

Se la pubertà si fa precoce

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho una bambina di 8 anni, più alta delle sue coetanee, e un po’ grassottella. Ho notato che ha già un po’ di peluria alle ascelle e che le sta crescendo il seno. Non è troppo piccola per lo sviluppo? Io ho avuto il mio ciclo a dodici anni. A otto mi sembra davvero troppo presto. Da che cosa può dipendere un anticipo della pubertà? Ma è vero, come mi ha detto la pediatra, che molte bambine si sviluppano prima dei dieci anni? E’ il caso di fare qualche cura? Sono molto preoccupata anche perché dal punto di vista psichico mia figlia è proprio una bambina...”.

Marilena (Pistoia)

Sì, è vero. L’età della pubertà si è molto abbassata negli ultimi cento anni. La prima mestruazione (menarca), che compariva a 16-17 anni agli inizi del Novecento, ora compare tra i 12 e i 13 anni. Questa età media si è stabilizzata intorno agli anni Ottanta, anche in Italia. Si ritiene oggi normale che i primi segni di pubertà (peluria ascellare e pubica, inizio della crescita del seno, sviluppo in altezza) compaiano tra i 10 anni e mezzo e gli 11 anni. Si parla di pubertà precoce quando i primi segni compaiono prima degli 8 anni nelle bambine e prima dei 9 anni nei maschi. Tuttavia, alcuni recenti studi americani hanno mostrato che il 15,4 per cento delle bambine afroamericane e il 5 per cento delle bianche inizia lo sviluppo tra i 7 e gli 8 anni (dato importante anche se si hanno bambine adottive di altra razza). Al punto che alcuni ricercatori ritengono precoce la pubertà che inizi prima dei 7 anni nelle bianche e prima dei 6 anni nelle afroamericane.

Tuttavia, l’abbassamento dei limiti di normalità non conforta affatto molte mamme, e molti papà, giustamente preoccupati, anche per l’impatto psicologico di questo sfasamento tra pubertà fisica e maturazione psicoemotiva delle loro piccole.

Che cosa può causare la pubertà precoce?

Dal punto di vista scientifico non è ancora chiaro quale sia il meccanismo ultimo che attiva “l’orologio puberale”, posto in quella parte del cervello che si chiama ipotalamo. Di fatto, molti fattori concorrono ad attivarlo in anticipo rispetto alla media di una data nazione. Innanzitutto, contano i fattori genetici. La probabilità di una pubertà precoce è maggiore nelle bambine che hanno una predisposizione familiare ad una pubertà anticipata: non necessariamente nella mamma, ma anche in una zia o nella nonna.

L’anticipo puberale è più frequente se vivono in paesi con molte ore di luce (è la ragione per cui i popoli delle latitudini mediterranee hanno pubertà mediamente più precoci rispetto ai nordici). Oppure, ed è il caso forse della sua bambina, se sono sovrappeso per l’età. Le leptine, sostanze prodotte dal grasso corporeo, sono un altro dei regolatori dell’età puberale: nelle bambine sovrappeso una maggiore produzione di leptine può infatti accelerare tutto lo sviluppo puberale.

Non ultimo, è importante anche l’alimentazione, se contiene “xeno-estrogeni”. Ossia sostanze esterne ed estranee all’organismo (dal greco “xenos”: straniero, estraneo, diverso) che hanno

tuttavia la capacità di interagire con i recettori per gli estrogeni, come una chiave nella serratura. Sono xeno-estrogeni alcuni anabolizzanti usati per far aumentare di peso gli animali da allevamento e perfino i disinfettanti, come lo storico DDT. Si comportano quindi da estrogeni e possono concorrere ad un pubertà precoce.

E' vero che troppa televisione può anticipare la pubertà?

Qualche ricercatore ipotizza che la stimolazione visiva ripetuta con stimoli erotici possa attivare i centri cerebrali che coordinano la pubertà e, successivamente, il ciclo mestruale. La corteccia cerebrale visiva è infatti collegata con l'ipotalamo, la parte antica del cervello che regola i nostri bioritmi, inclusi quelli ormonali, che fanno parte della vita "neurovegetativa", ossia involontaria. Ed effettivamente anche la ghiandola pineale, che registra le ore di luce cui l'organismo è esposto, è uno degli attivatori della pubertà. La sinergia tra inquinanti biologici, come gli xeno-estrogeni, e inquinanti psichici, come l'eccesso televisivo di stimoli sessuali, potrebbe attivare in anticipo l'orologio biologico della pubertà. Tuttavia questa ipotesi deve essere ancora dimostrata.

Come comportarsi di fronte ad una pubertà più precoce?

Non va mai sottovalutata. Innanzitutto, perché, seppur raramente, potrebbe essere causata da una patologia medica anche seria. Secondo, perché quand'anche fosse dovuta a una semplice anticipazione dell'orologio che attiva la crescita, potrebbe comunque comportare problemi sia fisici, tra cui l'arresto della crescita in altezza quando compare la mestruazione, con bassa statura definitiva, sia psichici. Alla pubertà biologica non corrisponde infatti una parallela maturazione psichica. La preoccupazione delle mamme sulla pubertà precoce è giusta e comprensibile. Una pubertà precoce può turbare molto la piccola, anche dal punto di vista psichico: perché si trova ad affrontare cambiamenti fisici imponenti per i quali non è preparata e che la fanno sentire diversa e isolata rispetto alle coetanee. Una solitudine difficile da esprimere, proprio perché manca una parallela complessità linguistica e di pensiero. Non ultimo, aumenta anche il rischio di una sessualità inappropriata per l'età. Per questo è bene che il dialogo con la piccola, anche sulle sue difficoltà rispetto alle amiche, sia sempre affettuoso e aperto, spiegandole in anticipo, con tenerezza ma anche con la giusta chiarezza, quanto sta succedendo nel suo corpo.

Approfondimento – E' possibile ridurre il rischio di pubertà precoce nelle bambine?

In parte sì, agendo sui fattori modificabili:

- mantenendo un normale peso corporeo, evitando sovrappeso e franca obesità;
- educando le figlie allo sport e a una vita più attiva;
- curando un'alimentazione sana con più frutta, più verdura, pochi dolci e con carni controllate, per evitare gli xeno-estrogeni;
- privilegiando giochi attivi, tra bambini, invece che le ore passive davanti alla TV. Poca televisione in generale e una vita più sana possono ridurre i fattori ambientali negativi.

Resta poi essenziale il dialogo con il pediatra di fiducia, che si allerterà se:

- i segni di pubertà compaiono presto e accelerano improvvisamente;
- se l'età ossea della bambina anticipa di molto l'età anagrafica (il che vuol dire che le ossa smetteranno di crescere prima di aver raggiunto un'altezza di almeno 150 cm);
- se la piccola mostra disturbi emotivi o del comportamento.

In caso di pubertà precoce fisiologica, ossia non dovuta a cause mediche e quindi a patologie specifiche, è possibile rallentare l'orologio biologico con farmaci appropriati.