

Pubertà precoce nelle bambine: i rischi e le soluzioni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Nostra figlia, 8 anni, ha già una peluria genitale e un inizio di seno. E' cicciottina. Dagli esami risulta una pubertà precoce. La pediatra consiglia una cura ormonale per bloccare la pubertà per almeno due anni. Siamo preoccupati all'idea di intervenire su un evento naturale. Che rischi corre la bambina se lasciamo fare alla natura?».

Andrea e Marina S. (Udine)

Non sempre la "natura" fa le cose giuste al momento giusto. E una cosa giusta come la pubertà, al momento sbagliato, troppo presto, è sbagliata. E' necessario ridurre i due primi fattori che accelerano la pubertà precoce.

Il primo fattore include sovrappeso e obesità. L'eccesso di grasso corporeo in rapporto all'altezza è un segnale forte che dice al cervello: «E' ora di svilupparsi». Incoraggiate la vostra bimba a mantenere o riconquistare un peso normale. Rimettendovi in forma per primi, per dare il buon esempio, perché i bambini imparano per imitazione. Il gioco attivo e lo sport quotidiano riaccelerano il metabolismo, migliorano fisicità e postura, aumentano dopamina, serotonina ed endorfine, che sono le molecole della gioia. Più bimbo o bimba sono felici perché giocano, corrono e ridono in gruppo, meno hanno bisogno di compensare solitudine, noia, frustrazioni e sensi di inferiorità sui dolci o sul cibo. In parallelo sceglietele una alimentazione più sana, con pochi zuccheri semplici (glucosio e saccarosio).

Il secondo fattore correla la precocità all'eccesso di stimoli visivi luminosi da sovra-uso di social. E' necessario ridurre le ore che la bambina dedica a smartphone e giochi virtuali. Molti studi hanno dimostrato l'aumento della pubertà precoce nelle bambine proprio da eccesso di social durante il lockdown, in parallelo all'inattività fisica da chiusura in casa.

E i rischi? Se non si interviene, la bimba avrà ora lo scatto di crescita, e per poco tempo sarà magari la più alta della classe. Tuttavia, poiché la comparsa della prima mestruazione tende a coincidere con la saldatura delle "cartilagini di coniugazione" che consentono la crescita in altezza delle ossa lunghe (tibia, perone e femore, in particolare), resterà poi molto più bassa delle coetanee. In parallelo lo sviluppo del seno, la modificazione della forma del corpo, la comparsa delle mestruazioni con 3-4 anni di anticipo e il terremoto di ormoni sessuali rispetto alle coetanee possono crearle notevoli problemi. Per la solitudine di essere l'unica già in pubertà, quando le amichette sono ancora bimbe, senza potersi confidare su paure ed emozioni. Per le modifiche in senso adulto del corpo e dell'immagine di sé, quando il livello di maturità è quello di una bambina. Per malesseri e inquietudini legati alle fluttuazioni ormonali e alle caratteristiche del ciclo. Per il rischio di bullismo e di attenzioni sessuali inappropriate per l'età.

Con le terapie ormonali oggi ben conosciute (analoghi del GnRH) si blocca temporaneamente e reversibilmente l'orologio biologico della pubertà che si era attivato troppo presto, per lasciarlo ripartire in modo naturale a un'età adeguata, almeno dopo i 10 anni.

Pillole di salute

«E' possibile avere l'orgasmo solo durante i sogni?».

Lia R., Como

Sì, se di giorno inibizioni o ansia da prestazione lo bloccano.
