

## **Exclusive Breastfeeding Is Favorably Associated With Physical Fitness in Children.**

### **Wyłączne karmienie piersią jest pozytywnie skorelowane ze sprawnością fizyczną dzieci.**

Pewne mongolskie przysłowie brzmi:

*„ Najlepsi zapasnicy ssą pierś minimum przez sześć lat.”*

Dla niewtajemniczonych zdradzę, że zapasy to narodowy sport Mongolii.

Zagadkę dotyczącą karmienia piersią a sprawnością fizyczną dzieci postanowili rozwiązać naukowcy. Za cel wzięli sobie zbadanie potencjalnego związku między długością wyłącznego karmienia piersią a sprawnością fizyczną w dzieciństwie.

W badaniu wzięło udział 5125 dzieci i ich mam. Badanie składało się z dwóch części. W pierwszym etapie badacze przy pomocy kwestionariusza zebrali wywiad telefoniczny z matkami. W rozmowie pytali m.in. o długość wyłącznego karmienia piersią. W drugim etapie dzieci wyżej wymienionych mam poddano testom oceniającym sprawność fizyczną. W skład testu wchodziło wykonanie pięciu zadań: skok wzwyż, skok w dal z pozycji stojącej, rzut piłką, sprint na 30 m i bieg wahadłowy 20 m. Na podstawie zebranych wyników z prób sprawnościowych oceniono siłę dolnej i górnej części ciała oraz wydolność krążeniowo – oddechową u dzieci.

Aby zdobyć jak najbardziej wiarygodne wyniki zebrane dane zostały skorelowane ze wskaźnikiem masy ciała dziecka (BMI) i jego masy urodzeniowej oraz czynników rodzicielskich ( tj. BMI w ciąży, przyrost masy ciała w trakcie ciąży, wiek ciążowy w trakcie porodu, ciąża *in vitro*, poziom wykształcenia).

Zarówno u chłopców jak i u dziewcząt wyłączne karmienie piersią było korzystnie związane z wydolnością krążeniowo- oddechową, siłą górnej części ciała i prędkością. Z wyjątkiem testu prędkości u dziewcząt, dzieci, które były karmione wyłącznie piersią przez  $\geq 6$  miesięcy, miały 10-40% większe szanse na średnią / wysoką wydajność w testach sprawności fizycznej w porównaniu z tymi, które były karmione piersią  $<1$  miesiąc.

Naukowiec wysnuł wniosek, że wyłączne karmienie piersią w początkowym okresie życia może odgrywać znaczącą rolę w przyszłym zdrowiu i sprawności dzieci.

Lek. Agnieszka Browarska