

[Akceptuję](#)

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 obniżają agresję u dzieci



Kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na obniżenie częstotliwości agresywnych i antyspołecznych zachowań u dzieci - zawiadania „Journal of Child Psychology and Psychiatry”.

Naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii (USA) wykazali, że nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – składniki odżywcze występujące głównie w rybim tłuszczu – mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie behawioralne dzieci, gdyż wywołują u nich spadek częstotliwości agresywnych i antyspołecznych zachowań o charakterze zewnętrznym (wdawanie się w bójki, kłamanie) i wewnętrznym (depresja, lęk, wycofanie).

W badaniu uczestniczyło 200 dzieci w wieku od 8 do 16 lat, które przez 6 miesięcy codziennie wypijało porcję soku owocowego. Połowa badanych spożywała sok zawierający kwasy omega-3 (w ilości jednego grama), a pozostali konsumowali napój pozbawiony suplementu. Dzieci i ich rodzice wypełniali też szereg kwestionariuszy dotyczących zachowania i cech osobowości, przy czym rodzice udostępniali informacje zarówno na własny temat, jak i na temat swoich podopiecznych.

Po upływie pół roku, czyli zaraz po zakończeniu suplementacji, pobrano od dzieci próbki krwi (u części z nich stwierdzono podwyższony poziom kwasów omega-3) i ponownie przeprowadzono testy kwestionariuszowe. Procedurę (już bez badania krwi) powtórzono jeszcze raz po kolejnych sześciu miesiącach.

Okazało się, że zaraz po zakończeniu półrocznej suplementacji w obu grupach (eksperymentalnej i kontrolnej) – według relacji rodziców – obniżyła się częstotliwość zachowań agresywnych i antyspołecznych. Uznano to za efekt placebo. Co bardziej interesujące, po upływie 12 miesięcy w grupie kontrolnej poziom agresji i skłonności antyspołecznych wrócił do stanu wyjściowego (przed badaniem). Natomiast w grupie eksperymentalnej, mimo braku dalszej suplementacji, utrzymał tendencję spadkową.

„Pod koniec stwierdziliśmy 42-procentową redukcję zachowania uzewnętrznionego i 62-procentową redukcję zachowania uwewnętrznionego” – mówi koordynator badania Adrian Raine.

Co zaskakujące, na poszczególnych etapach badania zaobserwowano również obniżenie

częstotliwości zachowań agresywnych i antyspołecznych u rodziców. Według badaczy może to być konsekwencją pokryjomego wypijania dziecięcych soczków albo reakcją na poprawę zachowania u podopiecznych.

Z poprzednich badań wynika, że kwasy tłuszczowe omega-3 pobudzają pracę grzbietowo-bocznej kory przedczołowej – miejsca odpowiedzialnego za złożone funkcje poznawcze. U kryminalistów ta część mózgu jest często uszkodzona lub osłabiona, dlatego wiąże się ją ze skłonnością do zachowań przestępczych.

Więcej na stronie: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23645.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w](#)

[mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy