

## LA LECHE MATERNA MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS FUTUROS ADOLESCENTES

5 de Enero de 2011

**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.**

### SINC

"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.

En los adolescentes que fueron amamantados de tres a cinco meses, o durante más de seis meses, el riesgo de presentar un bajo rendimiento en la prueba de salto se redujo a la mitad al compararlo con aquellos que nunca fueron amamantados.

"No hay estudios que hayan examinado hasta ahora la asociación entre la lactancia materna y la aptitud muscular en el futuro", subraya García Artero. "Sin embargo, nuestros resultados concuerdan con lo observado al analizar otros factores perinatales, ya que el peso al nacer se relaciona positivamente con una mejor condición muscular durante la adolescencia", recalca el investigador.

### ¿Cuál es la importancia de la lactancia materna?

"Si todos los niños y niñas fueran alimentados exclusivamente con lactancia desde el nacimiento, sería posible salvar cada año aproximadamente 1,5 millones de vidas". Así lo indica el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), que afirma que la leche materna es el "alimento perfecto" durante los primeros seis meses de vida de forma exclusiva y hasta los dos años de forma complementaria.

Para el recién nacido, las ventajas en los primeros años de vida incluyen la protección inmunológica frente a alergias, enfermedades de la piel, obesidad o diabetes, así como la garantía de crecimiento, desarrollo e inteligencia del bebé.

Los beneficios tampoco son pocos para la mujer: disminuye la hemorragia posparto, la anemia, la mortalidad materna, y el riesgo de cáncer de mama o de ovarios, y fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo. "Por no hablar del dinero que se ahorra al no comprar otras leches o biberones", concluye García Artero.

[« VOLVER](#)[\[IMPRIMIR\]](#)[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)[\[MÁS NOTICIAS\]](#)[\[HEMEROTECA\]](#)[Creative Commons License](#)Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

 Area25  
 Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)