

# CIRKADIANI RITMI



## KAJ JE CIRKADIANI RITEM?

24-urni krogotok v možganih, ki uravnava spanje in budnost, izločanje hormonov, telesno temperaturo in presnovo.

## VLOGA DNEVA IN NOČI

Svetloba uravnava ritem izmenjavanja dneva in noči. Dnevna svetloba spodbuja budnost, tema pa sporoča, da je čas za spanje in nočne dejavnosti.



## KAKOVOST SPANJA

Izmenjavanje spanja in budnosti vpliva na začetek, trajanje in kakovost spanja. Raven melatonina se dvigne zvečer in doseže vrh ponoči.

## CIRKADIANI RITEM IN SPANJE

Cirkadiani ritem je ključnega pomena za zdravje, motnje pa lahko povzročijo različne zdravstvene težave. Ohranjanje zdravega življenjskega sloga lahko pripomore k vsesplošnemu zdravju.



## KAKO SE RITEM RAZLIKUJE MED POSAMEZNIKI?

Cirkadiani ritmi se pri posameznikih razlikujejo, nekateri imajo raje zgodnje jutro, drugi pa pozne večere. Na to vpliva tudi gensko nagnjenje.

## ZANIMIVOST

Ne le ljudje in živali, tudi mnogi organizmi, vključno z rastlinami, glivami in celo nekaterimi bakterijami, se ravna po cirkadianih ritmih.

