

Ora de vară 2025. Ce efecte are schimbarea orei asupra organismului?

By Dana Andrei - 29/03/2025



Noaptea aceasta trecem la [ora de vară](#), astfel că ceasurile se dau cu o oră înainte iar ora 3:00 devine ora 4:00.

Această schimbare poate afecta mulți oameni. Unele persoane pot resimți oboseală, alții irascibilitate, cert este că se produc anumite schimbări în organism .



Foto: unsplash.com

Efectele schimbării orei asupra organismului

Unii oameni spun că, datorită schimbării orei, avem parte de zile mai lungi. Alții asociază schimbarea orei cu atacurile de cord, accidentele de mașină sau cu accidentele vasculare cerebrale.

Faptul că dormim mai puțin decât în mod obișnuit trece fără urmări pentru majoritatea oamenilor, însă pentru persoanele care suferă de anumite probleme de sănătate, efectele pot fi destul de neplăcute.

Unii oameni pot resimți:

- oboseală,
- irascibilitate,
- insomnie,
- agravarea simptomelor unor boli deja existente.

Studiile au demonstrat și faptul că, odată cu schimbarea orei, au loc mai multe accidente rutiere din cauza senzației de oboseală acumulată pe parcursul zilei.

O altă problemă observată la unele persoane este scăderea pe termen scurt a performanței la locul de muncă.



Foto: unsplash.com

Ce recomandă specialiștii

Specialistii oferă câteva recomandări care pot ajuta la o stare de sănătate mai bună și un somn odihnitor, precum:

- hidratarea corectă,
- alimentația bogată în fructe și legume,
- exercițiu fizic zilnic timp de minim 30 minute,
- plimbări în aer liber,
- aerisirea corectă a încăperii.

Foto: unsplash.com

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro

<https://anchetaonline.ro/romania-ora-de-vara-8020/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/ora-de-vara-2025-romania-efecte-151540/>