

## Se la pubertà arriva troppo presto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho una bambina di 8 anni appena compiuti, molto sviluppata per la sua età. Ha già un inizio di seno, i primi peli. E’ molto sveglia, passa le ore su Internet e la sera non andrebbe mai a letto. A scuola però va meno bene degli anni scorsi. Quali conseguenze può avere su una bambina uno sviluppo precoce? Anche dal punto di vista sessuale, che problemi potrebbe avere in futuro? Leggevo su Internet che la pubertà precoce può essere legata all'eccesso di stimoli sessuali visivi, oppure alle carni gonfiate con gli estrogeni: lei che cosa ne pensa? Butto la tele dalla finestra? E diventiamo tutti vegetariani? Lascio fare alla natura o mi preoccupo?”.

Cristina R. (Asti)

L’idea della tele dalla finestra è seducente, in sé. Potrebbe ridare alle famiglie un diverso centro di gravità affettivo: il tavolo della cucina, intorno a cui tornare a conversare insieme, almeno a cena. Anche la sterzata vegetariana è ricca di promesse, non solo per la salute... Le rispondo subito, gentile amica, perché condivido le sue preoccupazioni, molto motivate. “Lasciar fare alla natura”, anche in caso di pubertà precoce, è uno slogan pericoloso, perché potrebbe portarci ad insidiose omissioni diagnostiche. Senza ansie, è giusto tuttavia un approfondimento medico che consenta di capire se la pubertà di sua figlia sia semplicemente in anticipo sul tempo medio, come sembra dalla regolarità dei segni di maturazione fisica che presenta, e non dovuta invece a fattori patologici.

Quanto alle cause, sì, è stato ipotizzato che l’eccesso di stimoli erotici possa “attivare” più precocemente la pubertà nelle bambine, per un eccesso di “inquinanti ambientali” di tipo psichico. In parallelo, la presenza nelle carni alimentari di “xeno-estrogeni”, di estrogeni estranei all’organismo umano, ma in grado di interagire con i nostri recettori ormonali, è stata incriminata sul fronte degli “inquinanti biologici”. Tuttavia al momento si tratta solo di ipotesi.

Quanto è frequente la pubertà precoce?

Di fatto, l’età della pubertà si è molto abbassata negli ultimi cento anni. La prima mestruazione (menarca), che compariva a 16-17 anni agli inizi del Novecento, compare ora tra i 12,5 e i 13 anni. Si ritiene oggi normale che i primi segni di pubertà (peluria ascellare e pubica, inizio crescita del seno, sviluppo in altezza) compaiano tra i 10,5 e gli 11 anni. Si parla di pubertà precoce quando i primi segni compaiono prima degli 8 anni nelle bambine e prima dei 9 anni nei maschi.

Quali problemi psicologici può causare la pubertà precoce?

Il problema critico è uno: alla pubertà biologica non corrisponde una parallela maturazione psichica. La piccola si trova ad affrontare cambiamenti fisici imponenti per i quali non è preparata e che la fanno sentire diversa e isolata rispetto alle coetanee. E’ possibile

minimizzarne l'impatto spiegandole con dolcezza che cosa stia avvenendo nel suo corpo. Tuttavia è indubbio che il non poter condividere con le amiche quanto le stia succedendo, proprio a livello di esperienza e di emozioni, possa privare la piccola di un fattore di rassicurazione e di confronto prezioso. Un secondo aspetto riguarda l'altezza. L'anticipo puberale accelera la crescita in altezza ora, ma l'arresta prima, con il rischio che la statura della piccola resti al di sotto della media. Anche questo aspetto potrebbe essere causa di sentimenti di inadeguatezza successivi. Non trascurabile è inoltre una precoce desiderabilità sessuale, specie se la piccola è molto attraente, quando è ancora troppo giovane per affrontare sentimenti ed emozioni complesse, quali esistono nell'innamoramento, e per difendersi da avances inappropriate.

In positivo, il colloquio con una pediatra o una ginecologa esperta di pubertà precoci potrà aiutarvi nella diagnosi e nella scelta anche delle opzioni terapeutiche, tra cui, se indicato, un rallentamento di questa accelerazione puberale. Un dialogo affettuoso e aperto con la bambina sarà l'aiuto più prezioso per accompagnarla in questo delicato passaggio verso l'adolescenza. Ma è anche essenziale farle capire che stili di vita sani, e il rispetto delle necessarie ore sonno, sono gli amici più fidati del suo benessere fisico ed emotivo.

Prevenire e curare – Ecologia della crescita per una pubertà ottimale

- Limitare l'esposizione alla televisione e ai giochi su Internet: fanno molto meglio i giochi veri con le amiche, lo sport o una sana lettura;
- limitare la carne, e preferire quella proveniente da allevamenti "biologici", con alimentazione d'erba o fieno;
- controllare che la bambina sia normopeso e abbia un'alimentazione adeguata: attenzione all'eccesso di zuccheri, dolciumi, cibi conservati e grassi;
- incoraggiare all'attività fisica, meglio se con uno sport che la diverta e l'appassioni;
- infine, non transigere sul rispetto del sonno: un bambino deve dormire almeno otto ore per notte, rispettando un normale ritmo sonno-veglia. Non va assecondata la tendenza dei nostri bambini ad addormentarsi tardi, dopo molte ore di iperstimolazione visiva da video, e di dormire meno di quanto sia necessario alla loro età. Sul medio lungo termine, infatti, la carenza di sonno può dare serie ripercussioni a livello neurovegetativo, agendo anche sui bioritmi ormonali; a livello emotivo, con irritabilità, aggressività, depressione o attacchi di collera immotivati; e a livello cognitivo, con deficit di concentrazione, difficoltà di memoria e di apprendimento. Alle 9 di sera, tutti i piccoli a nanna!