

Alessandro Sartorio
Nicoletta Marazzi

Crescere sani

I consigli dei medici ai genitori



V&P

Alessandro Sartorio
Nicoletta Marazzi

Crescere sani

I consigli dei medici ai genitori

con il contributo di Palmina Trovato,
Rita Torelli, Manuela Genchi

V&P

www.vitaepensiero.it

Le 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, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, 20122 Milano, e-mail: segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org

© 2011 Vita e Pensiero - Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano
ISBN 978-88-343-2026-6

INDICE

Prefazione di <i>John M.H. Buckler</i>	IX
Introduzione	XI

GLI ASPETTI MEDICI DELLA CRESCITA

I. LA CRESCITA STATURALE	3
1. Le carte dei centili di crescita	4
2. Velocità di crescita staturale	8
3. Principali fattori che influenzano la crescita	11
3.1. Fattori ereditari e familiari	11
3.2. Dimensioni del bambino alla nascita e crescita futura	13
3.3. Stato nutrizionale	14
3.4. Stato generale di salute	14
3.5. Stato ormonale	16
3.6. Stress psicologici ed emotivi	16
4. Predizione dell'altezza finale da adulto	18
Domande dei genitori e risposte dei medici	20
II. LA CRESCITA PONDERALE	65
1. Le carte dei centili di peso	66
2. Interpretazione del peso corporeo	69
3. Indice di massa corporea (BMI)	70
4. Velocità di crescita ponderale	75

5.	Obesità	76
5.1.	Definizione di sovrappeso e obesità	79
5.2.	Obesità endogena e esogena	79
5.3.	Principali fattori che influenzano il peso	81
5.4.	Familiarità per obesità e persistenza di un'obesità infantile in età adulta	82
5.5.	Momento di comparsa e grado di obesità in età infantile come predittori di sviluppo di un'obesità in età adulta	84
6.	Magrezza	85
6.1.	Introduzione	85
6.2.	Definizione e cause di magrezza	86
6.3.	Magrezza primitiva (costituzionale o idiopatica)	87
6.4.	Magrezze secondarie	87
6.5.	Disturbi del comportamento alimentare	88
6.6.	Frequenza dei disturbi del comportamento alimentare	90
6.7.	Anoressia nervosa (AN)	90
6.8.	Bulimia nervosa (BN)	92
6.9.	Decorso dei principali disturbi alimentari	92
	Domande dei genitori e risposte dei medici	93
III.	LA CRESCITA PUBERALE	109
1.	I cambiamenti ormonali puberali	110
2.	I cambiamenti fisici puberali	111
3.	La sequenza degli stadi puberali	111
4.	Sviluppo puberale e cambiamenti fisici nelle femmine	116
4.1.	Cambiamenti puberali 'atipici'	119
5.	Sviluppo puberale e cambiamenti fisici nei maschi	119
5.1.	Cambiamenti puberali 'atipici'	123
6.	La crescita staturale durante la pubertà	123

7.	La crescita ponderale durante la pubertà	125
8.	Altri cambiamenti fisici	125
8.1.	Mineralizzazione ossea e pubertà	126
9.	Fattori che influenzano il periodo di comparsa della pubertà	127
	Domande dei genitori e risposte dei medici	129
IV.	ASPETTI PSICOLOGICI DELLA CRESCITA	137
1.	La complessità dei percorsi di crescita	137
2.	Non esiste un bambino senza una famiglia	139
3.	Famiglia e società	140
4.	Il ciclo vitale della famiglia: è una giostra che va!	142
5.	I percorsi evolutivi tra crisi e opportunità	144
6.	'Gattonando verso l'indipendenza'	148
7.	L'adolescenza: tutti i nodi vengono al pettine	150
8.	La crisi adolescenziale: alla ricerca della propria identità	152
9.	Il ruolo della famiglia: 'accogliere' i figli adolescenti	153
10.	'Elaborare'	154
11.	'Spingere'	155
12.	'Contenere'	155
13.	Fluidità e reversibilità dei disturbi dell'adolescente	156
14.	Adolescenti e adulti: due mondi a confronto	158
	Domande dei genitori e risposte della psicologa	160
V.	ASPETTI EDUCATIVI DELLA CRESCITA	175
1.	Educare alla conoscenza di sé	175
1.1.	Una metafora animale	176
1.2.	Raccontarsi	178
2.	Quale sguardo sui giovani?	179

2.1. Volti nascosti	179
2.2. Uno sguardo disinteressato	181
3. Necessità di un'educazione intenzionale	182
3.1. Confrontarsi con il bambino nella sua singolarità	182
3.2. Parlare ai giovani nell'epoca di internet	184
4. Oltre le mode e il bullismo: il patto con l'altro	185
4.1. Il patto con l'altro	186
4.2. Talento ed esperienza	187
Domande dei genitori e risposte degli insegnanti	189
Indice delle figure	219
Indice delle tabelle	221
Indice analitico	222
I coautori	231

Prefazione

La crescita corporea di un bambino/a e di un adolescente è strettamente dipendente dal suo stato generale di salute fisica, psicologica ed emotiva, tanto che fin dall'antichità si è soliti dire – a ragion veduta – «mens sana in corpore sano».

Una crescita fisica normale riflette infatti uno stato di benessere generale del bambino/ragazzo, mentre un improvviso rallentamento o, viceversa, un'accelerazione della crescita può essere espressione di una sottostante malattia fisica e/o psicologica.

