

Omega-3: So bleibt Ihr biologisches Alter in Schach!

Eine Studie der Universität Zürich zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren die biologische Alterung verlangsamen können.

Zürich, Schweiz - Eine spannende neue Studie der Universität Zürich könnte den Schlüssel zur Verlangsamung des Alterns liefern! Laut der Veröffentlichung in der Fachzeitschrift **Nature Aging** hat die tägliche Einnahme von einem Gramm Omega-3-Fettsäuren das biologische Alter von über 777 Teilnehmern signifikant um bis zu vier Monate verlangsamt. Die Probanden, die alle älter als 70 Jahre waren, nahmen über drei Jahre hinweg entweder Omega-3, Vitamin D, ein Placebo oder verschiedene Kombinationen von beiden sowie ein regelmäßiges Bewegungsprogramm ein.

Die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren, die hauptsächlich in fettem Fisch wie Lachs und pflanzlichen Quellen wie Leinsamen und Walnüssen vorkommen, zeigte sich besonders in Kombination mit Vitamin D und sportlicher Aktivität. Dank des Einsatzes von **epigenetischen Uhren**, welche chemische Veränderungen in der DNA messen, konnten Forscher der UZH nachweisen, dass der Alterungsprozess bei den Teilnehmenden, die Omega-3-Fettsäuren konsumierten, langsamer verlief. Besonders bemerkenswert: Der beobachtete Effekt trat unabhängig von Geschlecht, Alter und Body-Mass-Index auf.

Verstärkung durch Bewegung und Vitamin D

Die Untersuchung stellte zudem fest, dass die Kombination aus Omega-3, Vitamin D und regelmäßiger Bewegung die Verlangsamung des biologischen Alters noch verstärkte. Teilnehmer, die diese drei Faktoren kombinierten, zeigten die besten Ergebnisse. Allerdings mussten die Forscher auch darauf hinweisen, dass eine zu hohe Dosierung von Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen gesundheitsschädlich sein kann. Die Wissenschaftler empfehlen daher, diese Nährstoffe nur nach Bedarf als Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden.

Diese bahnbrechenden Ergebnisse eröffnen neue Perspektiven in der Altersforschung und könnten möglicherweise eine Strategie zur Förderung gesunden Alterns darstellen. Zukünftige Studien sollen klären, welche spezifischen Stoffwechselprozesse für die positiven Effekte von Omega-3-Fettsäuren verantwortlich sind und ob diese Ergebnisse auch auf andere Populationen zutreffen. Sicher ist: Die Erkenntnisse aus der **Do-Health-Studie** könnten der Schlüssel zu einem längeren und gesünderen Leben sein!

Details	
Ort	Zürich, Schweiz
Quellen	• www.oe24.at • www.forschung-und-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at