

[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 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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy