



## Ora solare, Medici Fiorentini: “Regolarità nel sonno e nei pasti nel rispetto dei propri ritmi naturali”

### Description

*I consigli dell’Ordine in vista del passaggio dall’ora legale a quella solare: “Attenzione particolare agli anziani”*

Firenze, 24 ottobre 2025 – “**Il nostro organismo sarà chiamato a riadattare i propri ritmi biologici.** Un passaggio che per molti rappresenta solo un’ora di sonno in più, ma che **può comunque influire sul benessere generale, in particolare sulla qualità del sonno, sull’umore e sulla concentrazione**”.

**L’Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della provincia di Firenze dà alcuni consigli in vista del ritorno all’ora solare, nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre.**

“Il cambio d’ora – spiegano i medici fiorentini – ha l’effetto di **un piccolo jet lag**: il nostro corpo deve sincronizzarsi nuovamente con il ciclo luce-buio e con le abitudini quotidiane. È un adattamento che, per quanto lieve, può farsi sentire **soprattutto in chi soffre già di disturbi del sonno, negli anziani e in chi ha orari di lavoro irregolari**”.

“Per aiutare il nostro organismo a riadattarsi – concludono – bastano **pochi accorgimenti**: anticipare leggermente i propri orari nei giorni precedenti, esporsi alla luce naturale nelle ore centrali della giornata e mantenere una regolarità nei pasti e nel sonno. Si tratta di un equilibrio che si recupera in pochi giorni, ma che richiede rispetto dei propri ritmi naturali”.

### CATEGORY

1. Attualità

### Category

1. Attualità

### Date Created

Ottobre 2025

### Author

redazione-toscana-medica

### Meta Fields

Views : 34