

## Quando la pubertà arriva troppo presto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

«Mia figlia ha solo 7 anni, ma ha già un po' di peluria e le sta crescendo il seno. Non è troppo piccola per la pubertà? Da che cosa può dipendere un anticipo così forte? E' il caso di fare qualche cura? Io e mio marito siamo molto preoccupati anche perché, dal punto di vista psicologico, è proprio ancora una bambina, e non vorremmo che soffrisse troppo per questa sua "diversità"».

Gina T. (Piacenza)

Le rispondo volentieri, gentile signora, perché la vostra preoccupazione è motivata. Senza ansie, ma anche senza indugi, è importante capire se la pubertà di vostra figlia sia semplicemente in anticipo sul tempo medio, o sia invece dovuta a qualche patologia. Nel primo caso (pubertà precoce in senso stretto), il fenomeno è dovuto all'attivazione anticipata dell'orologio cerebrale ("ipotalamo") che regola l'inizio della pubertà. Questo comporta un'anticipata produzione degli ormoni ("ipofisari") che stimolano l'ovaio a produrre sia le cellule riproduttive femminili ("ovociti") sia gli ormoni (estrogeni e progesterone), dai quali dipende la comparsa dei caratteri sessuali secondari (seno, peluria...) culminante nella mestruazione. Nel secondo caso, invece, si parla di pseudo pubertà precoce, determinata non dall'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisario, ma da cisti ovariche, disfunzioni del surrene e alcuni tipi di tumore.

Nella pubertà precoce vera e propria, l'anticipo può essere attivato da molti fattori, tra cui: la predisposizione genetica (nella vostra famiglia ci sono una zia o una nonna che abbiano avuto lo stesso problema?); la prolungata esposizione alla luce solare (le ragazze mediterranee si sviluppano prima delle nordiche); il sovrappeso. Alcuni cibi, per esempio le carni di allevamento, contengono poi xeno-estrogeni, ossia sostanze estranee all'organismo (dal greco "xénos", straniero) e che tuttavia hanno la capacità di comportarsi come gli estrogeni e concorrere quindi allo sviluppo. Infine, si ipotizza che l'eccesso di stimoli erotici televisivi o in Internet possa attivare più precocemente la pubertà, come una sorta di "inquinante" psichico: questa correlazione, però, non è ancora stata dimostrata.

Anche quando non sia dovuta a cause patologiche, la pubertà precoce non va mai sottovalutata, perché può comportare problemi fisici e psichici. L'anticipo puberale accelera infatti la crescita in altezza, ma la blocca definitivamente con l'inizio delle mestruazioni, con il rischio che la statura della bambina resti al di sotto della media. Allo sviluppo biologico, inoltre, non corrisponde quasi mai una parallela maturazione psichica: la piccola si trova così ad affrontare cambiamenti fisici per i quali non è preparata e che, come giustamente temete, la possono far sentire diversa e isolata rispetto alle coetanee. Infine, aumenta il rischio di una sessualità inappropriata per l'età.

Per tutte queste ragioni, è importante spiegare alla bambina che cosa stia avvenendo nel suo corpo, e aiutarla nella sua difficoltà a relazionarsi con le amichette. In parallelo, la pediatra o una ginecologa esperta di pubertà precoci potranno aiutarvi nella diagnosi e nell'eventuale scelta delle opzioni terapeutiche. In caso di pubertà precoce non patologica, infatti, è possibile rallentare l'orologio biologico con farmaci mirati a bloccare fino all'età giusta la secrezione degli

ormoni ipotalamici responsabili dello sviluppo. Infine, è possibile ridurre il rischio di precocità agendo sulla qualità dell'alimentazione, il rispetto del sonno, il movimento fisico che aiuti a tenere un peso normale (vedi box). Muovendovi in modo coordinato su tutti questi fronti (dialogo affettuoso, stili di vita sani, diagnosi differenziale, eventuali cure mediche) potrete aiutare la bambina ad affrontare nel modo migliore questa delicata fase della sua vita.

---

---

#### Una corsa al ribasso

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, appare ora fra i 12 e i 13 anni. Si ritiene oggi normale che i primi segni di pubertà (peluria ascellare e pubica, inizio della crescita del seno, sviluppo in altezza) compaiano tra i 10,5 e gli 11 anni. Si parla invece di pubertà precoce quando questi segni compaiono prima degli 8 anni nelle bambine e prima dei 9 anni nei maschi. Tuttavia, alcuni recenti studi americani mostrano che il 15,4 % delle bambine afroamericane e il 5% delle bianche iniziano lo sviluppo tra i 7 e gli 8 anni: alcuni ricercatori ritengono quindi precoce la pubertà che inizi prima dei 7 anni nelle bianche e prima dei 6 nelle afroamericane. Tuttavia, personalmente ritengo che i problemi della immaturità psichica e della limitata altezza siano molto impegnativi già a otto anni. Figurarsi prima...

---

---

#### Come ridurre il rischio di pubertà precoce

- Mantenere un normale peso corporeo, evitando sovrappeso e franca obesità
  - Curare un'alimentazione sana: bene frutta e verdura; pochi dolci, grassi e cibi conservati; carni controllate e biologiche, per evitare gli xeno-estrogeni
  - Incoraggiare la pratica di uno sport o almeno un'ora di attività fisica quotidiana
  - Privilegiare i giochi attivi, in compagnia dei coetanei, e ridurre le ore passive davanti alla televisione o al computer
  - Non transigere sul rispetto del sonno: un bambino deve dormire almeno otto ore per notte. Altrimenti ci possono essere serie ripercussioni anche sui bioritmi ormonali, sul carattere, l'irritabilità e la capacità di concentrazione e di memoria
- 
-