Ora legale 2026: come e quando spostare le lancette

28 Marzo 2026



C’è un momento preciso, ogni anno, in cui il tempo sembra piegarsi. Non per magia, ma per scelta. Accade nella notte, quando la città dorme e le lancette fanno un salto silenzioso. Un’ora in meno di sonno, un’ora in più di luce. È il ritorno dell’**ora legale 2026**, e non è mai un gesto neutro.

Il cambio che segna l’inizio della stagione luminosa

Sommario

1. Il cambio che segna l’inizio della stagione luminosa
2. Quando torna l’ora solare
3. Il dato che pesa: energia e risparmio

4. Vent’anni di numeri: quanto ha inciso davvero
5. L’ipotesi che divide: ora legale tutto l’anno

La scena si ripete: tra sabato 28 e domenica 29 marzo, alle due di notte, gli orologi scattano avanti. Le tre arrivano senza passare dal via. Una sottrazione apparente che, nella percezione collettiva, si traduce in giornate più lunghe, serate che respirano e una luce che si allunga fino a sera.

Non è solo una questione di orari. È una variazione di ritmo. Il passaggio all’ora legale porta con sé un senso diffuso di apertura, quasi una promessa: più tempo all’aperto, meno buio, una diversa relazione con la giornata.

I dispositivi digitali si aggiornano da soli. Smartphone e computer non chiedono permesso. Gli orologi analogici, invece, obbligano a un gesto manuale. Piccolo, ma simbolico. Una correzione che ricorda quanto il tempo, in fondo, sia anche una costruzione.

Quando torna l’ora solare

Questo equilibrio dura mesi. L’**ora legale 2026** resta in vigore fino al 25 ottobre, ultima domenica del mese. Poi si torna indietro. Le lancette retrocedono di un’ora e la luce si accorcia.

È un ciclo che si ripete, ma che continua a dividere. C’è chi accoglie il cambio con entusiasmo e chi lo subisce. Il corpo, infatti, non si adatta sempre con facilità. Il sonno si spezza, i ritmi saltano. Anche se per pochi giorni.

Il dato che pesa: energia e risparmio

Dietro questo spostamento di un’ora c’è un dato concreto. Non suggestioni, ma numeri. E parlano chiaro.

Secondo le stime riportate, il passaggio all’ora legale nel 2026 porterà un risparmio di circa **80 milioni di euro**. Il consumo di energia elettrica si ridurrà di **302 milioni di kWh**, una quantità che corrisponde al fabbisogno annuo di circa **115mila famiglie**.

Non è marginale. È una riduzione tangibile. Meno energia utilizzata, meno emissioni. La stima parla di **142mila tonnellate di CO_2 evitate**.

Un impatto che va oltre la bolletta. Si traduce in una pressione minore sull'ambiente. Un gesto apparentemente semplice – spostare le lancette – che si riflette su scala nazionale.

Vent'anni di numeri: quanto ha inciso davvero

Se si guarda indietro, il quadro diventa ancora più netto. Dal 2004 al 2025, l'adozione dell'ora legale ha portato a un risparmio complessivo di circa **2,3 miliardi di euro**.

Un dato che racconta una continuità. Non un beneficio episodico, ma una costante.

Ancora più significativo il dato energetico: oltre **12 miliardi di kilowattora risparmiati** nell'arco di vent'anni. Una cifra che, tradotta in termini concreti, significa meno produzione, meno consumo, meno impatto.

L'ipotesi che divide: ora legale tutto l'anno

Il dibattito non si ferma qui. In Parlamento si discute una possibilità che cambierebbe radicalmente questo schema: rendere l'ora legale permanente.

L'ipotesi è sul tavolo. Non come suggestione, ma come oggetto di un'indagine conoscitiva ufficiale. Il termine per le conclusioni è fissato al 30 giugno 2026.

I numeri, ancora una volta, spingono la riflessione. Mantenere l'ora legale per dodici mesi potrebbe generare un risparmio annuo di circa **720 milioni di kWh** e **180 milioni di euro**.

Sul piano ambientale, la riduzione stimata è di **200mila tonnellate di CO_2** ogni anno. Un valore che equivale all'assorbimento di circa **sei milioni di alberi**.

Non è un dettaglio. È una scelta che inciderebbe sul modello energetico del Paese.

Il meccanismo è semplice. Con più luce naturale nelle ore serali, si riduce il bisogno di illuminazione artificiale. Meno lampadine accese, meno energia richiesta.

Una logica lineare, ma efficace. Che negli anni ha dimostrato una certa stabilità nei risultati.

Il punto, però, non è solo economico. Il tema si intreccia con abitudini sociali, salute e organizzazione del tempo.

Anticipare o posticipare la luce modifica il modo in cui si vive la giornata.