

[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](#)

Poziom kwasów omega-3 więcej mówi o ryzyku śmierci

W badaniu obejmującym 2,5 tys. ochotników, osoby z najwyższym stężeniem kwasów omega-3 były o 33 proc. mniej zagrożone śmiercią z dowolnej przyczyny niż uczestnicy z najniższym stężeniem. Naukowcy zastanawiają się nad potrzebną rutynowych badań

sprawdzających poziom tych substancji we krwi.

Specjaliści z kilku amerykańskich ośrodków badawczych, na łamach pisma "Journal of Clinical Lipidology" opisują eksperyment, w którym pokazali duże znaczenie spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych obecnych m.in. w morskich rybach.

Badacze sprawdzili zależności pomiędzy stężeniem kwasów EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy) w błonach komórkowych czerwonych krwinek a ryzykiem zgonu z różnych przyczyn. Po pierwsze oszacowali zagrożenie śmiercią z dowolnego powodu, a następnie z powodu chorób układu krążenia i raka.

W projekcie ufundowanym przez amerykańskie National Institutes of Health wzięło udział 2,5 tys. osób, które na początku badania miały 66 lat i były obserwowane do wieku 73 lat. Wszyscy uczestnicy byli na początku wolni od znanych chorób układu krążenia.

Kilka różnych wyników pokazało kluczowe znaczenie dla zdrowia badanych kwasów. Ich większe stężenie wiązało się z niższym zagrożeniem groźnych zdarzeń wywołanych chorobami układu krążenia, w tym spowodowanych chorobą wieńcową i udarów.

Jednak największy udział substancje miały w obniżeniu ryzyka śmierci z powodu innych niż choroby układu krążenia i nowotwory. Ogólnie, osoby z najwyższym stężeniem kwasów omega-3 były o 33 proc. mniej zagrożone śmiercią z dowolnej przyczyny niż ochotnicy z ich najniższym poziomem.

Zdaniem badaczy sugeruje to szerokie spektrum działania EPA i DHA na organizm, które nie dotyczy tylko jednego zjawiska np. odkładania blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych.

Autorzy publikacji zwracają uwagę, że unikalnym elementem ich badania było przy tym porównanie wpływu kwasów omega-3 i cholesterolu.

"Wszyscy wiemy, że poziom cholesterolu we krwi jest głównym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia. Ponieważ stanowią one jedną z głównych przyczyn śmierci w zachodnim świecie, należałoby się spodziewać, że wysoki poziom cholesterolu wróżyłby większe ryzyko przedwczesnej śmierci" - mówi jeden z autorów badania dr William Harris ze Stanford School of Medicine.

"Okazało się, że w tym przypadku było inaczej. Kiedy w tym samym, uwzględniającym wiele zmiennych modelu stężenie cholesterolu na początku badania zamieniliśmy na poziom kwasów omega-3, ten pierwszy czynnik nie miał dużego znaczenia dla śledzonych parametrów, podczas gdy ten drugi był związany z 4 z 5 ocenianych wyników" - wyjaśnia badacz.

Autorzy eksperymentu mówią o potrzebie kolejnych badań, które pozwoliłyby zweryfikować uzyskane wyniki i odpowiedzieć na pytanie, czy powinno się wprowadzić rutynowe testy poziomu kwasów omega-3 prowadzone obok testów poziomu cholesterolu i glukozy.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28265.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy