

## Τα καλά λιπαρά ενισχύουν τις σχολικές επιδόσεις

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Τα

ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα μπορούν να βελτιώσουν τις ικανότητες

ανάγνωσης των μαθητών του δημοτικού, σύμφωνα με μια νέα μικρή σουηδική επιστημονική έρευνα, την πρώτη του είδους της που ήταν τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη με ψευδοφάρμακο και διπλά «τυφλή». Η βελτίωση φαίνεται να είναι πιο έντονη στα παιδιά με προβλήματα συγκέντρωσης και προσοχής.

Οι ερευνητές του Κέντρου Νευροψυχιατρικής της Ιατρικής Ακαδημίας Σαλγκρένσκα του Πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ, με επικεφαλής τον Ματς Τζόνσον, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό παιδοψυχιατρικής Journal of Child Psychology and Psychiatry, μελέτησαν 154 μαθητές εννέα έως δέκα ετών, που χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Η μία έπαιρνε επί τρεις μήνες κάψουλες με ωμέγα-3 και ωμέγα-6, ενώ η άλλη έπαιρνε εικονικά διατροφικά συμπληρώματα (placebo).

Η δοκιμή ήταν απολύτως «τυφλή», δηλαδή ούτε οι ερευνητές, ούτε οι γονείς, ούτε τα παιδιά γνώριζαν ποιο παιδί ανήκε σε κάθε ομάδα. Μετά το τρίμηνο, όλοι οι μαθητές κλήθηκαν να κάνουν ένα τεστ σε υπολογιστή, το οποίο μετρούσε τις ικανότητες ανάγνωσης (ταχύτητα, κατανόηση, λεξιλόγιο, προφορά κ.α.).

Αφού έγιναν αυτά τα τεστ, στο τελικό στάδιο της έρευνας, όλα πλέον τα παιδιά -και αυτά που προηγουμένως είχαν πάρει εικονικά συμπληρώματα- πήραν ωμέγα-3 και ωμέγα-6 για άλλο ένα τρίμηνο.

Όπως διαπιστώθηκε, οι ικανότητες ανάγνωσης των παιδιών που είχαν πάρει τα ωμέγα λιπαρά οξέα ήταν καλύτερες. Ιδίως οι μαθητές με ήπια προβλήματα προσοχής εμφάνισαν μεγαλύτερη βελτίωση.

«Η σύγχρονη διατροφή περιέχει σχετικά λίγα ωμέγα-3, πράγμα που πιστεύεται ότι έχει αρνητική επίδραση στα παιδιά όσον αφορά την μάθηση, τον αλφαριθμητισμό και την προσοχή. Οι κυτταρικές μεμβράνες στον εγκέφαλο αποτελούνται κυρίως από πολυακόρεστα λίπη και υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι τα λιπαρά οξέα είναι σημαντικά για τη μετάδοση των σημάτων μεταξύ των νευρικών κυττάρων» δήλωσε ο Τζόνσον.

Ο ρόλος των πολυακόρεστων λιπαρών στη μάθηση και τη συμπεριφορά των παιδιών εξελίσσεται πλέον σε σημαντικό πεδίο έρευνας.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)