

Soluzione superiore/superiore avanzato es.53:

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

“Buongiorno!”

“E, **in collegamento**, 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 **nelle persone** questo cambiamento, quindi il fatto di andare a mettere l’ora legale?”

“Se disturbi ci sono, **sono lievi** e si hanno solo nel primo periodo, in periodo di aggiustamento. **Nel lungo termine** non si ritiene che ci siano grossi disturbi. Ci sono stati degli studi che hanno mostrato **un aumento presunto** di accidenti cardio e cerebrovascolari nel momento del cambio dell’ora, ma è tutto da definire meglio e da confermare **su casistiche** più ampie. Sicuramente ci sono sconvolgimenti ormonali, ve lo dico da endocrinologo. Noi siamo abituati **a misurare** gli ormoni al mattino, a digiuno, alle 8 del mattino, quando andiamo **nel laboratorio** di analisi. Ma questi ormoni fluttuano durante la giornata. Per esempio, il cortisolo aumenta tantissimo la mattina, **diminuisce moltissimo** durante la notte. Tant’è che noi lo misuriamo soprattutto durante la notte, **nella saliva**, il cortisone salivare, per fare diagnosi se il surrene funziona

di più, funziona troppo. Oppure, **come sanno bene** le nostre nonne, l'ormone della crescita che, invece, è all'inverso..."

"È vero, allora! **'Dormi che cresci!'**"

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

"Allora, però, **l'abolizione dei cambi** di orario è una questione, l'abbiamo raccontato anche qui, però è aperta veramente **da tantissimi anni**. Allora, voi di SIMA, lo scorso ottobre avete lanciato la proposta di tenere l'ora legale tutto l'anno. **Quali benefici** andremmo a ricavare?"

"Beh, benefici sicuramente in termini **di risparmi** per le bollette di famiglie e imprese sulla bolletta dell'energia elettrica. Stando **agli attuali prezzi** del... dell'energia si potrebbero risparmiare 382 milioni di euro all'anno, solo **sulla bolletta elettrica**, e una riduzione di emissioni in atmosfera di 200mila tonnellate di CO2 all'anno **che corrispondono** a quanto sono in grado di captare tra i due e i 6 milioni di alberi in Italia. Quindi un... un risparmio importante **in termini economici** e in termini ambientali. Se posso aggiungere, negli Stati Uniti è stata fatta **una sperimentazione** nel 2007 di 4 settimane che ha voluto indagare anche la possibile **riduzione di reati** perché sappiamo che, alla luce, corrispondono meno reati e, **al buio**, più reati..."

"Certo!"

"... ebbene, questa sperimentazione ha dimostrato che c'è stato **un netto decremento** dei reati, di tutti i reati, in particolare degli stupri, con un risparmio **in costi sociali** di oltre 300 milioni di dollari."

"Va be', assolutamente da non sottovalutare!"

adatt. da YouTube, Ora legale - Unomattina - 24/03/2023 (<https://www.youtube.com/watch?v=njz45M6-vG0>)