

Tran na kłopoty

THE INDEPENDENT

03.01.2008 Marie Woolf, Jeremy Laurance



Zgodnie z planami rządowymi brytyjskie dzieci będą dostawać tran. Ma to poprawić ich zdolności umysłowe, koncentrację, a także zachowanie w klasie. Zdaniem lekarzy ilość kwasów Omega-3 w codziennej diecie dziecięcej jest niewystarczająca. Z kolei brak tych składników może być przyczyną słabych wyników w nauce i złego zachowania w klasie.

Kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3 odgrywają istotną rolę w rozwoju komórek mózgowych. Niemal połowę tłuszczu, z którego zbudowany jest mózg, stanowi kwas dokozaheksaenowy (DHA), jeden z kwasów Omega-3. Najbogatszym źródłem DHA są tłuste ryby, w szczególności sardynka, łosoś i makrela. Problem polega jednak na tym, że nasze pociechy niechętnie je jedzą.

W latach 40 i 50 dzieci regularnie dostawały tran dorszowy, który stanowił uzupełnienie diety ograniczonej przez reglamentację żywności. Dziś specjaliści coraz częściej podkreślają konieczność powrotu do tamtych zwyczajów. Jak wykazują badania, w ciągu ostatniego stulecia nastąpił osiemdziesięcioprocentowy spadek przeciętnego spożycia kwasów tłuszczowych. Według raportu pisma "Journal of Perinatology" nawet pokarmy dla niemowląt powinny zawierać dodatek kwasu tłuszczowego: "Zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka ulega ? zarówno w krótszej, jak i dłuższej perspektywie ? znacznej poprawie przy zastosowaniu właściwych ilości Omega-3 w okresie płodowym i poporodowym. Niedobór tych kwasów jest częstym zjawiskiem i może przyczyniać się do powstawania problemów zdrowotnych".



Jeden z głównych autorytetów w tej dziedzinie, profesor John Stein z Magdalen College w Oxfordzie twierdzi, że w trakcie przeprowadzonych przez niego obserwacji okazało się, iż wzbogacenie diety o Omega-3 przyniosło wyraźne zmiany w funkcjonowaniu mózgu badanych dzieci. (...) "W ciągu ostatnich dziesięciu lat przeprowadziłem wiele testów ? mówi profesor Stein. - Najbardziej niesamowita okazały się wyniki zdolności koncentracji. Inteligencja się nie zmienia. Jednak jeśli młody człowiek wierci się nerwowo przez cały czas, to trudno jest mu się uczyć".

Zalety kwasów tłuszczowych badali również brytyjscy psycholodzy. Jak się okazało, codzienne wzbogacanie diety kwasami Omega-3 miało pozytywny wpływ na zachowanie i szkolne możliwości uczniów. W testach uczestniczyły dzieci ośmio- i dziewięcioletnie. Od września, kiedy rozpoczęto badanie, 81 procent z nich poprawiło swoje wyniki w czytaniu, 67 procent w pisaniu, a 74 w matematyce. (...)

John Clare, wicedyrektor szkoły Greenfield w Durham miał okazję obserwować badania prowadzone na grupie 20 dzieci w wieku od kilku do kilkunastu lat. "Wyniki przerosły nasze oczekiwania - mówi Clare. - Widać było znaczny postęp. Najbardziej poprawiła się zdolność koncentracji. Wcześniej u niektórych dzieci stwierdzono nadpobudliwość psychoruchową, wszystkie miały problemy z nauką. Dostawały trzy tabletki, trzy razy w ciągu dnia. Testy przeprowadzone po trzech miesiącach wykazały znaczną poprawę. Uczniowie zaczęli dostawać lepsze oceny, zmiana była wyraźna".

Jednym z badanych dzieci był czternastoletni wówczas Mark Hall. Chłopiec sprawiał kłopoty, nie potrafił skupić się na lekcjach. Nawet jego matka przyznaje, że był "trochę nadpobudliwy" i nie umiał dłużej usiedzieć w miejscu. Tak jak wszystkie dzieci ze szkoły w Durham, trzy razy dziennie przez cały semestr dostawał tran w kapsułkach. Zdaniem nauczycieli zmiana była olbrzymia. Oceny poszły w górę, poprawiła się zdolność koncentracji. Dziś Mark ma 16 lat i wciąż zażywa tran. Przygotowuje się do egzaminów końcowych, w przyszłości ma zamiar studiować turystykę. "Kapsułki naprawdę pomogły mi się skoncentrować - mówi. - Wcześniej wszystko mnie rozpraszało, teraz łatwiej mi się uczyć".



Matka Marka, czterdziestoczteroletnia Lorraine twierdzi, że syn bardzo się uspokoił. "Świetnie sobie radzi, przestał rozrabiać, nie wygłupia się na lekcjach, potrafi się lepiej skoncentrować. Jestem z niego bardzo dumna" - podkreśla.

Zdaniem doktor Madeleine Portwood, psycholog z Durham prowadzącej badania, u dzieci w wieku przedszkolnym, które miały problemy rozwojowe, wyniki okazały się zdumiewające. "Dieta maluchów została uzupełniona o około 500 mg Omega-3. Poprawiła się ich koncentracja. Te, które wykazywały średnio sześciomiesięczne opóźnienie w stosunku do rówieśników, w ciągu pięciu miesięcy zrobiły postęp o siedem, siedem i pół miesiąca". (...)

Niektórzy specjaliści nie są jednak do końca przekonani. Przestrzegają, że dodatek w postaci tranu często nie daje takich samych wyników jak produkty, z których go robią. Zwracają też uwagę na cenę. Zalecana dzienna porcja 500 mg to w Wielkiej Brytanii koszt od 40 pensów do 1,20 funta. Ministerstwo Edukacji mogłoby wynegocjować znaczne obniżki przy zakupie hurtowym, ale zdaniem krytyków takiego rozwiązania lepiej byłoby przeznaczyć te pieniądze na dodatkowe książki czy komputery.

Z kolei przedstawiciele British Nutrition Foundation są zdania, że korzyści zdrowotne opisane w badaniach opierają się w znacznym stopniu na spekulacjach. "Czy warto podawać dzieciom tran w sytuacji, gdy nie ma mocnych dowodów? To jest wciąż nowy obszar" - twierdzi Rebecca Foster, specjalistka do spraw żywienia. Ostateczna decyzja należy jednak do ministrów.