

Sempre più diffuso un anticipo nella comparsa delle mestruazioni rispetto ai decenni passati, soprattutto per le migliorate condizioni di vita. Ma i casi in cui può essere preso in considerazione un trattamento farmacologico per ritardare lo sviluppo sono un'esigua minoranza

Diventano donne prima Ma non è **pubertà precoce**

Frequentano i primi anni delle elementari, ma hanno già un minimo accenno di seno e qualche pelo sotto le ascelle o sul pube. Sono bambine proiettate a diventare donne in anticipo sulla tabella di marcia, e sono sempre più numerose: non esistono stime precise, ma gli esperti concordano che i casi di pubertà precoce o anticipata appaiono in aumento rispetto ai decenni passati. Stando a uno studio tuttora in corso all'Università di Berkeley, in California, a 7 anni il 10% delle bimbe ha già un evidente bottone mammario, l'escrescenza dell'areola primo segno di un inizio di sviluppo puberale.

Da qui le preoccupazioni dei genitori: è pericoloso diventare donne troppo presto? E come accorgersi se una figlia sta entrando davvero nella pubertà?

«La comparsa del bottone mammario e dei primi peli prima degli 8 anni non basta per la diagnosi di vera pubertà precoce — spiega Marco Cappa, responsabile dell'Unità di endocrinologia dell'ospedale Bambino Gesù di Roma —. Servono esami del sangue (per valutare la presenza in circolo degli ormoni sessuali), radio-

grafia delle ossa (per capire se è già iniziata la maturazione tipica della pubertà) ed ecografia (per vedere se l'utero, sotto l'effetto degli ormoni sessuali, sia già ingrandito). Talvolta può essere utile una risonanza magnetica del cranio per verificare ipotalamo e ipofisi, da cui partono i segnali ormonali per l'avvio della pubertà».

Solo se i test sono positivi si parla di pubertà precoce, altrimenti si tratta di un avvio anticipato, che non dovrebbe impensierire troppo. «Su cento casi che vediamo, le pubertà precoci patologiche, su cui è opportuno intervenire con farmaci per bloccare un'accelerazione eccessiva dello sviluppo, sono il 3-5% — tranquillizza Piernicola Garofalo, presidente della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza, ed endocrinologo all'ospedale Cervello di Palermo —. Se c'è un anticipo lieve, ma la velocità di sviluppo non porterà a una prima mestruazione troppo prematura, non serve fare nulla: l'unico rischio è non raggiungere l'altezza ottenibile sulla base dei geni di mamma e papà, perché le cartilagini si "chiudono" un po' prima del dovuto».

Una delle maggiori paure dei genitori è proprio che la figlia resti "bassina", ma i medici giudicano corretto intervenire «solo se c'è una diagnosi di pubertà precoce vera prima dei 7 anni e mezzo — puntualizza Cappa —. In questi casi i farmaci normalizzano la curva di crescita e aiutano a riguadagnare centimetri; se invece li diamo a una bimba di 8 anni in pubertà anticipata sperando di riuscire a farla "alzare" un po' non hanno effetto». Uno sviluppo troppo accelerato può comportare disagi psicologici (si veda a lato) e un modesto incremento della probabilità di tumore al seno (nessun allarme però, basta seguire i normali programmi di screening da adulte).

Purtroppo è difficile prevenire la pubertà anticipata perché le cause sono varie e su poche si può influire: se mamma o nonna hanno avuto il primo ciclo a 11 anni anche la bimba sarà precoce. Senza contare che dalla fine del 1800 a oggi l'età del menarca è passata dai 16-17 anni ai 12 e mezzo per il miglioramento delle condizioni di vita. «Non a caso spesso una pubertà anticipata si osser-

va in bimbe adottate: il passaggio da una carenza nutrizionale a un apporto calorico maggiore innesca la "macchina dello sviluppo" — dice Garofalo —. Da qui si arriva all'unica prevenzione possibile: mantenere il peso delle bambine nella norma, perché il tessuto adiposo è un organo endocrino, che produce ormoni in grado di avviare la fase puberale, se sono in circolo in quantità. L'aumento di sovrappeso e obesità nei bambini può essere perciò uno dei motivi per cui oggi vediamo più spesso pubertà anticipate».

