



TISKOVÁ ZPRÁVA

TRVALÉ ZAVEDENÍ „ZIMNÍHO“ ČASU JE PODLE VĚDCŮ ZDRAVÍ PROSPĚŠNĚJŠÍ NEŽ STÁLÝ „LETNÍ“ ČAS

V Praze 30. října 2018

Mezinárodní odborné společnosti zabývající se výzkumem biologických rytmů a jejich ovlivněním světlem zaslaly své stanovisko ke změně času vládním institucím většiny členských států Evropské unie. Vědci v něm doporučují zavedení ustáleného Standardního času (ST), také označovaného jako "zimní", za prospěšnější zdraví celé společnosti než stálý čas „letní“ (DST).

Svá doporučení vědci formulovali v návaznosti na iniciativu Evropské komise, aby byla v Evropské unii opuštěna praxe každoročních změn času na jaře a na podzim. Alena Sumová, která vede oddělení zabývající se chronobiologií ve Fyziologickém ústavu AV ČR a je též vědeckým sekretářem Evropské společnosti biologických rytmů (EBRS) zdůrazňuje: „Vědecké důkazy, které jsou v současné době k dispozici, naznačují, že zavedení trvalého standardního tj. "zimního" času 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. Lidé budou celkově psychicky zdravější a pracovní i školní výkony selepší“.

Výzkumy ukazují, že "zimní" čas ve srovnání s "letním" časem snižuje pocit chronického jetlagu (tzv. "Sociální Jetlag"). Tím zlepšuje kvalitu spánku, je zdravější pro lidské srdce a má pozitivní vliv na tělesnou hmotnost. Je prokázána také jeho souvislost se snížením spotřeby alkoholu a tabáku i nižším výskytem nádorových onemocnění.

„Zrušení změn času nabízí nyní jedinečnou příležitost ke zlepšení celkového zdraví společnosti zavedením stálého Standardního času. Toto stanovisko bylo zasláno také českým vládním institucím - Ministerstvu zdravotnictví ČR a Ministerstvu životního prostředí ČR, Kanceláři prezidenta republiky a Senátu Parlamentu ČR“, dodává Alena Sumová.

Chronobiologie zkoumá vliv denních rytmů a sezónních změn u živých organismů a za tyto objevy získala Nobelovu cenu za rok 2017. Stanovisko bylo schváleno odbornými společnostmi, které se zabývají biologickými rytmy a jejich ovlivněním světlem: Evropská společnost biologických rytmů (EBRS), Evropská společnost pro výzkum spánku (ESRS) a Společnost pro výzkum biologických rytmů (SRBR), a bylo odesláno Evropské komisi pro změnu času (EU Commission on DST).

Kontakt:

doc. PharmDr. Alena Sumová, CSc., DSc., email: alena.sumova@fgu.cas.cz
Prof. RNDr. Helena Illnerová, DrSc., email: illnerova@kav.cas.cz

Příloha 1: Stanovisko ke změně času (český překlad)

Příloha 2: DST statement

Fyziologický ústav AV ČR

Fyziologický ústav AV ČR je významné vědecké pracoviště, které se věnuje základnímu výzkumu fyziologických i patofyziologických procesů v živých organismech. Výzkum je zaměřen na objasňování mechanismů vzniku závažných onemocnění člověka ve třech hlavních směrech: neurovědy, kardiovaskulární fyziologie a metabolismus. Ve spolupráci s mnoha předními klinickými pracovišti České republiky se získané vědecké výsledky uplatňují v biomedicíně při rozvoji nových preventivních, diagnostických a léčebných postupů.