

Flavio Cattaneo (Terna): otto mesi di energia in più con l'ora legale.

Otto mesi di energia in più, con l'ora legale.

Un risparmio pari a 246 giornate di consumo nella provincia di Sondrio. E' la provincia con i minori costi di tutta la Lombardia nei prossimi 7 mesi.

Sondrio. Il risparmio nazionale pari a 246 giorni di energia elettrica dell'intera provincia di Sondrio, l'anticipo di 15 minuti dell'ora in cui si andrà a dormire e il posticipo di 30 minuti dell'ora del pranzo per supplire ai disturbi. Da due giorni è scattata l'ora legale e le lancette sono avanti di un'ora. Nel 2011 il risparmio dei consumi di energia elettrica che si otterrà grazie ai sette di 246 giorni di mesi di ora legale in Italia è stato stimato da **Terna, il gestore della rete elettrica nazionale, in 6464 milioni di Kwh**, un valore che corrisponde al consumo di corrente in provincia di Sondrio. **Flavio Cattaneo, ad Terna, dichiara: "In altre parole il risparmio nazionale è pari a poco più di otto mesi di buio nell'intera provincia sondriese, il risparmio più alto in tutta la Lombardia".**

I giorni di risparmio scendono a soli quattro se raffrontati con i consumi dell'intera Lombardia. Lo scopo dell'ora legale è di produrre un minor consumo energetico dovuto alla diminuzione di utilizzo dell'illuminazione elettrica. L'ora legale non può ovviamente aumentare le ore di luce disponibili, ma solo indurre ad un maggiore sfruttamento delle ore di luce che sono solitamente "sprecate" a causa delle abitudini di orario. Consideriamo ad esempio una persona che dorma ogni giorno dalle 23 alle 7. D'estate il sole sorge prima e tramonta dopo. Quindi con l'ora legale si guadagna un'ora di luce. Di conseguenza utilizza l'illuminazione elettrica per un'ora in meno, risparmiando quindi energia. In questo modo, con l'ora legale, negli ultimi quattro anni, l'Italia ha risparmiato complessivamente oltre 2.5 miliardi di kilowattora, pari a 300 milioni di euro, secondo quanto calcolato da **Terna, la società responsabile in Italia della gestione dei flussi di energia elettrica sulla rete ad alta tensione.**

[risorse & territorio]

Otto mesi di energia in più Il «miracolo» dell'ora legale

Un risparmio pari a 246 giornate di consumo nella provincia di Sondrio
È la provincia con i minori costi di tutta la Lombardia nei prossimi 7 mesi

SONDRIO Il risparmio nazionale pari a 246 giorni di energia elettrica dell'intera provincia di Sondrio, l'anticipo di 15 minuti dell'ora in cui si andrà a dormire e il posticipo di 30 minuti dell'ora del pranzo per supplire ai disturbi. Da due giorni è scattata l'ora legale e le lancette sono avanti di un'ora. Nel 2011 il risparmio dei consumi di energia elettrica che si ottiene grazie ai sette mesi di ora legale in Italia è stato stimato da Terna, il gestore della rete elettrica nazionale, in 646,4 milioni di Kwh, un valore che corrisponde al consumo di 246 giorni di corrente in provincia di Sondrio. In altre parole il risparmio nazionale è pari a poco più di otto mesi di buio nell'intera provincia sondriese, il risparmio più alto in tutta la Lombardia. I giorni di risparmio scendono a soli quattro se raffrontati con i consumi dell'intera Lombardia. Lo scopo dell'ora legale è di produrre un minor consumo energetico dovuto alla diminuzione di utilizzo dell'illuminazione elettrica. L'ora legale non può ovviamente aumentare le ore di luce disponibili, ma solo andare ad un maggiore sfruttamento delle ore di luce che sono solitamente «sprecate» a causa delle abitudini di orario. Consideriamo ad esempio una persona che dorme ogni giorno dalle 23 alle 7. L'istante il sole sorge prima e tramonta dopo. Quindi con l'ora legale si guadagna un'ora di luce. Di conseguenza utilizza l'illuminazione elettrica per un'ora in meno, risparmiando quindi energia. In questo modo, con l'ora legale, negli ultimi quattro anni, l'Italia ha risparmiato complessivamente oltre 2,5 miliardi di kilowattora, pari a 300 milioni di euro, secondo quanto calcolato da Terna, la società responsabile in Italia della gestione dei flussi di energia elettrica sulla rete ad alta tensione. È stato fatto osservare che però, aumentando le ore di tempo libero diurno, si ha un maggiore consumo