Che le scelte alimentari siano importanti lo conferma uno studio pubblicato dalla Harvard Medical School nelle scorse settimane, condotto su oltre 5500 ragazzine dai 9 ai 14 anni, secondo cui esagerare con le bevande zuccherate anticipa di qualche mese l'ingresso nella pubertà. Mentre sempre più dati indicano che anche stress e conflitti familiari possono accelerare la maturazione sessuale: la mancanza di un padre in casa, ad esempio, sarebbe associata al raddoppio della probabilità di menarca prematuro.

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sovrappeso

Uno dei motivi degli anticipi sempre più frequenti del menarca è probabilmente legato al sovrappeso infantile perché le cellule grasse producono ormoni in grado di contribuire ad avviare la fase puberale

Statura

Se temete che vostra figlia resti «bassina» per un menarca precoce, non angosciatevi. L'altezza, dice una ricerca pubblicata su *Nature Genetics* e condotta su 250 mila persone, dipende per l'80 per cento dai geni. Il restante 20 per cento non dipende tanto dall'età dello sviluppo quanto piuttosto dalle condizioni ambientali, prima fra tutte una dieta sana ed equilibrata nell'infanzia.

Ambiente

Chiamati in causa persino i ritardanti di fiamma

È la carne "agli estrogeni" che fa crescere prima il seno? «L'avvio della pubertà può essere innescato da interferenti endocrini, sostanze simili agli estrogeni o ad altri ormoni, che si trovano dappertutto: dai fitoestrogeni di molti vegetali, ai ritardanti di fiamma per computer e televisioni, fino a sostanze in acqua e cibo — dice l'endocrinologo Marco Cappa —. Negli animali provocano pubertà anticipata, nell'uomo i dati sono meno certi».

Spiegano Louise Greenspan e Julianna Deardoff, autrici del libro "The new puberty": «Non sappiamo ancora come le migliaia di prodotti chimici a cui siamo esposti influenzino l'inizio dello sviluppo nelle bambine: potrebbe contare la loro combinazione o il momento in cui vi si viene in contatto. Nel frattempo si può solo essere cauti: se qualcosa può essere nocivo ed è possibile evitarlo, non esponiamo i nostri figli».

E. M.

I «piccoli uomini» invece preoccupano

Per ogni dieci bimbe alle prese con una pubertà precoce c'è un solo maschio con lo stesso problema. Ma è importantissimo non trascurarlo. «Nei maschi si parla di pubertà precoce se i segnali compaiono prima dei 9 anni — spiega Piernicola Garofalo, presidente della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza —. Il primo indicatore è un aumento del volume dei testicoli, ma i genitori difficilmente lo notano; in genere si accorgono della comparsa dei peli sul pube e sotto le ascelle o dello scurirsi della pelle dei genitali».

Se in un bimbo di 7-8 anni si osserva uno o più di questi se-

gni, magari associati a una piccola erezione mattutina, è bene rivolgersi al pediatra. «Servono test sugli ormoni nel sangue e una radiografia delle ossa della mano per capire se si è di fronte a una pubertà precoce vera o a un lieve anticipo — osserva l'esperto —. La distinzione è essenziale, perché nei maschi la pubertà precoce vera è spesso secondaria a una malattia: le cause più frequenti sono alterazioni del surrene (sindrome *adrenogenitale*) o masse tumorali cerebrali, non necessariamente maligne, che sollecitano l'ipotalamo o ipofisi ad "accendere" la macchina ormonale».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il sostegno

