Nella notte tra sabato e domenica dovremmo spostare le lancette indietro di un'ora, e domenica mattina un'ora di sonno in più: alle 2 del 26 ottobre torna l'ora solare che resterà in vigore fino a domenica 29 marzo 2009, quando scatterà di nuovo quella legale per i successivi sette mesi. Finisce così il periodo di ora legale che, recuperando un'ora di luce in più a fine giornata, ha portato importanti benefici anche per quanto riguarda i consumi energetici. Attenzione agli effetti collaterali, l'ora in più di sonno può causare insonnia e malumori.

Rezarta Selam Eminaj - DEApress