

Claudia Cosma

Negli USA si discute se estendere l'ora legale a tutto l'anno. Ma alzarsi, mangiare, lavorare, andare a dormire ogni giorno, tutti i giorni con un'ora di ritardo rispetto al ritmo naturale potrebbe far sviluppare a ogni americano un effetto simile al jet lag con un aumento del rischio di tumori, ipertensione e diabete, ma anche infarto e ictus

La contesa elettorale del 25 settembre si è conclusa dirimendo finalmente chi sarà chiamato a governare nei prossimi cinque anni. La nuova maggioranza dovrà da subito misurarsi con le gravi emergenze che riguardano l'Italia nel contesto internazionale deteriorato dalla guerra in Ucraina. I presagi sono foschi, in particolare a causa della crisi energetica frutto delle ostilità belliche e della progressiva rottura dei rapporti commerciali fra l'Europa e la Russia, importante fornitore di commodity e di gas. L'Ue arranca nella ricerca di una soluzione praticabile per contenere le conseguenze, l'ipotesi di un tetto condiviso al prezzo del metano sembra irrimediabilmente sfumata, mentre si delinea un quadro sempre più stringente di razionamenti. **Il tema dei risparmi e dei sacrifici necessari sul fronte dei consumi energetici** è stato appena lambito nel corso della breve campagna elettorale ben focalizzata a fare della questione un esclusivo problema di bollette. Chi si è mostrato propositiva nelle ultime settimane, dunque, non è stata qualche forza politica: bensì un'associazione, **la Sima ovvero la Società Italiana di Medicina Ambientale che tramite il suo presidente Alessandro Miani ha suggerito di rendere permanente in Italia il ricorso all'ora legale.** Solo nel primo biennio, e considerando le attuali quotazioni dell'approvvigionamento del gas, il risparmio si aggirerebbe nell'ordine del miliardo. Sarebbe sufficiente mantenere le lancette dell'orologio un'ora in avanti anche nei mesi invernali. Non è un'ambizione inedita in Occidente, l'Europa specialmente è stata la prima a sperimentare le virtù estive dell'ora legale. **L'idea di farne uno strumento per massimizzare l'efficienza, utile persino a resistere a uno shock energetico, tuttavia ci conduce storicamente altrove, verso le sponde americane.**

Una mattina di tarda primavera del 1784 l'ambasciatore americano a Parigi Benjamin Franklin (1) si svegliò anzitempo, alle primissime luci dell'alba, trovando le tapparelle alzate a causa di una banale dimenticanza del suo assistente. L'illustre diplomatico, ma soprattutto padre fondatore e scienziato, superato lo sconforto ebbe un'intuizione: se quel risveglio anticipato fosse diventata un'abitudine, non solo sua ma di tutti i parigini, ne sarebbero derivati risparmi cospicui. In altri termini, concentrare le ore di veglia sfruttando appieno la luce del giorno il consumo di candele sarebbe stato

drasticamente contenuto. Animato da una certa dose di ironia, Franklin arrivò dunque a suggerire ai governi di intervenire se necessario imponendo tasse sulle tapparelle e accompagnando ogni alba con colpi di cannone anche i più inguaribili dormiglioni.

L'iter della legge, visti anche gli scivoloni del passato, non va dato per scontato.

Potrebbe restare incagliato alla Camera, le cui priorità sono state assorbite dalla guerra in Ucraina, dall'inflazione, dalla crisi energetica e dalla risposta alle ondate presenti e future della pandemia. Una volta approvato il Sunshine Protection Act dovrà ricevere la suprema sanzione del presidente Biden, un altro passaggio non automatico. A far deragliare il convoglio sfrecciato con insolita velocità lungo i binari del Senato, del resto, possono essere le riserve crescenti degli esperti. **L'opinione pubblica stessa se si mostra granitica nel chiedere a gran voce di abolire il doppio cambio di lancette ogni anno**, secondo un sondaggio di AP-Norc Center for Public Affairs converge su questa posizione il 70% degli americani, sulla soluzione caldeggiata vede questa unità messa in discussione. **Solo il 30% degli statunitensi si schiera così per l'ora legale permanente, mentre il 40% all'opposto fisserebbe per tutto l'anno le lancette secondo i ritmi dell'ora solare** (2). A conferma che una volta che si tratta di passare a concretizzarlo, il sogno di piegare la luce del sole alle esigenze umane può far affiorare le tradizionali linee di frattura. Laddove i ceti urbani sono propensi a trarne giovamento, l'America rurale più volte ha chiesto a Washington di fermarsi, come accadde subito dopo la fine della Grande guerra (3). A conferma di un percorso storicamente tortuoso.

Introdotta la prima volta nel 1918 per risparmiare carburante durante le fasi finali del conflitto, ripristinata durante la Seconda guerra mondiale, soltanto dal 1966 l'ora legale è stata imposta in modo omogeneo in America con l'Uniform Time Act: normativa che allora servì a superare le molteplici e contraddittorie legislazioni statali. Nel 1974 l'amministrazione Nixon credette che la crisi petrolifera post-guerra del Kippur fosse l'occasione propizia per sperimentare un passaggio permanente all'ora legale. Malgrado però i proclami della Casa Bianca su un risparmio giornaliero di 100 mila barili al giorno (4), la misura venne abolita dal nuovo presidente Gerald Ford nel 1975. Il consenso popolare era rapidamente scemato a seguito di alcuni incidenti mortali che in pieno inverno avevano visto vittime diversi studenti mentre si recavano a scuola con un buio pesto molto spiazzante per essere mattino. A quasi 50 anni di distanza, e con un'altra crisi energetica in potenza, gli entusiasti sono sicuri che i benefici stavolta avranno la meglio sugli oneri complessivi. L'ora aggiuntiva di luce naturale spingerebbe a fare più shopping dopo il lavoro o a cenare al ristorante, una manna per i settori sacrificati durante la pandemia, anche i bambini trascorrerebbero più tempo libero all'aria aperta. **Non dover cambiare l'ora a fine marzo ridurrebbe, inoltre, i disturbi legati allo scombussolamento del ritmo sonno-veglia**

