

Omega-3-Fettsäuren: Verlangsamen Sie Ihre biologische Alterung um Monate!

Eine aktuelle Studie zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren das biologische Alter bei Senioren um bis zu vier Monate verlangsamen können.

Zürich, Schweiz - Die neuesten Ergebnisse einer bedeutenden Studie offenbaren faszinierende Erkenntnisse über die verjüngende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf die biologische Alterung. Laut der **Kleine Zeitung** wurden in der Fachzeitschrift „Nature Aging“ die Resultate der DO-HEALTH-Studie veröffentlicht, die unter der Leitung der Universität Zürich durchgeführt wurde. Diese umfassende Untersuchung analysierte Daten von 777 Teilnehmerinnen und Teilnehmern über 70 Jahre, die in einem Zeitraum von drei Jahren verschiedenen Therapiegruppen zugeteilt wurden.

Epigenetik als Schlüssel zur Verlangsamung des Alterns

Die Forschenden verwendeten epigenetische Uhren zur Messung des biologischen Alters, das durch chemische Veränderungen im DNA-Molekül, bekannt als Methylierung, erfassbar ist. Die Ergebnisse zeigen, dass die tägliche Einnahme von einem Gramm Omega-3-Fettsäuren das biologische Alter um bis zu vier Monate verlangsamt, wie die **idw-online** berichtete. Die Studie verdeutlicht nicht nur die vorteilhaften Effekte von Omega-3, sondern zeigt auch, dass die Kombination mit Vitamin D und regelmäßiger körperlicher Aktivität eine noch stärkere Verlangsamung des Alterns bewirkt.

Die Teilnehmenden erhielten während der Studie verschiedene Kombinationen von Zufuhr und Training, einschließlich einer Kontrollgruppe, die ein Placebo erhielt. Diese Methodik erlaubt es den Forschern, die Effekte der jeweiligen Interventionen präzise zu bewerten. Professorin Heike Bischoff-Ferrari, die die Studie leitete, erklärte, dass die kombinierten Effekte der Therapien nicht nur die biologische Alterung beeinflussten, sondern auch das Risiko für Infektionen und Stürze reduzierten sowie vorzeitige Gebrechlichkeit und bestimmte Krebsarten vorbeugten.

Zukunft der Alterungsforschung

Obwohl die Ergebnisse vielversprechend sind, warnen die Forscher vor den Grenzen ihrer Studie. Es gibt keinen einheitlichen Goldstandard zur Messung des biologischen Alters, sodass die Methoden weiterhin validiert werden müssen. Die Forschungsteams planen, die Ergebnisse auf eine breitere Teilnehmerbasis auszuweiten, um die Differenzen in genetischen und lifestylebedingten Faktoren zu berücksichtigen. Die DO-HEALTH-Studie erweist sich als wegweisend in der Erforschung innovativer Ansätze zur Verlangsamung des Alterns.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Zürich, Schweiz
Quellen	• www.kleinezeitung.at • idw-online.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at