

**buytheface**  
échale cara, paga menos  
www.buytheface.com

Ponte en forma por solo **5€!!**

ACTIVE

Iniciar sesión

¡Regístrate!

Martes, 11 de Enero de 2011 - 14:12 PM

Google El Referente

PORTADA ACTUALIDAD TENDENCIAS EDUCACIÓN OCIO CULTURA BLOGS EL REFERENTE TV Buscar

Sugerencias

Actualidad. Investigación

Me gusta

A 4 personas les gusta esto.

# La leche materna mejora la condición física de los futuros adolescentes

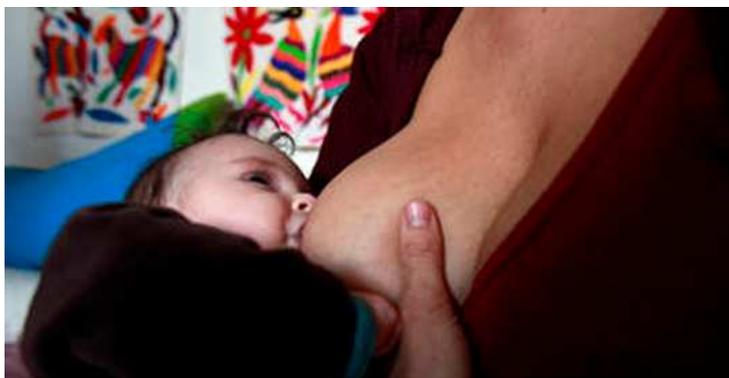
EL REFERENTE - 05-01-2011

4

Comp

1 tweet

retweet



La leche materna mejora la condición física de los futuros adolescentes.

Dar el pecho a los recién nacidos está lleno de ventajas a corto y largo plazo para los infantes. Ahora, un estudio **confirma nuevos efectos beneficiosos**, hasta ahora no explorados. **Los adolescentes que recibieron lactancia materna al nacer presentan más fuerza muscular** en las piernas que los que recibieron lactancia artificial.

“Nuestro objetivo fue **analizar la relación entre la duración de la lactancia materna** recibida en edad infantil y su nivel de condición física durante la adolescencia”, explica a SINC Enrique García Artero, autor principal del estudio e investigador de la Universidad de Granada. “Los resultados sugieren nuevos efectos beneficiosos y apoyan su uso por encima de cualquier otra forma de alimentación”.

Los autores preguntaron a los padres y madres de 2.567 adolescentes sobre el tipo de alimentación que recibieron sus hijos al nacer, y cuánto duró ésta. Los adolescentes también realizaron diversas **pruebas de condición física** para evaluar -entre otras- **su capacidad aeróbica y su fuerza muscular**.

El trabajo, publicado en el Journal of Nutrition, muestra que los adolescentes que recibieron lactancia materna de recién nacidos presentan más fuerza muscular en las piernas que aquellos que no tomaron leche de la madre. Además, entre los bebés que sí la recibieron, **la fuerza muscular de las piernas** fue mayor en aquellos cuya lactancia materna duró más tiempo.

Este tipo de lactancia (ya sea de manera exclusiva o combinada con otros alimentos) se asoció con un mayor rendimiento **en la prueba de salto horizontal** en niños y niñas, independientemente de factores morfológicos, como la masa grasa, **la altura del adolescente** o la cantidad de músculo.

Si te ha interesado esta información, te recomendamos ...

[Las mujeres leen más que los hombres](#)

## AHORA EN PORTADA

Actualidad



**El 30% de la población será anciana en 2049**

En 2049 el 30% de la población española serán por personas de la tercera edad.

Actualidad



**El 'efecto yo-yó', al desnudo**

Los médicos a menudo se encuentran en su consulta con pacientes a dieta.

Actualidad



**La COPE confirma el fichaje de Manolo Lama**

La COPE confirma el fichaje de Manolo Lama mediante un comunicado oficial.

LO + LEIDO LO + COMPARTIDO LO + COMENTADO

- 01 [Fallece el actor de comedia Juanito Navarro](#)
- 02 [Movistar lanza la 'Tarifa 8'](#)
- 03 [Facebook lanzará un servicio de música](#)
- 04 [La COPE confirma el fichaje de Manolo Lama](#)
- 05 [Pilar Rubio calienta motores en 'Operación Triunfo'](#)
- 06 [El 'efecto yo-yó', al desnudo](#)
- 07 [ETA declara el alto el fuego "general, verificable y](#)
- 08 [Flo y compañía nos alegran la tarde](#)
- 09 [Los internautas, contra la 'Ley Sinde'](#)
- 10 [Lichis nos canta en acústico 'Valientes'](#)

PREMIOS

Gana un iPod shuffle gracias a Madox Viajes



La Agencia de Viajes Madox está 'que lo tira'. Por ello para todos los lectores de El Referente sortea un Ipod Shuffle