È bene rispondere con sincerità a tutte le domande

Che arrivi troppo presto o no, la pubertà è una fase di cambiamento difficile. Come aiutare una figlia ad attraversare "indenne" questo stadio della crescita? «Rispondendo con sincerità a tutte le sue domande — dice Marco Cappa, endocrinologo pediatra del Bambino Gesù di Roma —. Spiegazioni incomplete, false o "fantasiose" aumentano l'ansia delle bimbe. Non bisogna essere bruschi o indelicati, ma neanche

nascondere la verità». «Il turbamento è ineluttabile — interviene Simonetta Gentile, responsabile dell'Unità di psicologia clinica dello stesso ospedale —. La mamma può trasmettere sicurezza alla figlia. E se una ragazzina non fa domande, meglio non "inondarla" di informazioni non richieste. Accompagnarla, facendole percepire che è tutto normale, anche se difficile, renderà il passaggio relativamente più agevole».

E. M.

L'emergenza è la sensualizzazione senza maturazione sessuale

L'analisi

Una pubertà precoce, o solo in anticipo, provoca ripercussioni anche sulla psiche delle bambine-ragazze: gli ormoni che fanno crescere un abbozzo di seno, aumentare l'altezza e preparano per l'inizio del ciclo mestruale hanno un effetto pure sul cervello.

«Se la bimba è ancora piccola non può essere pronta al cambiamento del corpo e delle pulsioni — osserva Simonetta Gentile, responsabile dell'Unità di psicologia clinica dell'ospedale Bambino Gesù di Roma —. Uno studio dell'American Psychological Association ha dimostrato che la pubertà precoce non ha effetti sulle capacità cognitive, ad esempio sull'intelligenza o l'apprendimento, ma ha un grosso impatto sull'emotività e la socialità: le "piccole donne" si sentono estranee alle compagne, non possono condividere con loro la propria esperienza. Così si isolano e il rischio di abbandono degli studi o condotte inadeguate è concreto». L'esperienza dei pediatri indica che alla pubertà precoce o anticipata si può associare un maggior pericolo di abusi sessuali e gravidanze in giovanissima età: gli ormoni "impazziti", che fanno diventare adolescenti

troppo presto, attirano gli sguardi altrui e provocano nella ragazzina stessa desideri e comportamenti sessualmente inadatti all'età.

«Nel maschio con anticipo puberale non c'è un corrispettivo manifestarsi del ruolo di genere: il ragazzino con i segni dello sviluppo non si sente né si comporta da "uomo" — osserva Piernicola Garofalo, presidente della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza —. Nella femmina, invece, all'accelerare della fase puberale si associa la comparsa di atteggiamenti di ruolo: una ragazzina in cui sono già in circolo gli ormoni tende ad ammicciare, truccarsi, assumere moventi inadatte alla sua vera età».

È necessario perciò un supporto per aiutare le piccole con pubertà precoce e un'attenzione speciale per quelle con pubertà anticipata, che hanno percorso solo di poco i tempi ma possono lo stesso trovarsi a gestire un terremoto emotivo più grande di loro. «Accanto alla pubertà precoce o anticipata su base organica, in cui cioè qualcosa si è "mosso" a livello corporeo, ci sono poi le bambine con un'erotizzazione e una sessualizzazione prematura — fa notare Gentile —. Sono assai di più e si può dire che siano loro la vera emergenza, oggi: bimbe di 8-9 anni che non hanno segni fisici di

sviluppo puberale ma si vestono come ragazze, guardano in tv programmi da adolescenti, scimmiettano i comportamenti delle più grandi. La colpa è della pressione sociale che da decenni spinge a crescere in fretta, rubando l'infanzia».

I modelli imposti dai media per creare nuovi piccoli consumatori puntano solo all'esteriorità, come spiega Maria Cristina Maggio, esperta di endocrinologia pediatrica della Società Italiana di Pediatria: «Oggi bambini e ragazzini passano il tempo a guardare immagini sul web o in tv, così la loro interiorità viene soffocata e sembra che abbia importanza solo come si appare. Sembrare più grandi diventa desiderabile e i genitori spesso sono fieri di figlie che ritengono "più mature" della loro età, senza accorgersi che bruciare le tappe crea fragilità e un "buco" di esperienze impossibili da colmare dopo. Nell'infanzia si costruisce la struttura emotiva di ciò che saremo da adulti, impedirlo saltando a piè pari in un'adolescenza acerba è pericoloso».

