



Stanovisko ke změně času

Chronobiologie zkoumá vliv denních rytmů a sezónních změn u živých organismů (za tyto objevy získala Nobelovu cenu za rok 2017). Jako odborníci v oblasti biologických hodin a spánku jsme sledovali iniciativu Evropské komise, aby byla v Evropské unii opuštěna praxe každoročních změn času na jaře a na podzim. Rádi bychom zdůraznili, že vědecké důkazy, které jsou v současné době k dispozici, naznačují, že zavedení trvalého standardního času (ST, také označovaného jako "zimní") je nejlepší volbou pro veřejné zdraví.

Ponechání celoročně ST zajistí lidem v zimě více expozice rannímu světlu a v létě budou lidé méně vystaveni večernímu světlu. Tím se lépe synchronizují jejich biologické hodiny a spánek bude nastaven na dřívější dobu ve vztahu k pracovní době a školnímu času (1). Pocit chronického jetlagu (tzv. "Sociální Jetlag") bude snížen ve srovnání s letním časem, tělo bude fungovat lépe a duševní výkon se zlepší. Ustálení ST po celý rok bude zdravější než stálý letní čas (DST).

Výzkumy ukazují, že ST zlepší náš spánek (1), bude zdravější pro naše srdce (2) a pro naši tělesnou hmotnost (3). Výskyt nádorových onemocnění se sníží (4), spolu se snížením spotřeby alkoholu a tabáku (5). Lidé budou psychicky zdravější (6) a pracovní a školní výkony se zlepší (7). Zrušení změn času nabízí nyní jedinečnou příležitost ke zlepšení celkového zdraví zavedením stálého Standardního času.

Rádi poskytneme dle potřeby další informace či doporučení.

S úctou,

Evropská společnost biologických rytmů (EBRS)
Evropská společnost pro výzkum spánku (ESRS)
Společnost pro výzkum biologických rytmů (SRBR)

Odkazy:

- 1) Kantermann et al. (2007) The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. *Current Biology* 17:1996-2000.
- 2) Merikanto et al. (2013) Associations of Chronotype and Sleep With Cardiovascular Diseases and Type 2 Diabetes. *Chronobiol.Int.* 30:470-477.
- 3) Roenneberg et al. (2012) Social Jetlag and Obesity. *CURRENT BIOLOGY* 22: 939-943.
- 4) Borisenkov (2011) Latitude of Residence and Position in Time Zone are Predictors of Cancer Incidence, Cancer Mortality, and Life Expectancy at Birth. *Chronobiol.Int.* 28: 155-162.
- 5) Wittmann et al (2006) Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiol.Int.* 23:497-509.
- 6) Borisenkov et al. (2017) Seven-year survey of sleep timing in Russian children and adolescents: chronic 1-h forward transition of social clock is associated with increased social jetlag and winter pattern of mood seasonality. *Biological Rhythm Research* 48:3-12.
- 7) Van der Vinne (2015) Timing of Examinations Affects School Performance Differently in Early and Late Chronotypes. *Journal of Biological Rhythms* 30:53-60.