

[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](#)

Odpowiednia ilość kwasów omega-3 we krwi to znacznie dłuższe życie

Wyższy poziom kwasów omega-3 w organizmie oznacza średni wzrost oczekiwanej długości życia prawie o pięć lat. To wynik badania z udziałem ponad dwóch tysięcy seniorów.

Poziom kwasów tłuszczowych typu omega-3 wpływa na długość życia podobnie, jak niepalenie - twierdzą naukowcy z hiszpańskiego Hospital del Mar Medical Research Institute (IMIM) oraz szeregu ośrodków badawczych w USA.

Przeanalizowali oni dane zgromadzone w ramach znanego amerykańskiego projektu Framingham Heart Study, w którym od 1971 r. obserwowani są mieszkańcy jednej z miejscowości w Massachusetts.

Analiza objęła ponad 2 tys. seniorów obserwowanych średnio przez 11 lat.

Wyniki mogą zaskakiwać.

„Wyższe stężenie tych kwasów we krwi w wyniku regularnego spożycia tłustych ryb zwiększa oczekiwaną długość życia prawie o 5 lat” - informuje dr Aleix Sala-Vila z IMIM.

„Regularne palenie obniża oczekiwaną długość życia o 4,7 lat, tyle samo, ile zyskuje się przy wysokim stężeniu kwasów omega-3 we krwi” - dodaje ekspert.

Okazało się, że korzystnie działały także dwa kwasy nasycone, czyli z grupy, której często zaleca się unikać. „Potwierdza to pojawiające się w ostatnim czasie doniesienia” - podkreśla dr Aleix Sala-Vila. „Nie wszystkie nasycone kwasy tłuszczowe są koniecznie złe” - mówi badacz.

Międzynarodowy zespół zamierza teraz przeprowadzić podobną analizę w Europie, w podobnej grupie ochotników, aby sprawdzić, czy zbliżone wyniki uzyska także poza Stanami Zjednoczonymi.

Tymczasem American Heart Association zaleca spożycie tłustych, bogatych w kwasy omega-3 ryb dwa razy w tygodniu.

Należy jednam mieć na uwadze możliwość obecności toksyn, przede wszystkim rtęci, która gromadzi się w niektórych gatunkach.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30715.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy