



www.vitaepensiero.it

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra Siae, Aie, Sns e Cna, Confartigianato, Casa, Clai, Confcommercio, Confesercenti il 18 dicembre 2000.

Le riproduzioni ad uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, via delle Erbe, n. 2, 20121 Milano, e-mail: segreteria@aidro.org

© 2006 Vita e Pensiero - Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano
ISBN 88-343-1390-9; 978-88-343-1390-9

INDICE

Prefazione XI

Introduzione: aspetti generali 3

Che cosa si intende per 'normalità' (3); I cambiamenti ormonali puberali (3); I cambiamenti fisici puberali (4); La sequenza degli stadi puberali (5); La crescita staturale puberale (6); Cambiamenti di peso durante la pubertà (8); Rapporto peso/altezza (8); Altri cambiamenti fisici (9); Sviluppo psicologico ed emotivo (9); Fasi dello sviluppo comportamentale (10); Varianti nel modello e nel momento di comparsa della crescita puberale (12); Altri cambiamenti puberali 'atipici' (13); Motivi di preoccupazione in età puberale (14); Fattori che influenzano il momento di comparsa della pubertà (15); Motivi per eseguire alcuni esami diagnostici (16); Rapporti adolescente-famiglia (17); Relazioni degli adolescenti con i propri fratelli/sorelle (18); Adolescenti a rischio (19); Preoccupazioni per quanto riguarda l'aspetto fisico e il peso (20); Sovrappeso e obesità in età puberale (21); Cura dell'obesità adolescenziale (22); Bassa e alta statura in età adolescenziale (23); Adolescenti con malattie croniche o handicap (24); Immigrati e altri gruppi 'svantaggiati' (25)

DOMANDE E RISPOSTE

I. COSA SI INTENDE PER ADOLESCENZA 29

1. Cosa si intende per 'pubertà' e 'adolescenza'? 29

2. A quale età è normale avere lo sviluppo puberale? 29

V

3.	A che età si ha normalmente il picco di velocità di crescita?	30
	<i>I cambiamenti puberali</i>	31
II.	LA RAGAZZA NORMALE	33
	<i>Lo sviluppo fisico</i>	33
4.	Qual è il primo segno evidente di sviluppo puberale in una ragazza?	36
5.	Quanto tempo dura la pubertà in una ragazza?	36
6.	Quando una ragazza diventa fertile?	37
	<i>I segni puberali</i>	37
III.	IL RAGAZZO NORMALE	39
	<i>Lo sviluppo fisico</i>	39
7.	Qual è il primo segno evidente di sviluppo puberale in un ragazzo?	42
8.	Quanto tempo dura la pubertà in un ragazzo?	43
9.	Quando un ragazzo diventa fertile?	43
	<i>I segni puberali</i>	44
IV.	LE BASI ORMONALI DEI CAMBIAMENTI PUBERALI	47
V.	LA CRESCITA PUBERALE	51
10.	Che cosa si intende per età fisica, fisiologica e ossea?	51
11.	È giusto preoccuparsi se la crescita è atipica?	52
12.	Che particolare tipo di problemi possono avere i gemelli alla pubertà?	53
	<i>La crescita staturale durante la pubertà</i>	54
13.	È possibile predire l'altezza finale (da adulto) di un bambino in base alla sua altezza negli anni dell'adolescenza?	56
14.	Quando si può dire che la crescita è completata?	58

	<i>La crescita staturponderale: i centili</i>	59
	15. Come e perché il BMI varia durante il periodo puberale?	67
	16. Il BMI è un indice affidabile della quantità di massa grassa in un adolescente?	68
	<i>Indice di massa corporea e proporzioni corporee</i>	69
VI.	CONFRONTO TRA LA CRESCITA DI RAGAZZE E RAGAZZI	73
	17. Come differisce la crescita in altezza delle ragazze da quella dei ragazzi?	73
	18. Come differisce la crescita ponderale delle ragazze da quella dei ragazzi?	74
	<i>La crescita nei due sessi</i>	75
VII.	PROBLEMI LEGATI AL PESO E ALL'ALIMENTAZIONE	81
	19. Come devono essere interpretate le variazioni di peso nei ragazzi/e che si sviluppano precocemente o tardivamente?	81
	<i>Obesità e nutrizione</i>	83
	20. Quanto è frequente l'obesità nel periodo adolescenziale?	84
	21. Cosa comporta essere in sovrappeso durante l'adolescenza e quali sono le conseguenze a lungo termine?	85
	22. Qual è il rapporto fra obesità e livello di attività fisica?	86
	<i>Obesità e crescita puberale</i>	88
	23. Cosa significa essere sottopeso o magri?	91
	<i>Magrezza e nutrizione</i>	92
	<i>Anoressia nervosa</i>	92

