Adolescenti e ginecomastia: come superare la paura

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

"Abbiamo due figli, una ragazza di 17, e il piccolo, Andrea, di 13, più timido e chiuso di carattere. Li abbiamo sempre incoraggiati a fare sport. Tutto bene, finché quest'anno il piccolo si è rifiutato categoricamente di andare al mare, dicendo che preferisce la montagna, che invece prima non gli era mai piaciuta. Ci ha anche detto che in autunno non riprenderà la pallavolo perché non ne ha più voglia. Da quando è cominciato il suo sviluppo, circa un anno fa, è diventato più riservato anche con noi: guai se entriamo in bagno mentre lui si sta facendo la doccia. A scuola ha avuto un crollo di rendimento. E' aumentato di peso. Non frequenta più gli amici di prima. Abbiamo provato a parlargli, ma ci siamo trovati di fronte a un muro di silenzio. Il medico ci ha detto che sarà un po' di depressione, e che potremmo mandarlo a fare una psicoterapia. Io e mio marito siamo molto preoccupati: non sappiamo come aiutarlo. Lei che è attenta ai giovani, cosa ci suggerisce? Ci aiuti a capire".
Mariangela R. (Modena)

Gentile signora, la sua lettera così accurata nel descrivere tutti i cambiamenti di vostro figlio è anche ricca di indizi clinici. Preziosi non solo per una diagnosi di depressione, evidente, ma soprattutto suggestivi per capire perché il comportamento di Andrea sia così drasticamente mutato. Nei comportamenti che lei descrive, infatti, c'è un denominatore comune: vostro figlio è diventato riservatissimo dal punto di vista fisico. Non vuole più farsi vedere. Non vuole più saperne di spogliarsi davanti agli altri. Non davanti a lei e a suo marito, non al mare, non davanti ai compagni di squadra, cosa ovvia in chi si alleni in uno sport di gruppo. E questo dopo la pubertà. L'ipotesi cui sempre si dovrebbe pensare in questi casi è che qualcosa, nei cambiamenti del suo corpo, lo inquieti molto: al punto che non riesce neppure a parlarne con voi. L'ansia, i sentimenti di inadeguatezza, la paura di essere diverso, scatenano poi la depressione, che c'è: ma se vogliamo aiutarlo dobbiamo capire la causa di questo profondo disagio, scattato alla pubertà, per andare alla radice del problema.

Cosa ci può essere di così drammatico nel cambiamento puberale?
Durante la pubertà, circa un ragazzo su due può avvertire anche un ingrossamento della ghiandola mammaria, a volte con una tensione fastidiosa: questo evento si chiama "ginecomastia", che significa appunto ingrossamento, nel maschio, della ghiandola del seno. L'aumento è più marcato se c'è un aumento di peso o una franca obesità: in tal caso in genere è dovuto all'adipe ("pseudoginecomastia"). Questo cambiamento può spaventarlo molto. Il ragazzo inizia a pensare: "Che cosa mi sta succedendo? Non è che sto diventando femmina?" Un pensiero inconfessabile. Molti ragazzi provano una grandissima vergogna e hanno paura. Paura di essere anormali, paura di essere derisi dai compagni: ecco perché abbandonano lo sport, perché non vogliono più andare al mare o in gita scolastica, perché hanno pudore di spogliarsi anche davanti ai familiari. Siccome nessuno ne parla, pensano di essere gli unici ad avere questo

problema. E invece no: questo ingrossamento, che dura al massimo qualche mese, ed è quindi temporaneo, è frequente; persiste se è associato a sovrappeso e obesità. L'importante è che il ragazzo non si senta solo, ne parli con i genitori e con il medico, e venga rassicurato o, se è il caso, ben curato, quando, molto raramente, la ginecomastia è la spia di altri problemi di salute.