Secondo gli esperti le bambine "troppo cresciute" saranno più spesso ragazze sole, con maggior rischio di dipendenze, depressione, disturbi alimentari, rapporti sessuali promiscui. Basta andare in una quarta o quinta elementare per accor-

gersi quanto siano diffuse le piccole donne: scarpe col minitacco, jeans all'ultima moda, unghie laccate e atteggiamenti da lolita sono quasi la norma ormai. Come invertire la rotta? «Trattando le bimbe come tali, evitando di "femminilizzarle" anzitempo — risponde Maggio —. Inoltre, non dobbiamo lasciarle crescere da sole ma aiutarle a dedicarsi ad attività utili, dallo sport alla lettura, senza che restino in balia di internet: dobbiamo insegnare a coltivare l'interiorità, non solo l'aspetto esteriore». «Bisogna, poi, educare le giovanissime a non negare la sessualità, ma a tenerla legata all'affettività — aggiunge Gentile —. Non possiamo essere 24 ore su 24 con i figli, perciò è indispensabile che imparino ad avere un buon senso critico e a pensare con la loro testa, non come viene loro imposto da modelli esterni. Perché sia possibile non dobbiamo aver paura di dar loro le regole in cui crediamo, anzi: la troppa tolleranza fa male alla crescita psicologica. Detto ciò, una bimba di 5 anni che si mette lo smalto lo fa quasi sempre perché è parte del normale e salutare processo di imitazione della mamma: bisogna drizzare le antenne se diventa un comportamento con una sfumatura "seduttiva" in una bimba un po' più grandicella».

E. M.

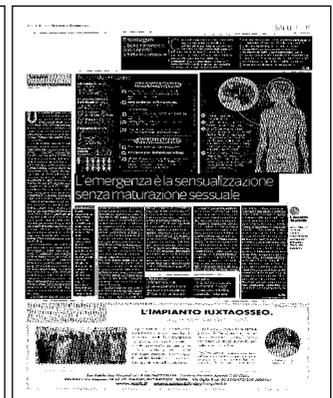
© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Epidemia»

Ormai frequenti gli atteggiamenti «da donne» non sostenuti da correlati ormonali

Società

La pressione sociale da decenni spinge a crescere in fretta, rubando l'infanzia



Modelli
 Oggi bambine e ragazze, ispirate dai modelli di web e televisione, sono indotte a pensare che abbia importanza solo come si appare. Sembrare più grandi diventa desiderabile e i genitori a volte sono fieri di figlie che ritengono "più mature" della loro età. Ma bruciare le tappe crea fragilità e un "buco" di esperienze impossibile da colmare dopo.

Due condizioni diverse

Età media del primo ciclo mestruale

12,5 anni

La pubertà è precoce o anticipata se i segni di sviluppo sessuale compaiono

♀ **femmine** prima degli **8** anni

♂ **maschi** prima dei **9** anni

Frequenza della vera pubertà precoce

1 caso ogni **5-10** mila

Rapporto maschi femmine **1:10**



PUBERTÀ PRECOCE VERA

✓ Segni esterni di maturazione sessuale (abbozzo di seno o testicoli, comparsa di peli ascellari e pubici)

✓ **Asse ipotalamo-ipofisario attivato**, con relativa produzione di ormoni

LA DIAGNOSI

✓ Esami del sangue per verificare la presenza degli ormoni coinvolti

✓ Radiografia del polso per capire il grado di maturazione ossea

✓ Ecografia pelvica per valutare se l'utero si è ingrandito sotto l'azione ormonale

PUBERTÀ ANTICIPATA

✓ Segni esterni di maturazione sessuale

✓ **Asse ipotalamo-ipofisario non attivato**

✓ Ormoni in circolo, responsabili della comparsa di un abbozzo di seno e dei peli di pube e ascelle, possono derivare ad esempio dal tessuto adiposo in eccesso

