

### [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>



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 anestezjolog](#)

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](#) [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**