Pubertà precoce: i fattori di rischio aggravati dal lockdown

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono un'insegnante elementare. Ho notato un netto aumento di peso nei miei allievi, bambini e bambine, al ritorno dal lockdown. Mi sembra anche che nelle bambine ci sia un anticipo dei primi segni della pubertà. Quali sono le cause? Cosa possiamo fare?».».

Marianna S. (Vicenza)

Grazie per la stima e per le sue acute osservazioni, corrette e pertinenti, gentile Maestra. L'aumento di peso ha interessato molti bambini italiani, ben oltre il 50% in alcune aree, con la complicità di diversi fattori: alcuni non modificabili, come la predisposizione genetica, altri modificabili, come gli stili di vita.

Si parla di pubertà precoce quando il processo puberale inizia prima degli 8 anni nelle bambine, e dei 9 anni nei bambini. Dal punto di vista medico, la pubertà precoce è definita "centrale" quando è causata da un anticipo di attività dell'area del cervello, l'ipotalamo, che regola il grande orologio (master-clock) dei bioritmi ormonali puberali. E' invece "periferica" quando è causata da una produzione ormonale anomala, che non coinvolge i centri regolatori del cervello.

Le ragioni del corpo

Alcuni fattori che anticipano i tempi della pubertà sono stati esasperati dal lockdown. Fra questi, l'eccesso di luce artificiale, lo stare chiusi in casa, e la perdita della naturale alternanza di luce solare e buio, che tiene bassa la melatonina di giorno e la fa alzare di notte, garantendo il miglior profilo del sonno, grande custode della salute a tutte le età, e ancor più nei bambini. E' quest'alternanza a modulare il master-clock, posto nel cervello, che regola i bioritmi della vita: degli ormoni sessuali, dell'insulina, e del cortisolo, ormone principe dello stress.

La carenza di luce naturale, e di gioco attivo con altri bambini, ha alterato i bioritmi della pubertà. Ha ridotto al minimo i livelli di vitamina D. L'abitudine a guardare i social fino a tardi ha complicato il quadro con un eccesso di luce artificiale pulsante nelle ore notturne, in cui il cervello dovrebbe riposare, consolidare la memoria e riparare i danni, nella quiete del buio naturale. Sonno superficiale, interrotto, non riposante, troppa luce artificiale e pulsante notturna da social, e bassa vitamina D riducono i livelli di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore, con aumento di ansia e depressione, più che triplicati in bambini e adolescenti.

Le ragioni del cuore

Il 90% della serotonina si trova nell'intestino e nel cervello viscerale, dove modula anche il bioritmo di fame e sazietà. La bassa serotonina aumenta l'appetito e la ricerca di cibi consolatori ("comfort food"). Questo predispone all'aumento di peso, complicato dall'inattività fisica, che durante il lockdown ha interessato circa la metà degli italiani di ogni età, bambini in primis.

Attenzione: l'isolamento riduce l'ossitocina, il neuroormone che scrive nel nostro cervello chi ci ama e ci rende felici. L'ossitocina sale, nel sangue e nel cervello, quando il bimbo viene allattato, quando ci abbracciamo, quando una carezza desiderata ci regala un sorriso: una carezza vera sulla pelle è una carezza per l'anima. Richiede però amore nella vita reale e contatti veri, non solitudine, fakes e amicizie per fiction.

Dall'altro lato, l'eccesso di attività online sintonizza i sistemi di ricompensa cerebrali sulla vita virtuale e li rinforza: aumenta la dopamina, sregola i sistemi di punizione e ricompensa, accresce l'impulsività, anche autodistruttiva, in bambini e ragazzi, rinforza la dipendenza da social. Peggiora così la solitudine nella vita reale, la ricerca di cibi compensatori, l'aumento di peso, il rischio di un tempo puberale alterato e l'infelicità.

La scelta vincente

E' vitale aiutare bambini e adolescenti a "staccare" i social, almeno per qualche ora al giorno, per liberarsi da quell'insidioso e consolatorio biberon, una vera dipendenza sempre più maligna per la loro crescita. Farlo è indispensabile per stimolarli a crescere nella vita reale, per uscire alla luce naturale, giocare, abbracciarsi, riaprirsi ai contatti umani veri, e non virtuali, sia durante le lezioni, sia durante l'intervallo. Per recuperare la gioia di vivere che viene dallo stare insieme, dal crescere insieme, dal gusto di sentirsi vivi, in un corpo giovane, normopeso, scattante e felice. Per tornare alla luce solare, ai bioritmi naturali, alla "terapia della vita vera", come mi piace chiamarla.

Se poi i primi segni della pubertà indicano un'attivazione del cervello, con le sicure ed efficaci terapie ormonali oggi ben conosciute (analoghi del GnRH) si blocca temporaneamente e reversibilmente l'orologio biologico della pubertà che si era attivato troppo presto. L'obiettivo è lasciarlo ripartire in modo naturale a un'età adeguata, almeno dopo i 10 anni, per ridare alle bimbe l'armonia della pubertà al giusto peso e alla giusta età.

Box 1. Pubertà precoce e anticipata: i fattori modificabili

- Sovrappeso e obesità. L'eccesso di grasso corporeo in rapporto all'altezza è un segnale forte che dice al direttore del progetto di crescita, l'ipotalamo, che si trova nel cervello: «E' ora di svilupparsi». Mantenere o riconquistare un peso normale per l'età della bimba è essenziale.
- Eccesso di stimoli visivi luminosi da smartphone e social, prolungato nelle ore serali e notturne, quando i bambini già dovrebbero dormire. Molti studi hanno dimostrato un aumento dei casi di pubertà precoce nelle bambine proprio da eccesso di social durante il lockdown, in parallelo all'inattività fisica da chiusura in casa. Un'ecologia del sonno, con luci spente e buonanotte alle 21, fa recuperare riposo e armonia ormonale.

Box 2. Quali rischi comporta la pubertà precoce nelle bambine?

- Scatto di crescita anticipato rispetto alle coetanee, con bassa statura finale, per la saldatura precoce delle "cartilagini di coniugazione" da cui dipende la crescita in altezza delle ossa lunghe.

- Disturbi di immagine corporea per lo sviluppo del seno, la modificazione della forma del corpo, la comparsa delle mestruazioni con 3-4 anni di anticipo rispetto ai 12 anni, età normale per la comparsa della prima mestruazione (menarca), evento principe della pubertà femminile.
  - Difficoltà emotive, ansie e paure, peggiorate dalla solitudine per essere l'unica già in pubertà, quando le amichette sono ancora bimbe, senza potersi confidare.
  - Bullismo e attenzioni sessuali inappropriate per l'età.
  - Malesseri e inquietudini legati alle fluttuazioni ormonali e ai disturbi del ciclo mestruale.
-
-