

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

Descrizione

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

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
24/10/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 776

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze