ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Torna l’ora legale, un’ora di sonno in meno ma garanzia di risparmio energetico

29 Marzo 2025



Questa notte torna l’ora legale: **a partire da domenica 30 marzo,** le lancette dell’orologio andranno avanti di un’ora. Come ogni anno, il cambio comporterà la perdita di un’ora di sonno nella notte tra sabato e domenica, ma permetterà di godere di giornate più lunghe fino al 26 ottobre 2025, quando verrà ripristinata l’ora solare. Il **passaggio avverrà ufficialmente alle 2 di notte**, momento in cui gli orologi dovranno essere spostati in avanti di 60 minuti.
Secondo le stime di Terna, la società che gestisce la rete elettrica di trasmissione nazionale, il passaggio all’ora legale permetterà all’Italia di risparmiare circa 100 milioni di euro in consumi energetici tra il 30 marzo e il 26 ottobre 2025. Oltre al vantaggio economico, il cambio orario avrà anche benefici ambientali, con una riduzione di circa 160 mila tonnellate di emissioni di anidride carbonica nell’atmosfera.