

### [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>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**