



Noční vyjídání ledničky je typické pro lidi s pozdním chronotypem, tzv. sovy. Tento životní styl je velmi úzce spojen s obezitou a metabolickými poruchami.

může takto fungovat. Na druhou stranu sova, která žije tzv. „na volné noze“, může klidně následovat své vnitřní hodiny a vykonávat svou přirozenou aktivitu večer, pokud jí v tom nic nebrání.

■ Když chodí sova pozdě spát, může také pozdě jíst?

Pozdní chronotypy mají tendenci přijímat potravu spíše večer a v noci, často krátce před usnutím, a to je dnes spojované s obezitou a rozvojem metabolických poruch. Večer totiž lidé přijímají zejména karbohydráty, mají chuť na sladké. Naše centrální hodiny jsou dominantně seřizovány venkovním světlem, a tak ví, kolik je reálně hodin. Takže periferním hodinám v jednotlivých orgánech, které zpracovávají potravu, nahlásí, že je noc, ale my se najíme a dáme tak těmto orgánům a jejich hodinám signál, že by měly být aktivní, že je den. Ty se tak dostávají do konfliktní situace a jejich funkce je narušena. To stejné se týká i lidí, kteří pracují na směny a přijímají potravu v době, kdy jejich tělo zažívá subjektivní noc (například polská studie na zdravotních sestřičkách prokázala zvýšení BMI – indexu tělesné hmotnosti – o téměř půl kila na m² při 1000 nočních směn, pozn. red.). Dříve tomu tak nebylo, protože člověk neměl umělé světlo, takže jeho ak-

tivita byla přímo svázána s přirozeným světelným cyklem.

■ Co tedy mají lidé, kteří pracují na směny nebo mají den a noc úplně obráceně, dělat?

Vnitřní hodiny se dají postupně přenastavit na jakoukoliv hodinu, ale je hrozně důležité pak dodržovat pravidelně a dlouhodobě takový režim, aby se fáze, na kterou naše hodiny nastavíme, udržela. Právě proto jsou nejhorší směnné provozy, kde je třeba tři dny noční směna a tři dny denní směna. Za tak krátkou dobu se náš časový systém nestihne zcela přenastavit a fungování v tomto režimu je velmi rizikové.

„Směnné provozy jsou pro naše zdraví velmi rizikové.“

■ Jak dlouhá doba je pro přenastavení potřeba?

Jak dlouho to trvá, si může každý otestovat sám, když poletí přes více časových pásem. Osobně, když třeba letím na západ, do USA, tak mi vždy trvá pět dnů, než se mi hodiny seřídí na místní čas a než se začnu zase probouzet ve stejnou

dobu jako doma. Znáám ale lidi, kteří se přizpůsobí okamžitě, a jiným to zas třeba tři neděle.

■ Když už jsme u létání, je dopad věho posunu horší, když letíme na západ nebo na východ?

Obecně se uvádí, že je horší, když letíme na východ, protože tím musíme našu biologickou hodinu posunout ve smyslu předběhu. A jak jsme již řekli, většina z nás má tendenci se spíše zpožďují, proto nás lepší letět na západ. Proto také lidé reptají víc, když se mění čas ráno než na podzim.

■ Protože se jim jejich hodiny mus o hodinu předběhnout?

Ano. Jsem přesvědčena, že v dnešní době je změna času naprosto zbytečná. U zdravé populace, která je zdravá a je vyvaná dennímu světlu, to není žádné riziko pro zdraví. Posunutí o hodinu spíše otázka několika nepříjemných dnů, než se časový systém přizpůsobí. Pokud ale je, kdy se to děje – příliš brzy ráno nebo pozdě večer – Čas se totiž mění v době, kdy v šest ráno spousta lidí vstává nebo jede do práce, už začíná svítat a najednou změna způsobí, že vstávají opět do tmy. V těchto hodinách se už pomalu začaly seřizovat, a tímto způsobem ztratí tento synchronizační mechanismus, že se úsvit o další hodinu zpozdí, což by se mnoha lidem ulevilo, kdyby změna času posunula alespoň o později. Vstávání do světla totiž přibíhá novému času výrazně urychleně.

■ Proč tím trpí více staří lidé?

Protože stárí jde bohužel ruku v ruku se zmenšující funkcí vnitřní časové regulace. Zatím úplně přesně nevíme proč, ale předpokládalo, že se jedná o odpojení neuronů v mozku a s tím spojené oslabení tvorby rytmického signálu, který synchronizuje vnitřní hodiny. Ale tak to zřejmě není, protože se totiž tvoří stále, takže to buď v tom, že není z centrálních hodin dostatečně přenášen pomocí spojů, zejména neuronálními a hormonálními signály a celou řadou dalších mechanismů. Hodiny pořád tikají, ale tělo to nevnímá. Zdá se ale, že čím déle člověk učí vnitřní systém synchronizovaný dobou, tím více oddalí nástup přirozeného stárnutí.

Silvie Špačková