

[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>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy