

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: 22