

# Ora solare 2021: il 31 ottobre si spostano le lancette

**Autore:** Redazione

**Data:** 25 Ottobre 2021



## Quando si spostano le lancette?

- **Ora solare 2021:** un'ora di luce in più **al mattino**.
- Il **31 ottobre**, quindi a fine mese, ci sarà il cambio dell'ora.
- Rimarrà in vigore [fino al mese di marzo](#) del 2022.

Con la **fine** del [mese di ottobre](#), arriva anche il **passaggio** dall'**ora legale** all'**ora solare**. Nella notte tra sabato 30 e domenica 31 ottobre, si sposteranno indietro le lancette di un'ora, quindi dalle 03 alle 02, guadagnando così **un'ora di sonno**. In questo modo si avrà **un'ora di luce in più** la mattina, a discapito però della **seconda parte della giornata**, in cui farà buio più presto. L'ora solare rimarrà in vigore fino al **prossimo mese di marzo**, cioè fino alla notte fra sabato 26 e domenica 27 marzo 2022. In teoria l'Europa avrebbe dovuto mettere fine al passaggio tra ora

legale e solare, ma per il momento non è cambiato nulla. Ecco qual è la situazione al momento.

## Ora solare 2021, sarà l'ultima?

In Italia il passaggio dall'ora solare a quella legale (e viceversa) avviene dal **1966**. Per quanto riguarda il nostro Paese, questo sistema ha il vantaggio di "regalare" **60 minuti in più** di luce al giorno (apportando un risparmio di energia elettrica). Esistono, però, Paesi che hanno una situazione differente dalla nostra, come quelli del Nord Europa. Lì, in [estate](#), le ore di luce sono molte, rendendo di fatto inutile un cambio di ora. L'Unione Europea discute da molto tempo sulla possibilità di **abolire questo cambio di ora**. Ricorderete anche che, nel 2018, è stata avanzata una proposta per eliminarlo. A Bruxelles la proposta legislativa della precedente commissione Junker è in stallo al Consiglio dell'Unione europea, dove gli Stati non hanno ancora trovato un accordo. Al momento l'argomento sembra essere stato accantonato: è stato discusso l'ultima volta in Consiglio nel dicembre del 2019. L'Italia, al momento, non ha preso una posizione, mentre la Francia, ad esempio, avrebbe deliberato di bandire per sempre il cambio orario. Per il momento, quindi, il cambio di ora solare 2021 avverrà regolarmente.

Il cambio dell'ora, oltre ad avere un effetto sulla **possibilità** di godere di un **numero maggiore di ore di luce**, ha anche alcune **conseguenze negative** che, per alcune persone, potrebbero essere accentuate. Si tratta, ad esempio, dei **disturbi del sonno**, ma anche problemi di **concentrazione** e sbalzi d'umore. Le ore di luce, infatti, influenzano i ritmi circadiani, cioè quelli che aiutano l'organismo a regolare il **ritmo sonno-veglia**. Se, dunque, in alcuni Paesi può essere utile intervenire sull'ora, su altri non lo è.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ora-solare-2021/>

Generato il 21/05/2025