Pubertà precoce: come diagnosticarla, come rallentarla

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

"Nostra figlia Erica ha solo 8 anni, ma già mostra i primi segni della pubertà. Da cosa può dipendere un anticipo così marcato? Dobbiamo preoccuparci e parlare con la pediatra? Tenga presente che, dal punto di vista emotivo e psicologico, è proprio ancora una bambina, e non sappiamo come reagirà a questi cambiamenti fuori tempo, anche nel rapporto con le coetanee. Grazie!".
Franco e Simona, genitori preoccupati

Gentili Franco e Simona, la vostra preoccupazione è comprensibile, per una serie di motivi che fra poco vi illustrerò. Il primo passo da fare, senza ritardi, è 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'asse ipotalamo-ipofisario, con conseguente maturazione delle gonadi, comparsa dei caratteri sessuali secondari e inizio della produzione di ovociti (oogenesi): se la situazione è questa, lo sviluppo – come vedremo – può essere frenato con le giuste cure mediche.
Nel secondo caso, invece, si parla di "pseudopubertà precoce", che può essere determinata da cisti ovariche, malfunzionamenti del surrene e alcuni tipi di tumore: in questo secondo scenario, peraltro raro, curando la patologia primaria si elimina, o si rallenta, anche lo sviluppo precoce.
La pubertà precoce comunque non va mai sottovalutata, perché può comportare problemi fisici e psichici.

Come si fa la diagnosi?
La vostra pediatra di fiducia dovrebbe far effettuare:
a) un prelievo di sangue per dosare alcuni ormoni – FSH, LH, 17 beta estradiolo, progesterone, deidroepiandrosterone (DHEA), testosterone totale e libero – e verificare così se il percorso puberale sia iniziato davvero;
b) una radiografia del polso per valutare l'età ossea: se è maggiore dell'età anagrafica indica che la pubertà è iniziata;
c) un'ecografia pelvica trans-addominale per esaminare l'utero e le ovaie, e vedere se l'attività dei follicoli ovarici sia iniziata.

Da quali fattori può essere determinata la pubertà precoce vera e propria?
L'anticipo può essere attivato da molte cause, le più frequenti delle quali sono:
- la predisposizione genetica;
- la prolungata esposizione alla luce solare: le ragazze mediterranee si sviluppano prima di quelle nordiche;

- il sovrappeso;
- alcune sostanze presenti negli alimenti: le carni di allevamento, per esempio, contengono xeno-estrogeni, estranei all'organismo della bambina (dal greco "xénos", straniero) e che tuttavia possono comportarsi come i veri estrogeni, concorrendo 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 ed emotivo.

Quali problemi può comportare la pubertà precoce?
L'anticipo puberale accelera 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. Sotto l'effetto degli estrogeni, infatti, si determina una più rapida moltiplicazione delle cellule delle cosiddette "cartilagini di coniugazione": ma questo scatto si blocca definitivamente con l'arrivo del ciclo. Queste cartilagini sono come un giunto dinamico posto alle due estremità delle ossa lunghe: se sono libere, consentono la crescita in altezza; quando si saldano, non è più possibile aggiungere nemmeno un centimetro.
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 isolata rispetto alle coetanee. Infine, aumenta il rischio di una sessualità inappropriata per l'età, anche per le possibili attenzioni di adulti senza scrupoli.

E' possibile rallentare la pubertà?
Sì. Se fosse confermato un anticipo puberale vero, è possibile arrestarlo (reversibilmente) con iniezioni mensili di analoghi del GnRH. Alla sospensione della cura lo sviluppo riprende. Il vantaggio è dato dalla possibilità di far slittare la pubertà almeno ai dieci, undici anni. Ma anche gli stili di vita sono importanti per frenare uno sviluppo inopportuno.

Quali sono i suoi consigli in questo ambito?
E' importante:
- mantenere un normale peso corporeo, evitando sovrappeso e obesità;
- avere un'alimentazione sana: vanno benissimo la frutta e la verdura; bisogna invece limitare i dolci, i grassi e i cibi conservati; infine è meglio mangiare solo carni controllate e biologiche, per evitare gli xeno-estrogeni;
- incoraggiare la bambina a praticare uno sport o almeno un'ora di attività fisica al giorno;
- privilegiare i giochi attivi e in compagnia dei coetanei;
- ridurre il tempo passivo e inerte davanti alla televisione o al computer;
- curare il rispetto del sonno: a quell'età si deve dormire almeno otto ore per notte.
In parallelo, è opportuno spiegare alla bambina che cosa sta avvenendo nel suo corpo, e aiutarla con amore nella sua difficoltà a relazionarsi con le amiche.

In sintesi

Muovendovi senza ansie, ma in modo sollecito, su tutti questi fronti – dialogo affettuoso, stili di vita sani, diagnosi differenziale, eventuali cure mediche – potrete aiutare vostra figlia ad affrontare nel modo migliore questa delicata fase della sua vita. Auguri di cuore a tutti e tre: che il nuovo anno vi porti salute e serenità!