

[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 omega-3 poprawiają koncentrację młodzieży

Zawarty w tłustych rybach kwas dokozaheksaenowy (DHA) poprawia zdolność koncentracji u nastolatków, a kwas alfa-linolenowy (ALA), występujący w produktach roślinnych, wpływa

na zmniejszenie impulsywności - informują hiszpańscy badacze z instytutu ISGlobal w Barcelonie.

Ich wnioski ukazały się w piśmie „European Child & Adolescent Psychiatry” (DOI: 10.1007/s00787-022-02064-w).

Do badań nad wpływem kwasów DHA i ALA rekrutowano 332 nastolatków z różnych szkół w Barcelonie. Uczniowie przeszli szereg testów sprawdzających uwagę selektywną i długotrwałą, zdolność koncentracji w obecności czynników rozpraszających oraz impulsywność. Uczestnicy wypełnili także kwestionariusze dotyczące nawyków żywieniowych.

Po porównaniu poziomu DHA i ALA u nastolatków badacze zaobserwowali, że wyższy poziom DHA związany był z lepszą uwagą selektywną i długotrwałą, a także lepszą kontrolą w obecności bodźców rozpraszających. Wysoki poziom ALA przekładał się z kolei na mniejszą skłonność do zachowań impulsywnych.

Naukowcy przypominają, że w wieku kilkunastu lat w mózgu zachodzą ważne zmiany strukturalne i funkcjonalne, zwłaszcza w obszarze przedczołowym, który odgrywa istotną rolę w kontrolowaniu uwagi. Dlatego też bardzo ważne jest zapewnienie w tym okresie odpowiedniego poziomu nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3.

„Choć znaczenie DHA dla prawidłowego rozwoju mózgu jest dobrze znane, niewiele badań dotyczyło roli tego kwasu w regulacji uwagi u zdrowych nastolatków” – mówi Ariadna Pinar-Martí, autorka analizy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31516.html>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieściu za kierownicą](#)

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)
[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)
[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)
[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)
[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)
[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)
[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)
[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)
[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)
[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy