دراسة حديثة: أحماض "أوميغا 3" يمكن أن تقلل من العدوانية

وجدت دراسة جديدة أن الأحماض الدهنية (أوميغا 3)، المتوفرة كمكملات غذائية في كبسولات زيت السمك، يمكن أن تقلل من العدوانية.

واعتمد باحثو جامعة بنسلفانيا على، "دراسات سابقة حول تأثيرات مكملات أوميغا 3 على العدوانية، وشملت الدراسة 29 تجربة عشوائية محكومة شارك فيها 3918 شخصا".

وفي جميع التجارب، "رصد الباحثون تأثيرا ملحوظا على المدى القصير، ما أدى إلى انخفاض في العدوانية يصل إلى 28% عبر متغيرات مختلفة متعددة، بما في ذلك العمر والجنس والتشخيص الطبي وطول العلاج وجرعته".

واستمرت التجارب، التي أجريت بين عامي 1996 و2024، لمدة 16 أسبوعا في المتوسط، وغطت مجموعة متنوعة من التركيبة السكانية، من الأطفال بأعمار 16 عاما أو أقل، إلى كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و60 عاما.

وشمل الانخفاض العام في السلوك العدواني كلا العدوان التفاعلي (ردا على الاستفزاز) والعدوان الاستباقي (السلوك المخطط مسبقا).

وعالم الجريمة العصبية أدريان رين قال: "إن أوميغا 3 ليست رصاصة سحرية ستحل مشكلة العنف في المجتمع بشكل كامل، ولكن يمكن أن تساعد، بناء على هذه النتائج"، مضيفا: "نعتقد أنها قادرة على ذلك، وعلينا أن نبدأ في التصرف بناء على المعرفة الجديدة التي لدينا".