

Omega-3 i mózg dziecka: DHA czy EPA, co naprawdę wspiera rozwój i koncentrację?

Mózg dziecka nie rozwija się sam z siebie. Do prawidłowej pracy potrzebuje odpowiednich składników odżywczych, a jednym z najważniejszych są kwasy omega-3. To właśnie one biorą udział w budowie i działaniu układu nerwowego, a ich znaczenie jest szczególnie duże w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju.

Warto wiedzieć, że omega-3 to nie jedna substancja, ale kilka różnych kwasów tłuszczowych. W praktyce najważniejsze są DHA i EPA. Kwas DHA jest niezbędnym składnikiem strukturalnym mózgu i siatkówki oka, stanowiąc ważny element błon komórkowych neuronów, przez co odgrywa istotną rolę w prawidłowym rozwoju układu nerwowego.

Kwas EPA działa inaczej. Ma przede wszystkim funkcję regulującą i przeciwzapalną, wspiera równowagę układu nerwowego i wpływa na środowisko, w którym pracują komórki mózgowe. Co ciekawe, najnowsze metaanalizy nad wspieraniem uwagi i redukcją nadpobudliwości, na przykład w kontekście ADHD, coraz częściej wskazują na istotną rolę kwasu EPA. Badania wykazują, że choć ogólne efekty suplementacji bywają niewielkie, to największe korzyści obserwuje się przy stosowaniu preparatów z wyraźną przewagą EPA nad DHA.

Co mówią badania?

Najnowsze przeglądy naukowe pokazują, że omega-3 mogą wspierać funkcje poznawcze u dzieci, ale efekty te nie są spektakularne ani natychmiastowe. Co kluczowe, dowody na bezpośrednią poprawę pamięci, koncentracji czy uczenia się u zdrowych dzieci bywają niespójne. Badania sugerują jednak, że odpowiednia podaż może realnie wspierać procesy myślowe oraz uwagę, dzieje się tak przede wszystkim u dzieci z niskim wyjściowym poziomem omega-3 w organizmie, czyli u tych, których dieta była wcześniej uboga w ryby.

Problem polega na tym, że współczesna dieta często dostarcza zbyt mało omega-3, a za dużo omega-6. Dzieci jedzą dużo produktów przetworzonych, przekąsek i dań przygotowywanych na olejach roślinnych. To zaburza proporcje tłuszczów w diecie i może osłabiać wykorzystanie omega-3.

Dodatkowo roślinne źródła omega-3, takie jak siemię lniane, chia czy orzechy włoskie, zawierają głównie kwas ALA. Jest to forma, która w organizmie człowieka przekształca się w aktywne formy EPA i DHA zaledwie w kilku procentach, a dla kwasu DHA jest to często spadek poniżej dwóch do pięciu procent. Dlatego w praktyce źródła roślinne nie są wystarczające, jeśli celem jest realne i głębokie wsparcie rozwoju mózgu.

Gdzie szukać najlepszych kwasów tłuszczowych?

Najbardziej wartościowe źródła to tłuste ryby morskie, bo dostarczają gotowych, łatwo przyswajalnych form DHA i EPA. Dla dzieci, które nie jedzą ryb, dobrą alternatywą mogą być suplementy z olejem rybim albo olejem z mikroalg. Te ostatnie są świetną opcją, jeśli zależy nam na gotowym DHA w wersji roślinnej.

Jeśli wybierasz suplement, nie sugeruj się wyłącznie tym, ile miligramów widnieje na przodzie opakowania. Ważniejsze jest to, ile w produkcie znajduje się realnie EPA i DHA oraz w jakiej formie są podane.

W kwestii formy chemicznej najlepiej wybierać preparaty w formie trójglicerydów. To naturalna postać tłuszczu, która zwykle wchłania się znacznie lepiej niż tańsze, syntetyczne formy estrów etylowych. To nie marketingowy detal, ale kwestia realnej biodostępności.

Kolejną ważną sprawą jest świeżość, którą określa wskaźnik TOTOX. Parametr ten pokazuje stopień utlenienia tłuszczu. Oficjalna górna granica bezpieczeństwa wyznaczona przez międzynarodowe normy, między innymi GOED, wynosi 26 TOTOX. Jednak przy wyborze produktu dla dziecka najlepiej szukać marek premium, które gwarantują wskaźnik TOTOX poniżej 10. Im niższy wskaźnik, tym świeższy, stabilniejszy i lepiej tolerowany przez układ pokarmowy jest olej.

Warto też zwrócić uwagę na certyfikaty jakości. Dobrze, jeśli producent udostępnia niezależne badania czystości pod kątem zawartości metali ciężkich, PCB czy dioksyn. Jednym z najbardziej znanych i rygorystycznych systemów oceny na świecie jest certyfikacja IFOS, która drobiazgowo sprawdza zarówno skład, jak i świeżość każdej partii.

Podsumowanie

W przypadku dzieci suplementacja powinna być dobrze dobrana do wieku, masy ciała i sposobu żywienia. W codziennej diecie najlepiej stawiać na regularne źródła omega-3, a suplement traktować jako uzupełnienie, a nie zamiennik zdrowego jadłospisu. Warto też uzbroić się w cierpliwość, ponieważ efekty nie pojawiają się po kilku dniach, ale po kilku tygodniach regularnego stosowania.

Omega-3 nie są więc modnym dodatkiem, tylko ważnym elementem wspierającym rozwój dziecka, zwłaszcza przy niedoborach dietetycznych. Jeśli zdecydujesz się na zakup, zawsze patrz na etykietę i szukaj formy trójglicerydów, niskiego wskaźnika TOTOX oraz niezależnych certyfikatów czystości.