

### [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.

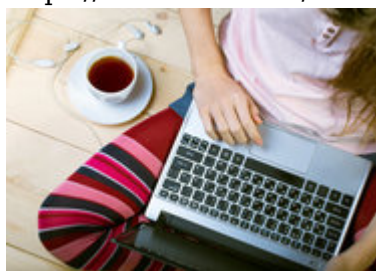
Międzynarodowy zespół zamierza teraz przeprowadzić podobną analizę w Europie, w podobnej grupie ochotników, aby sprawdzić, czy zbliżone wyniki uzyska także poza Stanami Zjednoczonymi.

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>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**