



Questionario MEQ Morningness-Eveningness Questionnaire

Sono stati due scienziati della seconda metà degli anni Settanta, Jim Horne e Olov Ostberg, inglese il primo, svedese il secondo, a dare un tocco di scienza a quello che sembrava semplicemente un'attitudine individuale. Essi idearono un semplice questionario di autovalutazione basato su 19 quesiti, ciascuno con un punteggio, denominato Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ), grazie al quale la somma del punteggio finale consentiva di identificare cinque categorie di individui:

1. Decisamente serotino
2. Moderatamente serotino
3. Intermedio
4. Moderatamente mattutino
5. Decisamente mattutino

Non è chiaro chi abbia per primo pensato di facilitare sia la pronuncia sia, soprattutto, la comprensione di questi termini, riassumendo le categorie in quelle ormai famose di "gufo" owl e "allodola" lark, grazie alle ben note caratteristiche di questi due uccelli. E, se può sembrare, a prima vista, una ovvietà quotidiana di importanza relativa, sono invece almeno ottanta i geni che contribuiscono a questa preferenza circadiana individuale, definita anche semplicemente "cronotipo".

Il fatto è che l'uomo, a differenza degli animali che sono tenuti a regolare le proprie attività in base a stimoli di natura ambientale, è molto più complesso e oltre ai fattori genetici, biologici e ambientali, deve tenere conto anche di fattori comportamentali e sociali.

Grossolanamente, a livello di popolazione generale, si può dire che i cronotipi rispettino una distribuzione secondo una curva gaussiana, dove la grande maggioranza ricade nella categoria intermedia (magari con una propensione verso l'uno o l'altro degli estremi), e "gufi" e "allodole" sono compresi in circa il 20-30%.

Va detto subito che il cronotipo non è affatto fisso e immutabile, ma varia per esempio con l'età (i giovani tendono a essere più "gufi", gli anziani più "allodola").

Inoltre, tutta una serie di fattori, sia ambientali (inteso anche in senso logistico, per esempio se un luogo è più o meno illuminato) sia sociali (attività lavorativa, esigenze di famiglia ecc.) giocano un ruolo importante nel definire o modificare un cronotipo.