolazione».

Per noi italiani, anzi per tutti gli europei, la decisione è stata presa dall'Europa, senza troppe resistenze. E risulta addirittura che oltre la metà degli italiani sarebbe favorevole a estendere l'ora legale a tutto l'anno, perché così si eliminerebbe il problema dei passaggi, in particolare di quello autunnale.



(Tratto e adattato da: Ludovico Fraia, *Il balletto degli orologi e i disturbi del sonno. Ne vale davvero la pena?*, "il Centro", inserto "Benessere e salute", 6 ottobre 2011, pag. 03)