

[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](#)

Odpowiednia ilość kwasów omega-3 we krwi to znacznie dłuższe życie

Wyższy poziom kwasów omega-3 w organizmie oznacza średni wzrost oczekiwanej długości życia prawie o pięć lat. To wynik badania z udziałem ponad dwóch tysięcy seniorów.

Poziom kwasów tłuszczowych typu omega-3 wpływa na długość życia podobnie, jak niepalenie - twierdzą naukowcy z hiszpańskiego Hospital del Mar Medical Research Institute (IMIM) oraz szeregu ośrodków badawczych w USA.

Przeanalizowali oni dane zgromadzone w ramach znanego amerykańskiego projektu Framingham Heart Study, w którym od 1971 r. obserwowani są mieszkańcy jednej z miejscowości w Massachusetts.

Analiza objęła ponad 2 tys. seniorów obserwowanych średnio przez 11 lat.

Wyniki mogą zaskakiwać.

„Wyższe stężenie tych kwasów we krwi w wyniku regularnego spożycia tłustych ryb zwiększa oczekiwaną długość życia prawie o 5 lat” - informuje dr Aleix Sala-Vila z IMIM.

„Regularne palenie obniża oczekiwaną długość życia o 4,7 lat, tyle samo, ile zyskuje się przy wysokim stężeniu kwasów omega-3 we krwi” - dodaje ekspert.

Okazało się, że korzystnie działały także dwa kwasy nasycone, czyli z grupy, której często zaleca się unikać. „Potwierdza to pojawiające się w ostatnim czasie doniesienia” - podkreśla dr Aleix Sala-Vila. „Nie wszystkie nasycone kwasy tłuszczowe są koniecznie złe” - mówi badacz.

Międzynarodowy zespół zamierza teraz przeprowadzić podobną analizę w Europie, w podobnej grupie ochotników, aby sprawdzić, czy zbliżone wyniki uzyska także poza Stanami Zjednoczonymi.

Tymczasem American Heart Association zaleca spożycie tłustych, bogatych w kwasy omega-3 ryb dwa razy w tygodniu.

Należy jednam mieć na uwadze możliwość obecności toksyn, przede wszystkim rtęci, która gromadzi się w niektórych gatunkach.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30715.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