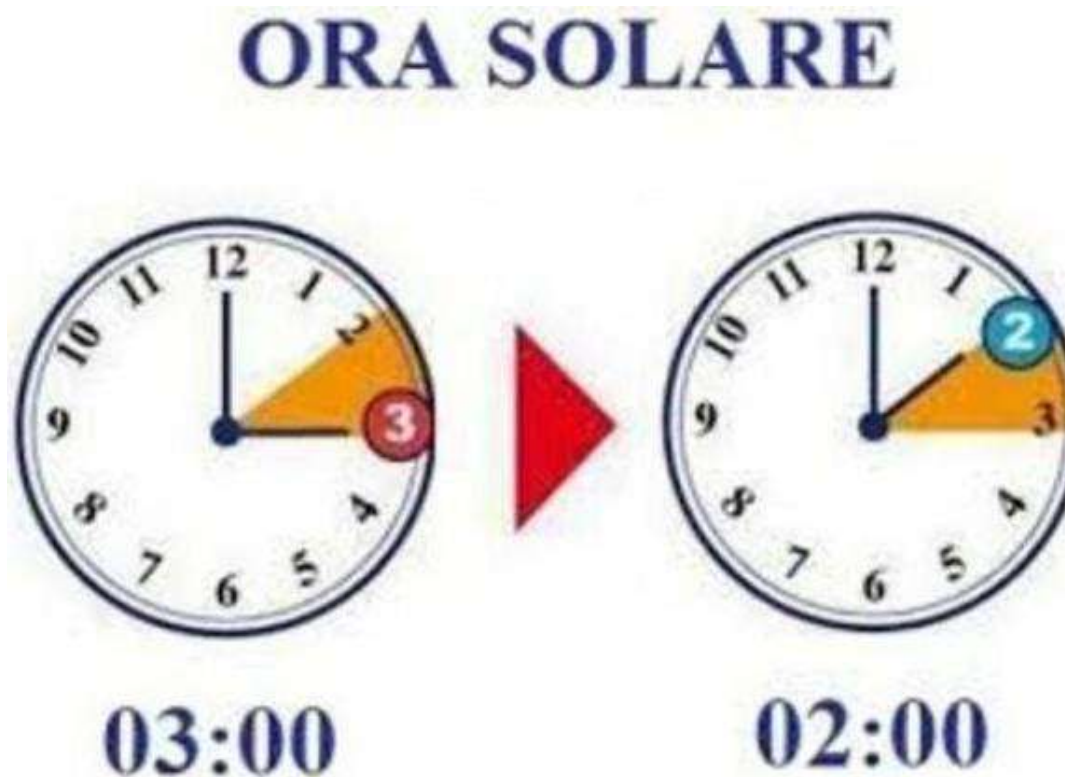


Cambio ora 2026, quando scatta in Italia: si dorme un'ora in più con le lancette indietro di Massimiliano Jattoni Dall'Asén

Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre torna l'ora solare e finisce l'ora legale. Ecco quando c'è il cambio dell'ora e gli effetti sul sonno

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 ottobre 2026)



Un'ora di sonno in più, almeno sulla carta, ma anche sessanta minuti di luce in meno nel tardo pomeriggio. **Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre 2026 torna l'ora solare** e gli italiani dovranno spostare le lancette degli orologi un'ora indietro. **Il cambio scatterà alle 3 del mattino, quando torneranno a essere le 2.** Finisce così il periodo dell'ora legale, iniziato lo scorso 29 marzo. Il prossimo appuntamento con il cambio delle lancette sarà domenica 28 marzo 2027. Ma questa volta il ritorno all'ora solare arriva mentre in Italia e in Europa si torna a discutere concretamente della possibilità di [abolire il doppio cambio annuale](#).

Quando scatta l'ora solare: lancette avanti o indietro?

Il passaggio avverrà automaticamente nella maggior parte dei dispositivi elettronici collegati alla rete, come smartphone, tablet e computer, purché sia attiva la regolazione automatica di data e ora. Bisognerà invece intervenire manualmente su orologi analogici, sveglie tradizionali e alcuni elettrodomestici.

La regola da ricordare è semplice: **in ottobre le lancette vanno indietro, in marzo vanno avanti.** Chi abitualmente si sveglia alle 7, domenica potrà quindi dormire, almeno teoricamente, un'ora in più mantenendo lo stesso orario sulla sveglia. La notte del cambio durerà infatti 25 ore anziché 24.

Più luce al mattino, buio prima la sera

L'effetto più evidente sarà proprio questo: il sole sorgerà circa un'ora prima secondo l'orologio, ma tramonterà altrettanto prima. Per chi esce di casa presto ci sarà dunque più luce al mattino. **Chi rientra dal lavoro nel tardo pomeriggio si ritroverà invece più facilmente al buio.**

Gli effetti sul sonno: perché non tutti si adattano subito

Dormire un'ora in più sembra un vantaggio, ma per l'organismo il cambiamento non è necessariamente indifferente. **Il nostro orologio biologico segue ritmi influenzati soprattutto dall'alternanza tra luce e buio.** Anche uno spostamento di sessanta minuti può alterare temporaneamente le abitudini del sonno, gli orari dei pasti e la sensazione di stanchezza. Secondo i Centers for Disease Control and Prevention (Cdc) statunitensi, l'adattamento può richiedere fino a una settimana. Il consiglio è mantenere una certa regolarità negli orari, evitare di accumulare sonno arretrato e modificare gradualmente le proprie abitudini nei giorni precedenti. Gli effetti variano da persona a persona e il passaggio autunnale è generalmente meno impegnativo di quello primaverile, quando si perde un'ora di sonno.

Quanto ha fatto risparmiare l'ora legale: i dati Terna

Il ritorno all'ora solare chiude anche sette mesi durante i quali l'Italia ha beneficiato di un minor consumo di energia elettrica. **Secondo le stime diffuse a marzo da Terna, la società che gestisce la rete nazionale di trasmissione, l'ora legale del 2026 dovrebbe consentire un risparmio di circa 302 milioni di kilowattora, equivalenti a 80 milioni di euro.** Una quantità di energia paragonabile al fabbisogno medio annuo di 115 mila famiglie, con una riduzione delle emissioni stimata in 142 mila tonnellate di anidride carbonica.

Il bilancio di lungo periodo è ancora più significativo: tra il 2004 e il 2025, secondo Terna, il minor consumo di elettricità ha superato i 12 miliardi di kilowattora, per un risparmio economico complessivo di circa 2,3 miliardi di euro. Il vantaggio deriva soprattutto dalla possibilità di sfruttare più a lungo la luce naturale nelle ore serali, riducendo il ricorso all'illuminazione artificiale.

L'ora legale diventerà permanente? Le novità alla Camera

Proprio mentre gli italiani si preparano a spostare nuovamente le lancette, il Parlamento prova a riaprire la partita. Il 15 ottobre, alla Camera, è stata illustrata una risoluzione promossa dal deputato della Lega Andrea Barabotti, nell'ambito del lavoro della commissione Attività produttive, con l'obiettivo di impegnare il Governo a sostenere l'adozione dell'ora legale permanente in Italia e a favorire la ripresa del negoziato europeo.

Secondo [le stime presentate](#), mantenerla anche nei mesi invernali potrebbe consentire di risparmiare ulteriori 160 milioni di kilowattora all'anno, portando il beneficio complessivo a circa

462 milioni di kilowattora, per un valore economico stimato attorno ai 120 milioni di euro. Si tratta però di uno scenario ipotetico, non di un risparmio già realizzato.

Tra le ipotesi c'è anche una sperimentazione a livello europeo, alla quale potrebbe partecipare l'Italia, per misurare gli effetti sui consumi energetici, sulla salute, sull'economia e sulla vita quotidiana. A sostenere il superamento del doppio cambio d'ora sono anche Consumerismo No Profit e la Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima), promotori di una petizione che ha raccolto quasi 360 mila firme e della campagna «Un'ora sola la vorrei».

Ma non tutti gli esperti condividono la stessa soluzione. I sostenitori dell'ora legale permanente sottolineano i possibili benefici energetici e la maggiore disponibilità di luce nelle ore serali, mentre gli specialisti della medicina del sonno tendono a preferire l'ora solare permanente, considerata più coerente con i ritmi biologici dell'organismo.

Perché l'Europa non ha ancora abolito il cambio d'ora

La questione resta soprattutto europea. Nel 2018 la Commissione Ue aveva proposto di abolire il doppio cambio annuale e nel 2019 il Parlamento europeo aveva dato il proprio via libera. Da allora, però, il progetto è rimasto fermo al Consiglio, dove non è stata raggiunta la maggioranza necessaria per procedere.

[Nel febbraio 2026 la Commissione europea ha avviato un nuovo studio](#) sulle conseguenze economiche, sociali e ambientali dell'eventuale abolizione del cambio stagionale. I risultati sono attesi entro la fine dell'anno e potrebbero riaprire la discussione. Per ora, tuttavia, non esiste alcuna decisione definitiva né un calendario per adottarla.