

Abstrakt

V přírodě lze pozorovat řadu dějů, které podléhají určité pravidelnosti a s určitou periodou se opakují. Mezi tyto děje patří mj. i rytmus cirkadiánní s periodou přibližně jeden den. Jeho hlavním synchronizátorem je světlo, ovšem na synchronizaci má vliv i mnoho vnějších faktorů, mezi které patří i sociokulturní prostředí, v němž člověk žije. Cirkadiánnímu rytmu podléhá řada dějů v organismu, u každého člověka ovšem může být nastavení cirkadiánního rytmu lehce odlišné. Toto individuální nastavení nazýváme chronotyp. Výkumy posledních let ukazují, že velmi důležité je to, zda člověk žije v souladu se svým chronotypem. Dlouhodobý nesoulad a cirkadiánní desynchronizace vytvořená tlakem společnosti na život v ní udávaném rytmu se nazývá sociální jet lag. Mnohé studie potvrzují, že právě sociální jet lag může hrát roli v patogenezi mnoha civilizačních onemocnění včetně obezity. Proto by mohla být přínosem aplikace poznatků o fungování cirkadiánního rytmu a jeho porušení do klinické praxe, ať už pro zajištění efektivnější léčby souvisejících onemocnění či účinné prevence.