

«Φτωχά» ω -3, προβλήματα στο σχολείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα χαμηλά επίπεδα λιπαρών οξέων ω -3 στο αίμα των παιδιών συνδέονται με δυσκολίες στην ανάγνωση και στη μάθηση, καθώς και με προβλήματα συμπεριφοράς, σύμφωνα με ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης

Τα χαμηλά επίπεδα των ωφέλιμων λιπαρών στα παιδιά συνδέονται με μαθησιακές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς

Η έλλειψη των ωφέλιμων λιπαρών οξέων ω-3 που βρίσκονται στα ψάρια και στα θαλασσινά συνδέεται με μαθησιακές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς από μελέτη που έγινε σε μαθητές στη Βρετανία. Σύμφωνα μάλιστα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης που τη διεξήγαγαν, τα επίπεδα ειδικά του εικοσιδυοεξαενοϊκού οξέος (DHA) στο αίμα των παιδιών μπορούν να «προβλέψουν» σε σημαντικό βαθμό την ικανότητα συγκέντρωσης και τις μαθησιακές επιδόσεις τους.

Μελέτη σε 500 παιδιά

Στο πλαίσιο της μελέτης, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «PloS ONE» και παρουσιάστηκε σε συνέδριο στο Λονδίνο στις αρχές του Σεπτεμβρίου, οι επιστήμονες πήραν δείγμα από 493 μαθητές ηλικίας 7-9 ετών οι οποίοι είχαν επιδόσεις κάτω του μέσου όρου στην ανάγνωση.

Οι αναλύσεις έδειξαν ότι τα επίπεδα των μακράς αλυσίδας ω-3 – σιπενταενοϊκό οξύ (EPA) και εικοσιδυοεξαενοϊκό οξύ (DHA) – στο αίμα των παιδιών ήταν πολύ χαμηλότερα από τις τιμές που συνιστώνται για τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς στους ενήλικους. Χορηγώντας στα παιδιά συμπληρώματα ω-3 οι ερευνητές είδαν ότι οι μαθησιακές επιδόσεις, η συμπεριφορά και η ποιότητα του ύπνου τους βελτιώθηκαν αισθητά.

«Από ένα δείγμα περίπου 500 παιδιών διαπιστώσαμε ότι τα επίπεδα των λιπαρών οξέων ω-3 στο αίμα προβλέπουν σε σημαντικό βαθμό τη συμπεριφορά ενός παιδιού και την ικανότητά του να μάθει» τόνισε στο συνέδριο ο καθηγητής **Πολ Μοντγκόμερι**, ένας εκ των συγγραφέων της μελέτης. *«Τα υψηλότερα επίπεδα των ω-3, και ιδιαίτερα του DHA, στο αίμα συνδέθηκαν με καλύτερη ικανότητα ανάγνωσης και καλύτερη μνήμη, καθώς και με λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς».*

Τα ψάρια «χτίζουν» γερό μυαλό

Τα μακράς αλυσίδας λιπαρά οξέα ω-3 θεωρείται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στη δομή και στη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οπως συμβαίνει και με τις βιταμίνες, ο οργανισμός δεν μπορεί να τα παράγει μόνος του, γι' αυτό και πρέπει να τα προσλαμβάνει μέσω της διατροφής, από τα ψάρια (όπως π.χ. η σαρδέλα, ο γαύρος, ο κολιός, η πέστροφα ή ο σολομός), τα θαλασσινά και ορισμένα φύκη.

Θεωρητικά ο άνθρωπος μπορεί να παραγάγει κάποιες ποσότητες EPA και DHA από τα μικρότερης αλυσίδας ω-3 που βρίσκονται σε ορισμένα φυτικά έλαια (π.χ., του λιναρόσπορου ή της ελαιοκράμβης). Όπως τονίζουν ωστόσο οι συγγραφείς της μελέτης, έρευνες έχουν δείξει ότι η μετατροπή αυτή δεν γίνεται πάντα και τουλάχιστον όχι σε ικανοποιητικό βαθμό, ιδιαίτερα όσον αφορά το DHA.

Παράλληλα με τις αναλύσεις αίματος οι ερευνητές έθεσαν μεταξύ άλλων στους γονείς ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή των παιδιών τους.

Οι απαντήσεις αποκάλυψαν ότι εννέα στα δέκα παιδιά έτρωγαν ψάρι λιγότερες από δύο φορές την εβδομάδα ενώ ένα στα δέκα δεν έτρωγε καθόλου. Σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών, μια υγιεινή διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο μερίδες ψάρι εβδομαδιαίως.

Η νέα μελέτη αποτελεί συνέχεια προηγούμενων μελετών της ίδιας ερευνητικής ομάδας οι οποίες είχαν αναδείξει οφέλη από τη χορήγηση μακράς αλυσίδας ω-3 σε παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητας, δυσλεξία, δυσπραξία και ανάλογα προβλήματα.

Όλες οι έρευνες του είδους γίνονται στο πλαίσιο ειδικού προγράμματος του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης (DHA Oxford Learning and Behaviour, γνωστό ως DOLAB).

Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus

Της Φαφούτη Λαλίνα

Πηγή: tovima.gr