

[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 poprawiają koncentrację młodzieży

Zawarty w tłustych rybach kwas dokozaheksaenowy (DHA) poprawia zdolność koncentracji u nastolatków, a kwas alfa-linolenowy (ALA), występujący w produktach roślinnych, wpływa

na zmniejszenie impulsywności - informują hiszpańscy badacze z instytutu ISGlobal w Barcelonie.

Ich wnioski ukazały się w piśmie „European Child & Adolescent Psychiatry” (DOI: 10.1007/s00787-022-02064-w).

Do badań nad wpływem kwasów DHA i ALA rekrutowano 332 nastolatków z różnych szkół w Barcelonie. Uczniowie przeszli szereg testów sprawdzających uwagę selektywną i długotrwałą, zdolność koncentracji w obecności czynników rozpraszających oraz impulsywność. Uczestnicy wypełnili także kwestionariusze dotyczące nawyków żywieniowych.

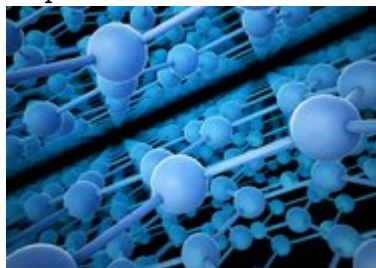
Po porównaniu poziomu DHA i ALA u nastolatków badacze zaobserwowali, że wyższy poziom DHA związany był z lepszą uwagą selektywną i długotrwałą, a także lepszą kontrolą w obecności bodźców rozpraszających. Wysoki poziom ALA przekładał się z kolei na mniejszą skłonność do zachowań impulsywnych.

Naukowcy przypominają, że w wieku kilkunastu lat w mózgu zachodzą ważne zmiany strukturalne i funkcjonalne, zwłaszcza w obszarze przedczołowym, który odgrywa istotną rolę w kontrolowaniu uwagi. Dlatego też bardzo ważne jest zapewnienie w tym okresie odpowiedniego poziomu nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3.

„Choć znaczenie DHA dla prawidłowego rozwoju mózgu jest dobrze znane, niewiele badań dotyczyło roli tego kwasu w regulacji uwagi u zdrowych nastolatków” – mówi Ariadna Pinar-Martí, autorka analizy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31516.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy