Pubertà precoce da lockdown: la prima prevenzione è giocare all'aria aperta

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

«Sono un'insegnante elementare. Ho letto con molto interesse l'articolo sulla pubertà precoce. Quando i miei alunni sono tornati in classe (nel 2020 avevo una terza elementare, quest'anno una quinta), molti erano aumentati di peso. E le bambine avevano un inizio di seno, più del normale. Il Covid può accelerare la pubertà? Noi cosa possiamo fare?».
A.R. (Treviso)

Grazie per le sue attente e preziose osservazioni! Averne di più, insegnanti così! Sì, il lungo lockdown da Covid ha causato molti problemi anche ai nostri bambini. L'aumento di peso ha interessato fino al 48,6% degli italiani adulti e il 27-45% dei bambini. Si stima che il 30% degli italiani abbia ora un disturbo del comportamento alimentare. Sovrappeso e obesità sono acceleratori puberali, sia delle forme precoci (prima degli 8 anni nelle bimbe e prima dei 9 nei bimbi), sia delle pubertà che iniziano dopo tali età ma con un diverso "tempo": termine usato dai colleghi anglosassoni per indicare l'intervallo fra l'inizio di crescita del seno e la comparsa della prima mestruazione, tempo che può variare da un anno e sei mesi a due anni e nove mesi, o più. Aumento di peso e anticipo delle mestruazioni colpiscono il benessere fisico e psicoemotivo delle bambine: con maggior rischio di sindrome da policistosi ovarica, diabete, aumentata densità delle ghiandole del seno, e possibile maggior rischio di tumori in età adulta.
L'effetto Covid è indiretto, per le restrizioni che ha comportato. I fattori causali più accreditati negli studi includono innanzitutto l'inattività fisica, prima causa di aumento di peso, stress ed emozioni negative che i piccoli non possono scaricare giocando in gruppo e compensano con cibo e dolci, alterando il microbiota intestinale ("disbiosi"). Poi c'è la chiusura in casa, micidiale: la scarsità di luce naturale altera il bioritmo della melatonina, neurormone principe del sonno e del "master-clock" cerebrale, il direttore dei bioritmi di tutto il corpo. L'esposizione alla luce naturale, fin dal mattino, mantiene il bioritmo ottimale: melatonina bassa di giorno e alta di notte, primo requisito per un buon sonno, a tutte le età; di converso, alterazione del master-clock, disbiosi e aumento di peso anticipano l'orologio che dà il segnale della pubertà e lo accelerano, con un diverso "tempo" puberale. Inattività fisica, aumento calorico con zuccheri e bioritmi del sonno alterati peggiorano anche l'utilizzo periferico dell'insulina, accrescendo il rischio di obesità e di diabete. L'eccesso di social e luce pulsante è un terzo fattore di rischio.
Che fare? Gioco in gruppo e sport all'aria aperta al mattino sono il primo fattore di salute. Ottimo andare a scuola a piedi o in bicicletta, se possibile, e iniziare la mattina di scuola con attività fisica all'esterno (senza smartphone). Così si attivano i cervelli, il buonumore, l'attenzione, la concentrazione, la memoria, il metabolismo, i bioritmi ormonali che regolano la pubertà e la salute. E allora tutti fuori e attivi di buon mattino: anche i nostri bimbi saranno più sani e più felici.

Pillole di salute

«L'alcol fa più male alle donne o agli uomini?».

G.T., email

A parità di dose, molto di più alle donne, perché abbiamo meno della metà dell'alcol-deidrogenasi, l'enzima del fegato che elimina l'alcol.