VIII.	CAUSE E SIGNIFICATO DELLA VARIABILITÀ NELLO SVILUPPO PUBERALE	95
	24. Perché ci sono delle differenze talvolta importanti nella modalità di crescita dei ragazzi/e?	95
	25. Cosa comporta avere uno sviluppo puberale atipico?	96
	26. C'è un trend secolare nell'altezza dei bambini e nel momento di sviluppo puberale?	97
	27. L'attività fisica può influenzare la crescita e lo sviluppo puberale?	98
	28. Quanta attività fisica dovrebbe fare un adolescente?	100
	29. Lo stress può influenzare la crescita e lo sviluppo puberale?	102
	<i>Fattori coinvolti nella variabilità dello sviluppo puberale</i>	104
IX.	PUBERTÀ RITARDATA - NON PATOLOGICA	107
	30. Quando crescerà un ragazzo con pubertà ritardata?	107
	31. È giusto preoccuparsi per un ragazzo con pubertà ritardata?	108
	32. È giusto preoccuparsi per una ragazza con pubertà ritardata?	109
	33. Quando è giusto preoccuparsi per un menarca ritardato?	110
	<i>Sviluppo sessuale ritardato o incompleto</i>	111
X.	PUBERTÀ RITARDATA - PATOLOGICA	115
	34. Il momento di sviluppo puberale può influenzare lo sviluppo osseo?	115
XI.	PUBERTÀ PRECOCE - NON PATOLOGICA	117
	<i>Sviluppo sessuale precoce</i>	117
XII.	SEGNI ISOLATI DI SVILUPPO SESSUALE	119

XIII. PUBERTÀ PRECOCE - PATOLOGICA	121
35. Dobbiamo preoccuparci per un ragazzo con uno sviluppo sessuale precoce?	121
36. Dobbiamo preoccuparci per una ragazza con uno sviluppo sessuale precoce?	122
<i>Sviluppo sessuale precoce</i>	123
XIV. COMPORTAMENTO IN ETÀ PUBERALE	127
37. Quando è giusto preoccuparsi per il comportamento di un adolescente?	127
38. La depressione è un problema frequente durante l'adolescenza?	128
<i>Fasi di sviluppo dell'adolescente</i>	129
XV. PROBLEMI PARTICOLARI DURANTE L'ADOLESCENZA	133
<i>Problemi nella ragazza adolescente</i>	133
39. Avere dei genitali piccoli prima della pubertà, può essere motivo di preoccupazione per i ragazzi?	135
40. Cosa vuol dire (e cosa comporta) avere due testicoli di dimensioni diverse alla pubertà?	135
<i>Problemi nel ragazzo adolescente</i>	137
Indice delle tavole	139
Indice analitico	145

Prefazione

L'adolescenza è una fase della vita che si associa a importanti cambiamenti fisici, sessuali, comportamentali ed emotivi, tuttavia una volta diventati adulti capita di avere solo un vago ricordo di come eravamo in quegli anni così importanti della nostra vita. Di fronte a un ragazzo/a adolescenti, i genitori e gli insegnanti spesso si preoccupano per il manifestarsi dell'aggressività, il peggioramento del carattere, la mancanza di collaborazione, il negativismo e la ribellione, anche se questi problemi sono di solito transitori ed evitabili.

Il presente volume vuole essere uno strumento per illustrare, in modo semplice e chiaro (anche agli stessi ragazzi/e adolescenti, ma soprattutto ai genitori, agli insegnanti, agli assistenti sociali, agli psicologi, ai pediatri di base), i complessi cambiamenti fisici e psichici che avvengono nel corso di questi anni. Il testo introduttivo consente una veduta d'insieme delle diverse problematiche adolescenziali, che sono poi riprese e approfondite ulteriormente con una serie di domande/risposte sui quesiti più frequenti che si pongono i genitori e gli stessi ragazzi/e adolescenti e con numerose tavole corredate da relative sezioni di commento.

I processi evolutivi che trasformano un bambino sessualmente immaturo in un adulto completamente maturo durano circa 6 anni e variano molto da soggetto a soggetto. La maggior parte di queste variazioni inter-individuali sono benigne e senza conseguenze negative a lungo termine per il ragazzo/a; solo raramente, uno sviluppo puberale 'anomalo' può essere motivo di preoccupazione e, di conseguenza, richiedere un approfondimento diagnostico e le eventuali cure del caso.

Si può evitare una buona parte dello stress e dell'ansia che colpisce l'adolescente grazie a una maggiore conoscenza di quanto sta accadendo e di che cosa, in effetti, egli deve aspettarsi dalla maturazione puberale, che può realizzarsi in tempi e con durata diverse anche in condizioni di assoluta normalità.

Il testo è stato realizzato proprio per aiutare il ragazzo/a e la sua famiglia ad affrontare nel modo migliore il periodo dell'adolescenza e a superare le difficoltà quasi inevitabili che possono condizionare negativamente quelli che, a ragion veduta, sono comunque considerati fra gli anni più belli della vita.

Alessandro Sartorio John M.H. Buckler

Milano & Leeds, ottobre 2006

* Desideriamo ringraziare la Child Growth Foundation e la Castlemead Publications per averci autorizzato a riprodurre le carte di crescita di loro proprietà.