Che cosa fa pensare che si tratti proprio di ginecomastia?
Leggendo la sua lettera, mi è tornato alla mente un episodio che mi capitò quando, da giovane ginecologa, lavoravo fra l'altro nei consultori familiari del Veneto, e svolgevo con passione corsi di educazione sessuale nelle scuole. Il ricordo è chiarissimo, e potrebbe fornire una chiave per capire il problema di Andrea. Ero nella prima superiore di un istituto grafico: gli alunni erano tutti maschi. Parlando della pubertà, accennai anche all'ingrossamento della ghiandola mammaria. L'attenzione, già alta, diventò altissima. Mi resi conto che stavo toccando un argomento per loro cruciale. Così spiegai con calma di che cosa si trattasse, che interessava almeno un ragazzo su due, e che non c'era motivo di preoccuparsi. Si alzarono rapidamente molte mani e scattarono mille domande: "E' proprio vero: anche un mio amico non voleva più venire a giocare a calcio perché gli altri lo prendevano in giro", "A me sembra che ce l'hanno di più i ragazzi grassi, vero?" "E' successo anche al mio amico: come dice lei, moriva dalla paura di cambiare sesso", "Non è che poi uno diventa omosessuale?". L'ansia e gli interrogativi di quei ragazzini sono oggi ancora più forti, perché nell'epoca attuale il diventare maschio si confronta non più con un modello unico, ma con identità multiple, con la possibilità di cambiamenti di sesso, e un'esposizione mediatica di tutte le variazioni sul tema che può diventare ancora più confusiva se il ragazzo ha un carattere fragile e introverso.

Come si può aiutare un figlio adolescente che diventa riservato dal punto di vista fisico?
E' saggio scegliere il momento opportuno per provare a dirgli: "Sai, con lo sviluppo il corpo può cambiare in modo improvviso e crearci molte ansie. Per esempio, moltissimi ragazzi si sentono quasi crescere un po' il seno e hanno paura di non essere normali. Invece è una cosa normalissima. Magari è successo anche a te… E' questo che ti sta preoccupando? O è qualche altro cambiamento del tuo corpo?". A volte il ragazzino scoppia in lacrime, tanta è la tensione che si era accumulata… Forse capiterà anche a vostro figlio. Rotto il muro del silenzio e della solitudine, e affrontato il problema, il cammino è in discesa. Rassicurato riguardo alle sue ansie profonde, e con un corpo che sentirà e vedrà di nuovo normale, Andrea ritroverà il gusto di parlare con voi, di fare sport e andare al mare. Soprattutto, potrà tornare a guardare con fiducia al suo corpo e al suo futuro.

Approfondimento – Come affrontare la ginecomastia in un figlio adolescente
Ecco alcuni consigli:
- parlargli, spiegandogli bene i diversi cambiamenti puberali e ascoltando le sue ansie;
- parlare con un endocrinologo/andrologo per valutare come il medico intenda affrontare il problema. Stabilito un accordo fiduciario con il medico, accompagnare da lui il figlio, per la

diagnosi accurata;
- se si tratta di pseudoginecomastia (dovuta all'adipe), la cura prevede il dimagrimento e la liposuzione dell'adipe in eccesso;
- se si tratta di ginecomastia vera, le opzioni dipendono dalle dimensioni:
* se l'ingrossamento della mammella è piccolo, è sufficiente che il medico visiti il ragazzo e lo rassicuri sulla completa scomparsa spontanea del fenomeno nell'arco di sei-otto mesi;
* se invece la ghiandola mammaria è davvero cresciuta in modo asimmetrico e/o preoccupante per il ragazzo, in casi selezionati è indicata la rimozione della ghiandola stessa, con una microscopica incisione periareolare, che non lasci cicatrici, in anestesia.
La cosa più importante è che il medico rassicuri il ragazzo che questo fenomeno è dovuto al terremoto ormonale della pubertà, che non cambia la sua mascolinità, e che il problema può essere rapidamente risolto.