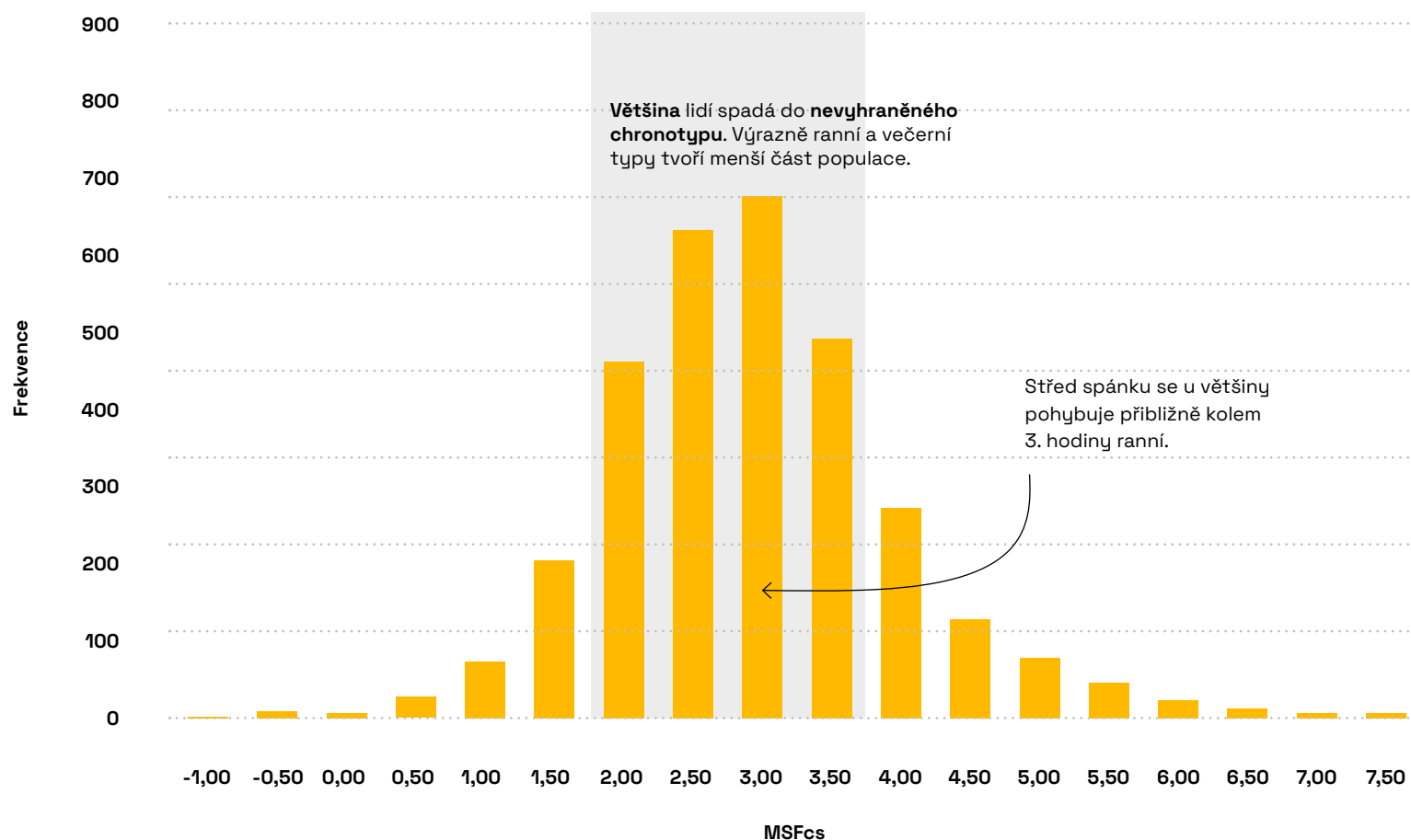


Rozložení chronotypů v populaci

MSFsc (Mid-Sleep on Free days, sleep-debt corrected) vyjadřuje čas středu spánku ve volných dnech po zohlednění spánkového dluhu (v hodinách se středem kolem půlnoci). Vyšší hodnota znamená pozdější chronotyp (pozdější načasování spánku).



Faktory, které ovlivňují chronotyp

Geografie a osídlení

Chronotyp se liší podle zeměpisné polohy. Směrem z východu na západ a z jihu na sever koreluje s gradientem chronotypu od dřívějšího k pozdějšímu. Ve velkých městech je vyšší podíl osob s pozdějším chronotypem, což souvisí např. s odlišným světelným prostředím a životním stylem.

Věk a pohlaví

Chronotyp je v dětství spíše ranní, v dospívání se posouvá k pozdějšímu typu a v dospělosti se postupně vrací k dřívějšímu typu. Ženy do 40 let jsou v průměru o něco dřívějšími typy než muži, ale po čtyřicítce tento rozdíl mizí.

Sociální faktory a životní styl

U osob mladších 40 let je péče o dítě spojena s dřívějším chronotypem u obou pohlaví. Dřívější chronotyp mají také lidé, kteří sdílejí domácnost s partnerem. U mladších dospělých je vlastnictví psa spojeno s pozdějším chronotypem. Čím více času tráví lidé venku na denním světle, tím dřívější je jejich chronotyp. Pozdější chronotyp souvisí s vyšším BMI (zejména u žen) a méně příznivým lipidovým profilem.