

[Akceptuję](#)

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](#)

Jedzenie ryb związane z niższym ryzykiem zgonu w starszym wieku

Starsze osoby mające we krwi wysokie stężenie kwasów tłuszczowych omega-3, których najbogatszym źródłem są ryby morskie, mają o 27 proc. niższe ogólne ryzyko zgonu - wykazały badania, które publikuje pismo „Annals of Internal Medicine”.

Ryzyko zgonu z powodu choroby serca było niższe o 35 proc.

Wiele dotychczasowych badań sugerowało, że wielonienasycone kwasy omega-3, których najbogatszym źródłem są tłuste ryby morskie, w tym tuńczyk, makrela, śledź, korzystnie wpływają na zdrowie układu krążenia, a także m.in. na funkcjonowanie mózgu.



Jednak metaanaliza i przegląd wyników 20 badań, które łącznie objęły blisko 69 tys. osób i które opublikowano we wrześniu 2012 r. na łamach pisma „Journal of the American Medical Association”, wykazały, że stosowanie suplementów diety z omega-3 nie obniża ryzyka zawału serca, udaru mózgu oraz zgonu z powodu schorzeń układu sercowo-naczyniowego oraz innych przyczyn.

Naukowcy z Harvard School of Public Health razem z kolegami z University of Washington skoncentrowali się na badaniu ludzi, które nie stosowali suplementów diety z omega-3. Przeanalizowali oni dane zbierane przez 16 lat w grupie ok. 2,7 tys. osób w wieku 65 lat lub starszych, które brały udział w wieloletnim badaniu pt. Cardiovascular Health Study. Wyjściowo wszyscy cieszyli się dobrym zdrowiem.

Na początku oraz regularnie w trakcie całego badania pobierano od nich próbki krwi do analiz, poddawano ich badaniom i wykonywano testy diagnostyczne. Zbierano również informacje na temat stanu zdrowia, historii chorób oraz stylu życia.

W próbkach krwi oznaczano całkowite stężenie kwasów omega-3, jak również stężenie trzech najważniejszych z nich. Były to: kwas dokozaheksaenowy (DHA), eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas dokozapentaenowy (DPA). Oznaczone stężenia odzwierciedlały ilości omega-3 przyjmowane wraz z pokarmem, głównie dzięki spożyciu ryb morskich.

Po uwzględnieniu czynników demograficznych, elementów stylu życia, diety oraz innych czynników ryzyka chorób układu krążenia naukowcy wyliczyli, że poziom kwasów omega-3 – łączny oraz każdego z osobna – miał istotny związek ze śmiertelnością.

Wysoki poziom kwasu DHA zmniejszał o 40 proc. ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej serca. Duże stężenie we krwi kwasów EPA i DPA było najsilniej związane z niższym ryzykiem zgonu z powodu udaru mózgu, z kolei kwas EPA obniżał w największym stopniu ryzyko zawału serca niezakończonego zgonem.

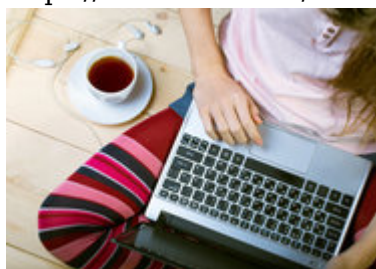
Seniorzy z najwyższym poziomem omega-3 we krwi żyli średnio o 2,2 roku dłużej niż ci, którzy mieli najmniejsze stężenie tych tłuszczów.

„Choć jedzenie ryb od dawna jest uważane za element zdrowej diety, niewiele badań oceniało zależność między poziomem kwasów omega-3 we krwi a śmiertelnością wśród starszych osób. Nasze wyniki potwierdzają, jak korzystny jest odpowiedni poziom omega-3 we krwi dla zdrowia układu krążenia i sugerują, że w późniejszym wieku może to rzeczywiście wpływać na wydłużenie życia” - komentuje główny autor pracy Dariush Mozaffarian z Harvard School of Public Health.

Według badacza, największe korzyści może przynieść spożywanie dwóch porcji tłustych ryb tygodniowo.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17228.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy