Quanto si cresce in altezza dopo la prima mestruazione?

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

"Nostra figlia ha dodici anni e purtroppo si è già sviluppata da qualche mese. «Purtroppo» perché è piccola (1.50 cm di altezza) e si sta complessando in modo tremendo, anche perché ha letto da qualche parte che dopo la prima mestruazione la crescita di blocca: è vero? Né io né suo padre siamo alti (1.54 io, 1.66 suo padre) e non ne avevamo fatto un problema, ma per lei è una tragedia. Come possiamo aiutarla?".
Paola e Riccardo T. (Cuneo)

Cominciamo dalle buone notizie, gentili signori. La crescita in altezza delle gambe può in realtà continuare fino a due anni e sei mesi dopo la prima mestruazione (menarca). La colonna può crescere per un periodo più lungo, finché l'altezza da seduta non raggiunge il 52% dell'altezza in posizione eretta. Vostra figlia può crescere in altezza per almeno due anni, anche se la massima statura ottenibile dipende da fattori ereditari geneticamente determinati, tra i quali spicca proprio l'altezza dei genitori.
Aggiungo che il picco di massa ossea, cioè la massima densità che il nostro osso può raggiungere, viene raggiunta intorno ai tre anni dopo il menarca, mentre il periostio, ossia la parte dell'osso che circonda e delimita l'osso stesso, può aumentare di spessore fino ai 18 anni. Attenzione: l'osso è una struttura molto dinamica, grazie all'azione delle cellule operaie che lo costruiscono (osteoblasti) e delle cellule operaie che lo distruggono (osteoclasti).
Vengo al punto: come possiamo aiutare tutte le adolescenti desiderose di "crescere" ancora un po' in altezza? Il primo consiglio riguarda un'adeguata alimentazione, che introduca almeno 1200 mg di calcio al giorno, controllando anche i livelli plasmatici di vitamina D (spesso inferiore alla norma): per dosarla basta un semplice prelievo di sangue. Se la ragazzina fosse intollerante al lattosio, e avesse quindi eliminato latte e latticini dalla dieta, è necessaria una supplementazione giornaliera di calcio. E' bene che la dieta sia varia e includa proteine vegetali e animali, per la costruzione delle fibre di collagene, l'impalcatura su cui si "agganciano" i cristalli di calcio.
Indispensabile è poi il movimento fisico quotidiano, che aiuta a costruire un osso biomeccanicamente adeguato, ossia forte ed elastico al tempo stesso. Utilissimi sono gli esercizi di stretching per "allungare" i muscoli (pilates, i cinque tibetani…), ottimizzare l'asse della colonna (evitando scoliosi) e soprattutto per acquisire una bella postura, dritta, flessuosa ed elastica, che può sia far "guadagnare" altri uno-tre centimetri, sia dare quella sensazione di energia fisica che contribuisce all'autostima e alla fiducia in sé e nella propria bellezza.

Prevenire e curare – L'osso ama gli estrogeni

- Gli estrogeni sono i migliori amici dell'osso, perché stimolano la formazione di nuovo osso, mentre la loro carenza accentua il riassorbimento
- Attenzione ai blocchi mestruali dell'adolescenza, da dieta, da stress, da eccessivo esercizio fisico

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

("amenorrea ipotalamica")

- In tal caso, un ottimo aiuto per mantenere la densità ossea potrebbe venire da una pillola contraccettiva con estrogeni bioidentici