

### [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](#)

## Odpowiednia ilość kwasów omega-3 we krwi to znacznie dłuższe życie

Wyższy poziom kwasów omega-3 w organizmie oznacza średni wzrost oczekiwanej długości życia prawie o pięć lat. To wynik badania z udziałem ponad dwóch tysięcy seniorów.

Poziom kwasów tłuszczowych typu omega-3 wpływa na długość życia podobnie, jak niepalenie - twierdzą naukowcy z hiszpańskiego Hospital del Mar Medical Research Institute (IMIM) oraz szeregu ośrodków badawczych w USA.

Przeanalizowali oni dane zgromadzone w ramach znanego amerykańskiego projektu Framingham Heart Study, w którym od 1971 r. obserwowani są mieszkańcy jednej z miejscowości w Massachusetts.

Analiza objęła ponad 2 tys. seniorów obserwowanych średnio przez 11 lat.

Wyniki mogą zaskakiwać.

„Wyższe stężenie tych kwasów we krwi w wyniku regularnego spożycia tłustych ryb zwiększa oczekiwaną długość życia prawie o 5 lat” - informuje dr Aleix Sala-Vila z IMIM.

„Regularne palenie obniża oczekiwaną długość życia o 4,7 lat, tyle samo, ile zyskuje się przy wysokim stężeniu kwasów omega-3 we krwi” - dodaje ekspert.

Okazało się, że korzystnie działały także dwa kwasy nasycone, czyli z grupy, której często zaleca się unikać. „Potwierdza to pojawiające się w ostatnim czasie doniesienia” - podkreśla dr Aleix Sala-Vila. „Nie wszystkie nasycone kwasy tłuszczowe są koniecznie złe” - mówi badacz.

Międzynarodowy zespół zamierza teraz przeprowadzić podobną analizę w Europie, w podobnej grupie ochotników, aby sprawdzić, czy zbliżone wyniki uzyska także poza Stanami Zjednoczonymi.

Tymczasem American Heart Association zaleca spożycie tłustych, bogatych w kwasy omega-3 ryb dwa razy w tygodniu.

Należy jednam mieć na uwadze możliwość obecności toksyn, przede wszystkim rtęci, która gromadzi się w niektórych gatunkach.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30715.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

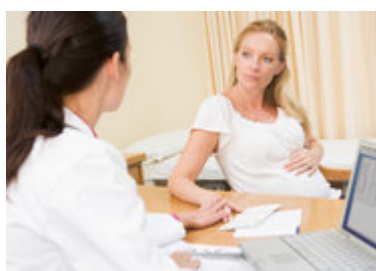
Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

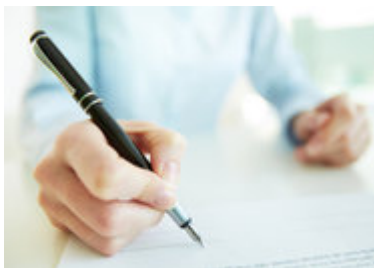
To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**