

[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](#)

Obniżony poziom choliny w mózgu powiązany z zaburzeniami lękowymi

Osoby z zaburzeniami lękowymi mają niższy poziom choliny w obszarach mózgu regulujących myślenie i emocje. Niedobór tego składnika może wpływać na to, jak

reagujemy na stres - ustalili naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis.

Zespół dr. Jasona Smucnego przeanalizował 25 wcześniejszych badań, porównując poziomy metabolitów mózgowych u 370 osób z zaburzeniami lękowymi i 342 osób bez takich problemów. Okazało się, że w tej pierwszej grupie poziom choliny był średnio o 8 proc. niższy. Najwyraźniejsze różnice zaobserwowano w korze przedczołowej, czyli części mózgu odpowiedzialnej za myślenie, kontrolę emocji i podejmowanie decyzji.

Jak podkreślili autorzy publikacji, która ukazała się w czasopiśmie „Molecular Psychiatry”, odkrycie to sugeruje, że warto dogłębniej przyjrzeć się wpływowi żywienia, w tym suplementacji, na funkcjonowanie mózgu w zaburzeniach lękowych. Cholina to związek organiczny, który jest niezbędny do budowania błon komórkowych oraz prawidłowej pracy mózgu. Organizm potrafi wytwarzać tylko niewielkie jej ilości, dlatego większość zapotrzebowania musi pokrywać dieta. Źródłami choliny są m.in. wątróbka wołowa, żółtka jaj, mięso, ryby, soja i mleko.

Już wcześniejsze badania tego samego zespołu wskazywały na obniżony poziom choliny u pacjentów z zaburzeniami panicznymi. Najnowsza metaanaliza potwierdziła te obserwacje, ujawniając, że zjawisko dotyczy także innych form lęku, w tym uogólnionego zaburzenia lękowego czy fobii. Jak zauważyli autorzy publikacji, choć średni spadek choliny o ok. 8 proc. może wydawać się niewielki, w kontekście funkcjonowania mózgu jest znaczący.

Odkrytą zależność można wytłumaczyć tym, że zwiększona aktywność układu „walcz albo uciekaj”, typowa dla zaburzeń lękowych, podnosi zapotrzebowanie mózgu na cholinę, co może prowadzić do obniżenia jej poziomu w organizmie. Badacze zastrzegli jednak, że na obecnym etapie opisali samo zjawisko, a nie jego przyczynę. Nie wiadomo więc jeszcze, czy zwiększenie spożycia choliny mogłoby łagodzić objawy lęku. Dlatego, jak podkreślili, nie należy na własną rękę sięgać po jej suplementy, choć warto uzupełniać ją ze źródeł naturalnych, ponieważ większość populacji, w tym dzieci, nie osiąga zalecanego dziennego spożycia tego składnika.

Autorzy przypomnieli też, że coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na dietę jako czynnik ważny nie tylko dla utrzymania zdrowia fizycznego, lecz także psychicznego. Jest to istotna informacja, ponieważ według szacunków zaburzenia lękowe dotyczą w ciągu życia ok. 30 proc. populacji. Mogą być bardzo wyniszczające, a w wielu przypadkach osoby nie otrzymują odpowiedniego leczenia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32700.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie](#)

[ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy