Lockdown: come e perché aumenta il rischio di pubertà precoce

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho un'unica nipotina, alla quale sono molto legata. In questi mesi di forzata lontananza ci siamo sentite molto per telefono. Quando l'ho rivista, m'è preso un colpo. E' cresciuta in altezza, sì, ma è anche aumentata tanto di peso. E secondo me sta già diventando signorina, anche se ha solo otto anni! Ne ho parlato con mio figlio, che però ha minimizzato: «Mamma, siamo tutti aumentati di peso, non farne una tragedia!». Le chiedo: è possibile che il lockdown anticipi anche la pubertà, oltre a farci diventare tutti più grassi?".
Una nonna molto preoccupata (Arezzo)

Una nonna attenta e super acuta! Averne, di nonne così! Ho approfondito il suo quesito, come sempre faccio quando le domande sono specifiche e su situazioni inedite. Fra i vari studi, mi è sembrato molto interessante quello condotto dal professor Stefano Stagi e dai suoi collaboratori all'Ospedale Pediatrico Anna Mayer di Firenze (quindi ottimo anche per una consulenza per la sua nipotina: ne parli con sua nuora, oltre che con suo figlio).
Precisazione: si parla di pubertà precoce "centrale" quando compare un'attivazione anticipata dell'ipotalamo, la centralina del cervello che regola anche lo sviluppo puberale, attraverso la stimolazione concertata di ghiandole essenziali, come l'ipofisi e le ovaie (asse ipotalamo-ipofisi-ovaio). Nelle bambine al di sotto degli otto anni si fa questa diagnosi quando compaiono i caratteri sessuali secondari: aumento della peluria ad ascelle e pube, comparsa e sviluppo della ghiandole mammarie e crescita dei genitali, scatto in altezza. Per inciso, nei maschietti l'età limite per parlare di pubertà precoce è 9 anni. Interessante, in tema di pubertà precoce, il rapporto fra bambine e bambini è di 10 a 1; e l'incidenza della precocità di sviluppo è di circa una bambina su cinquemila.
I ricercatori fiorentini hanno dimostrato un significativo aumento della pubertà precoce durante il lockdown rispetto ai cinque anni precedenti. Questo periodo, con tutte le restrizioni motori e affettive e gli scompensi alimentari associati, ha comportato nelle bambine un aumento di nuovi casi di pubertà precoce centrale e una netta accelerazione dei casi che erano già stati diagnosticati poco prima del lockdown. Quindi la sua intuizione è molto pertinente e merita un approfondimento medico specialistico. La diagnosi si basa su questi parametri:
- registrazione dell'altezza e del peso;
- valutazione del grado di sviluppo della ghiandola mammaria e dell'apparato genitale interno, con ecografia per via esterna, ossia trans-addominale, semplice per la bambina e del tutto indolore;
- radiografia del polso, per stabilire l'età ossa rispetto all'età anagrafica;
- dosaggi ormonali.
La terapia viene poi personalizzata in base alla specifico livello di sviluppo della piccola.
Lo studio fiorentino stimola riflessioni utili, mi sembra, per tutti i genitori: il rischio di pubertà precoce, con gli scompensi ormonali correlati, aumenta in parallelo all'aumento del peso

corporeo, alla sedentarietà, e all'uso di computer, tablet e smartphone, uso che in genere è inversamente proporzionale alla quantità di attività fisica svolta giornalmente.
Quindi: più giochi e sport nella vita reale, più peso forma, meno telefonini e meno vita virtuale! Un caro saluto.

Prevenire e curare – Bambini più sani e più felici: più attività fisica e meno smartphone

Il ritorno alla vita normale dovrebbe incoraggiare i genitori a:

- condividere più attività fisica con i figli: camminate, bicicletta, nuoto;
- stimolare nei figli la pratica regolare di uno sport amato;
- ridurre l'uso di smartphone e social a pochissime ore al giorno a vantaggio della vita vera;
- curare l'alimentazione, con pochi cibi dolci e grassi e più frutta e verdura di stagione;
- mettere il peso forma come "obiettivo gioiello" per tutta la famiglia.