

[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 tłuszczowe omega-3 są dobre dla zdrowia, ale nie dla wszystkich ludzi

Naukowcy udowodnili właśnie, że kwasy omega-3 mają zbawienny wpływ na zdrowie, ale nie u każdego człowieka, a jedynie osób posiadających bardzo konkretny genotyp.

Od lat powtarza się nam, że kwasy tłuszczowe omega-3, pochodzące z tłustych ryb czy olejów, to wręcz kopalnia dobroci dla naszego zdrowia z korzystnym wpływem na pracę serca (zalecane często jako profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego), mózgu, wzroku, odporność i wiele innych. Dziś okazuje się jednak, że nie jest to do końca prawda, bo działanie takie zaobserwują tylko niektóre osoby, takie o odpowiednich genach. W pewnym sensie wyjaśniać to może, czemu w ostatnim czasie pojawiło się kilka badań stojących w opozycji do powszechnych zaleceń i sugerujących, że przyjmowanie omega-3 nie ma żadnego pozytywnego skutku - ich autorzy najpewniej prowadzili badania na nieodpowiedniej grupie osób.

Naukowcy postanowili to sprawdzić, analizując dane 70 tysięcy osób zarejestrowanych w brytyjskim Biobanku i szybko okazało się, że istnieją zasadnicze różnice w efektach przyjmowania kwasów tłuszczowych u osób o różnym genotypie. Wariant genetyczny o nazwie AG wpływający na gen GJB2 faktycznie czerpał korzyści z przyjmowania suplementów z omega-3 pochodzenia rybnego i można go wiązać z obniżonym poziomem trójglicerydów, ale jest też inny wariant, AA, u którego te same suplementy spowodowały podwyższenie poziomu trójglicerydów. - Odkryliśmy, że suplementacja rybim olejem nie jest dobra dla wszystkich; zależy od genotypu. Jeśli masz konkretne podłoże genetyczne, rybi olej pomoże w obniżeniu trójglicerydów. Jeśli masz jednak niewłaściwy ku temu genotyp, efekt będzie odwrotny i podniesie poziom trójglicerydów - sugeruje autor badań, Kaixiong Ye.

Oczywiście naukowcy mają świadomość ograniczeń wynikających z typu badań, jaki wybrali, ale ich rezultaty sugerują, że powinniśmy dokładniej zbadać tę kwestię, bo może się okazać, że część osób, idąc za radami dietetyków i lekarzy, szkodzi sobie zamiast pomagać. Co więcej, tak jak wskazaliśmy na początku, może to być wyjaśnienie sprzecznych wyników na temat kwasów omega-3. - Możliwym wytłumaczeniem wyników tych badań jest fakt, że nie brały pod uwagę genotypów. Część uczestników może zanitować pozytywne skutki, a inni nie, więc jeśli wymieszasz ich razem i zrobisz analizy, możesz nie odnotować żadnego wpływu - tłumaczy Ye, dodając przy okazji, że należałoby zweryfikować zalecenia przyjmowania omega-3 przez wszystkich pacjentów, poprzedzając suplementację konkretnymi badaniami.

Źródło: GeekWeek.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30452.html>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy