

SEGÚN UN TRABAJO DE LA [UNIVERSIDAD DE GRANADA](#)

La lactancia materna mejora la fuerza muscular en la adolescencia

Un estudio publicado en *Journal of Nutrition* confirma un nuevo beneficio de la lactancia materna. Según el trabajo, realizado por la [Universidad de Granada](#), los adolescentes alimentados con leche materna presentan más fuerza muscular en las piernas que los que recibieron lactancia artificial.

Redacción - Martes, 4 de Enero de 2011 - Actualizado a las 12:02h.

"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", afirma Enrique García, autor principal del trabajo. Para ello, los investigadores realizaron un cuestionario a los padres de 2.567 adolescente sobre la alimentación de sus hijos al nacer y sobre el tiempo que duró esta. Asimismo, evaluaron la capacidad aeróbica y la fuerza muscular de los jóvenes que participaron.

El estudio no sólo demostró que los adolescentes que habían recibido lactancia materna presentaban más fuerza muscular en las piernas, en comparación con los que habían tomado leche artificial, sino que también confirmó que tenían más fuerza muscular los que habían tomado leche materna durante más tiempo.

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)

Herramientas de Contenido [imprimir](#) | [tamaño](#)