Según el autor Roz Surko, en esta etapa es cuando el cuerpo del adulto joven ha completado su desarrollo al punto máximo y de igual manera es el momento en el que está más saludable (s/f). Menciona que el cerebro está creciendo aún, pero el proceso de regeneración de nuevas neuronas es mucho más lento o nulo.

Por otro lado menciona que en esta etapa los sentidos están más agudizados, es decir funcionan mucho mejor que antes, pero también dice que varía en distintas personas, ya que algunos presentan ciertos traumatismos causantes de alguna sordera, perdida visual, etc. También el autor hace referencia a algo muy importante del peso, dice que regularmente el peso va en aumento, ya que hay un cambio en la vida del adulto joven. Se empieza a comer comida rápida por el trabajo, comer a destiempo, causando un desequilibro alimenticio (Surko, s/f). Mientras que la autora Elena Lara dice que la mejor respuesta y contraataque a este fenómeno es la actividad física la cual ayuda al mantenimiento del peso, tonificación de los músculos, fortalecimiento del corazón y pulmones, protege contra ataques cardíacos, cáncer y osteoporosis, alivia ansiedad y depresión. (Lara, 2015).

Por otro lado, la autora Lara hace referencia a que la fuerza, energía y resistencia se encuentran en su mejor punto y por último, En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad (Lara, 2015).

Referencias:

Zurko, R. (s/f). Desarrollo físico y cognitivo en los jóvenes adultos. Recuperado el 10 de Mayo del 2015 de : <http://www.ehowenespanol.com/desarrollo-fisico-cognitivo-jovenes-adultos-sobre_107329/>

Lara, E. (2015). El adulto joven. Recuperado el 10 de Mayo del 2015 de: <http://www.robertexto.com/archivo16/adultojoven.htm>