che comporta un calo della produttività stimato in oltre 430 milioni di dollari ogni anno. L'economista Sam Lyman della Orrin Hatch foundation si sente di definire, pertanto, il Sunshine protection act uno stimolo multimiliardario all'economia (5), a costo zero per il contribuente. Uno studio del 2016 svolto dal JpMorgan Chase Institute nell'area di Los Angeles, a sua volta, avvalorava la tesi di un'incidenza diretta sui consumi. La sicurezza migliorerebbe. Episodi microcriminali di rapine e aggressioni calerebbero fino al 20%, giura il professor Steve P. Calandrillo dell'università di Washington perché, spiega, "messa in termini semplici il buio uccide. E il buio della sera è più mortale del buio della mattina". Stime che, va detto, sono supportate soltanto da studi non conclusivi, spesso limitati anche per estensione geografica. E con esiti, quindi, divergenti passando da uno Stato all'altro, dalla Costa Ovest alla Costa Est. Pensiamo all'andamento dei consumi di elettricità: un rapporto del Dipartimento dell'Energia dello Stato della California del 2008 segnala risparmi nell'ordine dello 0,5% nelle quattro settimane successive all'entrata in vigore dell'ora legale. Un paper dell'università di Yale, risalente al 2011, dimostra però il contrario: in Indiana l'ora legale nel periodo di applicazione determina una crescita ulteriore dei kilowatt utilizzati.

Ad allarmare la comunità scientifica, ad ogni modo, non è l'impatto incerto e peraltro calcolato come mera proiezione su tutto l'anno degli effetti misurati nella bella stagione, ma i contraccolpi a lungo andare sulla salute delle persone. Gli esperti del sonno (6), riuniti nell'American Academy Sleep Medicine, temono che l'ora legale permanente finisca per guastare l'orologio interno che regola il funzionamento di ogni singola cellula umana. Alzarsi, mangiare, lavorare, andare a dormire ogni giorno, tutti i giorni con un'ora di ritardo rispetto al ritmo naturale potrebbe far sviluppare a ogni americano un effetto simile al jet lag con un aumento del rischio di tumori, ipertensione e diabete, ma anche infarto e ictus. Studi recenti sostengono che una maggiore esposizione a fonti di luce durante il sonno provocherebbe un aumento delle pulsazioni cardiache a riposo e delle probabilità di sviluppare resistenza all'insulina. In alcuni Stati come l'Indiana, inoltre, il sole di inverno non sorgendo prima delle 9 del mattino, metterebbe a dura prova la capacità di adattamento degli adolescenti, che potrebbero risentirne in negativo anche in termini di rendimento scolastico. **Onorando lo spirito del tempo l'academy dei neuroscienziati in una dichiarazione ufficiale del 2020 ha chiesto di superare l'attuale alternanza di ora solare e ora legale, ma chiedendo di rendere permanente la prima.** Neppure in questo caso si sfugge al problema delle limitazioni delle ricerche: pur stabilendo delle possibili associazioni, non sono sufficientemente robuste da stabilire un preciso nesso causa-effetto. La conseguenza è che l'ondata del partito dell'ora legale tutto l'anno prosegue, malgrado le obiezioni, la sua corsa. Ecco, dunque, che sfuggendo alla musica allegra dei guadagni promessi dagli economisti e alle note più cupe di medici e

scienziati, gli americani e il Congresso sembrano alla fine accontentarsi di portare alle estreme conseguenze il discorso avviato quasi 240 anni fa da Benjamin Franklin per un motivo prosaico segnalato da JpMorgan, semplicemente perché potrebbero essere divertiti dall'idea di avere a disposizione un'ora in più di luce.

Claudia Cosma, medico in formazione specialistica, Scuola di Igiene e Medicina Preventiva dell'Università di Firenze.

Bibliografia

1. "Seize the Daylight': A History of Clock Chaos", <https://choice.npr.org/index.html?origin=https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=4572036>, 2005
2. Aimee Picchi, "Could permanent daylight saving time help "jump-start" the economy?" <https://www.cbsnews.com/news/daylight-saving-time-permanent-economy/>, 2022
3. "Daylight saving time could become permanent in the U.S. Here's what that means." <https://mashable.com/article/daylight-saving-time-permanent-abolish>, 2022
4. Meilan Solly, "What happened the last time the U.S. tried to make daylight saving time permanent?" <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/what-happened-the-last-time-the-us-tried-to-make-daylight-saving-time-permanent-180979742/>, 2022
5. Sam Lyman, "To jumpstart the economy, make daylight saving time permanent" <https://thehill.com/blogs/congress-blog/politics/597190-to-jumpstart-the-economy-make-daylight-saving-time-permanent?rl=1>, 2022
6. Sumathi Reddi, "Why permanent daylight-saving time is bad for your health, sleep scientists say" <https://www.wsj.com/articles/why-permanent-daylight-saving-time-is-bad-for-your-health-sleep-scientists-say-11648002326> 2022