

Il ritmo circadiano, in cronobiologia e in cronopsicologia, è un ritmo caratterizzato da un periodo di circa 24 ore. Il termine "circadiano", coniato da Franz Halberg, viene dal latino circa diem e significa appunto "intorno al giorno". In semplicità significa che gli esseri viventi sono influenzati dal ritmo del sole che gestisce il sonno e la veglia. Negli esseri diurni il sorgere del sole infonde forza e riattiva le funzioni, al contrario gli esseri notturni traggono la loro forza dal calar del sole