

### [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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31516.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## **Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!**

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**