

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Kwasy omega-3 obniżają agresję u dzieci**



## **Kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na obniżenie częstotliwości agresywnych i antyspołecznych zachowań u dzieci - zawiadania „Journal of Child Psychology and Psychiatry”.**

Naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii (USA) wykazali, że nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – składniki odżywcze występujące głównie w rybim tłuszczu – mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie behawioralne dzieci, gdyż wywołują u nich spadek częstotliwości agresywnych i antyspołecznych zachowań o charakterze zewnętrznym (wdawanie się w bójki, kłamanie) i wewnętrznym (depresja, lęk, wycofanie).

W badaniu uczestniczyło 200 dzieci w wieku od 8 do 16 lat, które przez 6 miesięcy codziennie wypijało porcję soku owocowego. Połowa badanych spożywała sok zawierający kwasy omega-3 (w ilości jednego grama), a pozostali konsumowali napój pozbawiony suplementu. Dzieci i ich rodzice wypełniali też szereg kwestionariuszy dotyczących zachowania i cech osobowości, przy czym rodzice udostępniali informacje zarówno na własny temat, jak i na temat swoich podopiecznych.

Po upływie pół roku, czyli zaraz po zakończeniu suplementacji, pobrano od dzieci próbki krwi (u części z nich stwierdzono podwyższony poziom kwasów omega-3) i ponownie przeprowadzono testy kwestionariuszowe. Procedurę (już bez badania krwi) powtórzono jeszcze raz po kolejnych sześciu miesiącach.

Okazało się, że zaraz po zakończeniu półrocznej suplementacji w obu grupach (eksperymentalnej i kontrolnej) – według relacji rodziców – obniżyła się częstotliwość zachowań agresywnych i antyspołecznych. Uznano to za efekt placebo. Co bardziej interesujące, po upływie 12 miesięcy w grupie kontrolnej poziom agresji i skłonności antyspołecznych wrócił do stanu wyjściowego (przed badaniem). Natomiast w grupie eksperymentalnej, mimo braku dalszej suplementacji, utrzymał tendencję spadkową.

„Pod koniec stwierdziliśmy 42-procentową redukcję zachowania uzewnętrznionego i 62-procentową redukcję zachowania uwewnętrznionego” – mówi koordynator badania Adrian Raine.

Co zaskakujące, na poszczególnych etapach badania zaobserwowano również obniżenie

częstotliwości zachowań agresywnych i antyspołecznych u rodziców. Według badaczy może to być konsekwencją pokryjomego wypijania dziecięcych soczków albo reakcją na poprawę zachowania u podopiecznych.

Z poprzednich badań wynika, że kwasy tłuszczowe omega-3 pobudzają pracę grzbietowo-bocznej kory przedczołowej – miejsca odpowiedzialnego za złożone funkcje poznawcze. U kryminalistów ta część mózgu jest często uszkodzona lub osłabiona, dlatego wiąże się ją ze skłonnością do zachowań przestępczych.

Więcej na stronie: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23645.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**