di carburante consumato circolando dopo l'orario di lavoro, prima della cena. L'ora legale può comportare l'insorgenza di alcuni disturbi fastidiosi, contro i quali è possibile applicare dei rimedi specifici, per eliminare degli inconvenienti molto comuni, fra i quali non possiamo dimenticare una sensazione di stanchezza accentuata e l'inappetenza. Il tutto si verifica perché il nostro organismo deve adattare il suo equilibrio psicofisico allo spostamento delle lancette. Da più parti nel caso dell'ora legale si è parlato di trauma biologico. In sostanza il nostro organismo deve abituarsi a seguire un nuovo ritmo sonno veglia. Di certo ormai da tempo l'uomo non segue più i ritmi naturali del giorno e della notte in maniera sincronizzata e precisa, comunque il nostro cervello con fatica cerca di adattarsi ad una novità come quella rappresentata dallo spostamento delle lancette dell'orologio un'ora in avanti. Da qui affaticamento e irritabilità che si manifestano soprattutto durante i primi giorni di ora legale. Con il ritorno dell'ora legale c'è anche chi è predisposto a soffrire di più l'insonnia. La mancanza di appetito è dovuta al fatto che il momento del pranzo viene anticipato di un'ora, ma si può facilmente rimediare. Basta spostare l'ora del pranzo di circa trenta minuti, per ristabilire un sostanziale equilibrio per ciò che concerne il nostro orologio biologico. Lo stesso principio andrebbe applicato al sonno. Non dobbiamo fare altro che anticipare progressivamente l'andare a dormire di circa 15 minuti ogni sera per riadattare il ritmo del corpo e della mente. Particolari della possono incontrare gli anziani che no di disturbi del sonno e color: affetti dal diabete, i quali dormono



È stato fatto osservare che però, aumentando le ore di tempo libero diurno, si ha un maggiore consumo di carburante consumato circolando dopo l'orario di lavoro, prima della cena. L'ora legale può comportare l'insorgenza di alcuni disturbi fastidiosi, contro i quali è possibile applicare dei rimedi specifici, per eliminare degli inconvenienti molto comuni, fra i quali non possiamo dimenticare una sensazione di stanchezza accentuata e l'inappetenza.

Il tutto si verifica perché il nostro organismo deve adattare il suo equilibrio psicofisico allo spostamento delle lancette. Da più parti nel caso dell'ora legale si è parlato di trauma biologico. In sostanza il nostro organismo deve abituarsi a seguire un nuovo ritmo sonno veglia. Di certo ormai da tempo l'uomo non segue più i ritmi naturali del giorno e della notte in maniera sincronizzata e precisa, comunque il nostro cervello con fatica cerca di adattarsi ad una novità come quella rappresentata dallo spostamento delle lancette dell'orologio un'ora in avanti.

Da qui affaticamento e irritabilità che si manifestano soprattutto durante i primi giorni di ora legale. Con il ritorno dell'ora legale c'è anche chi è predisposto a soffrire di più l'insonnia. La mancanza di appetito è dovuta al fatto che il momento del pranzo di circa trenta minuti, per ristabilire un sostanziale equilibrio per ciò che concerne il nostro orologio biologico. Lo stesso principio andrebbe applicato al sonno. Non dobbiamo fare altro che anticipare progressivamente l'andare a dormire di circa 15 minuti ogni sera per riadattare il ritmo del corpo e della mente.

(Fonte: [Terna Sala Stampa](#))

Social Media Communication

Phinet

Roma Italia

Alessandra Camera

a.camera@phinnet.it