

Livello superiore/superiore avanzato

Es.53 Guardare il video ed inserire le parole mancanti



“Nell’ultimo fine settimana di marzo, torneremo a spostare _____ dell’orologio un’ora avanti. Nella notte tra sabato e domenica, esattamente alle 2 del mattino. L’orario cambierà _____, però, di avere un’ora in più di luce naturale. Questo, a mio avviso, è molto positivo durante _____ ... E sarebbe bello, io dico, anche durante il periodo invernale. Intanto rido perché guardo già _____ qui. Perché sono veramente curioso di capire se, questo cambiamento ogni volta, potrebbe causare, diciamo, dell... _____ dal punto di vista fisico, mentale. Allora ne parliamo con Alfredo Pontecorvi, _____ dell’ospedale Gemelli di Roma. Buongiorno, benvenuto!”

“Buongiorno!”

“E, _____, Alessandro Miani, presidente della Società italiana di medicina ambientale, collegato da Milano. Buongiorno!”

“Buongiorno a Lei!”

“Allora, professore, vengo da Lei. Intanto, possono provocare disturbi _____ questo cambiamento, quindi il fatto di andare a mettere l’ora legale?”

“Se disturbi ci sono, _____ e si hanno solo nel primo periodo, in _____ periodo di aggiustamento. _____ non si ritiene che ci siano grossi _____”

disturbi. Ci sono stati degli studi che hanno mostrato _____ di incidenti cardio e cerebrovascolari nel momento del cambio dell'ora, ma è tutto da definire meglio e da confermare _____ più ampie. Sicuramente ci sono sconvolgimenti ormonali, ve lo dico da endocrinologo. Noi siamo abituati _____ gli ormoni al mattino, a digiuno, alle 8 del mattino, quando andiamo _____ di analisi. Ma questi ormoni fluttuano durante la giornata. Per esempio, il cortisolo aumenta tantissimo la mattina, _____ durante la notte. Tant'è che noi lo misuriamo soprattutto durante la notte, _____, il cortisone salivare, per fare diagnosi se il surrene funziona di più, funziona troppo. Oppure, _____ le nostre nonne, l'ormone della crescita che, invece, è all'inverso..."

"È vero, allora! ' _____ !'"

"...aumenta durante la notte. Tutte le nonne che forse ci ascoltano, sanno che più si dor...più _____, più cresce, quindi è importante il sonno perché fa aumentare questo ormone, l'ormone della crescita."

"Allora, però, _____ di orario è una questione, l'abbiamo raccontato anche qui, però è aperta veramente _____ . Allora, voi di SIMA, lo scorso ottobre avete lanciato la proposta di tenere l'ora legale tutto l'anno. _____ andremmo a ricavare?"

"Beh, benefici sicuramente in termini _____ per le bollette di famiglie e imprese sulla bolletta dell'energia elettrica. Stando _____ del... dell'energia si potrebbero risparmiare 382 milioni di euro all'anno, solo _____, e una riduzione di emissioni in atmosfera di 200mila tonnellate di CO2 all'anno _____ a quanto sono in grado di captare tra i due e i 6 milioni di alberi in Italia. Quindi un... un risparmio importante _____ e in termini ambientali. Se posso aggiungere, negli Stati Uniti è stata fatta _____ nel

2007 di 4 settimane che ha voluto indagare anche la possibile _____ perché sappiamo che, alla luce, corrispondono meno reati e, _____, più reati...”

“Certo!”

“... ebbene, questa sperimentazione ha dimostrato che c'è stato _____ dei reati, di tutti i reati, in particolare degli stupri, con un risparmio _____ di oltre 300 milioni di dollari.”

“ Va be', assolutamente da non sottovalutare!”