Nella valutazione della crescita e dello sviluppo è quindi fondamentale saper riconoscere una crescita 'normale' (e il suo *range* di normalità), per poterla poi distinguere da una crescita patologica.

Per i genitori, e più in generale per chi si occupa a vario titolo di bambini/ragazzi, è necessario capire se la crescita di un bambino/a procede bene o se è effettivamente meritevole di accertamenti e cure.

Quando è giusto avere dei dubbi e delle preoccupazioni e che cosa fare per avere delle risposte corrette? A chi chiedere consiglio? Come capire se le informazioni sulla crescita che troviamo su giornali, televisioni e, ovviamente, internet sono veramente corrette e affidabili?

Questo libro, scritto da specialisti con una grande esperienza clinica e di ricerca scientifica, offre una visione di insieme della crescita e dello sviluppo dei bambini e degli adolescenti, fornendo risposte chiare ed esaustive ai quesiti più frequenti dei genitori e integrando fra di loro i diversi aspetti della crescita fisica, psicologica ed emotiva.

Come collega e amico da molti anni del prof. Sartorio e, più recentemente, della dr.ssa Marazzi, sono molto lieto e onorato di raccomandare la lettura di questo libro a tutti i genitori che desiderano comprendere al meglio gli aspetti più complessi e dibattuti della crescita dei propri figli.

JOHN M.H. BUCKLER

Senior lecturer «ad honorem», Dipartimento di Pediatria,
Università di Leeds (Gran Bretagna)

Leeds, 10 settembre 2010

Introduzione

Negli ultimi anni sono aumentate molto la sensibilità e l'attenzione per la crescita fisica, psichica e lo sviluppo dei bambini e, in misura ancora maggiore, degli adolescenti, che rappresentano spesso motivo di seria preoccupazione per mamme e papà.

Ma quali sono i motivi reali di preoccupazione e quando è giusto rassicurare un genitore sulla crescita fisica di un bambino/a? Quando una crescita atipica dell'altezza o del peso corporeo, o una maturazione sessuale troppo precoce o ritardata sono espressione di una malattia latente e potenzialmente grave e quando sono invece da considerare nei limiti della norma? Come può essere riconosciuto un problema di crescita serio, che potrebbe avere implicazioni durevoli nella vita adulta, da uno transitorio e banale? In quali casi è necessario fare degli esami e delle cure e quando invece questi sono inutili o addirittura dannosi?

Accanto agli aspetti strettamente medici legati alla crescita fisica, sempre più diffusi sono i problemi legati alla crescita psicologica, a loro volta causa di molti dubbi e preoccupazioni nei genitori. Questi problemi psicologici sono spesso più evidenti e accentuati in presenza di una crescita fisica atipica, per cui risulta necessaria una presa in carico pluridisciplinare del bambino/a e dell'adolescente, perché solo la soluzione del problema fisico alla base del problema psicologico (bassa statura, statura eccessiva, obesità, magrezza, pubertà anticipata o ritardata) può permettere allo psicologo dello sviluppo di intervenire efficacemente con maggiori possibilità di successo. Ovviamente, le

problematiche psicologiche sono molto più diffuse, spesso non immediatamente evidenti, anche in quei bambini/e e ragazzi/e che hanno una crescita fisica perfettamente normale. Le situazioni sempre più frequenti di tensione e disagio familiare rappresentano infatti un motivo di grave instabilità emotiva per molti giovani, da aggiungere allo stress psicologico che deriva dai cambiamenti fisici cui vanno incontro durante le tappe del loro sviluppo. Accanto a queste situazioni di evidente difficoltà nell'ambito familiare, anche nei casi di perfetta 'armonia' ed equilibrio familiare (ma esistono?), spesso i rapporti genitori-figli adolescenti possono avere dei momenti di tensione e difficoltà, che portano mamme e papà a chiedersi se sono veramente dei 'buoni' genitori.

Oltre all'ambiente familiare, un terreno a volte 'minato' per il ragazzo/a in fase di crescita è l'ambito scolastico, dove il bambino/a e l'adolescente possono confrontarsi con situazioni di tensione emotiva e stress, che raggiungono apici preoccupanti nei sempre più frequenti e diffusi episodi di bullismo, violenza psico-fisica ed emarginazione dal gruppo. Anche questo disagio è spesso accentuato nei ragazzi con problematiche di crescita, con il ragazzo/a obeso (spesso deriso per il suo fisico) che tende a essere più spesso 'persecutore' dei più piccoli di statura e di quelli con una maturazione sessuale (e quindi crescita) ritardata, vittime di scherzi e derisione. L'emarginazione dal gruppo dei coetanei del bambino 'fisicamente' diverso a scuola rappresenta un motivo di grande stress psichico, che a sua volta può condizionare negativamente anche la crescita fisica, instaurando una sorta di circolo vizioso.

Tutti i problemi clinici, psicologici e pedagogici che abbiamo analizzato sono variamente presenti e si influenzano vicendevolmente in molti dei nostri ragazzi/e, ma si osservano anche nei ragazzi immigrati che sempre più frequentano le nostre scuole, ostacolandone spesso l'integrazione nel nostro contesto sociale.

Molte domande che i genitori si fanno sugli aspetti della

crescita e dello sviluppo dei propri figli sono rivolte ai numerosi professionisti (medici, infermieri, assistenti sociali, psicologi, insegnanti ecc.) che entrano, a vario titolo, a contatto con un ragazzo/a in fase di crescita da parte degli stessi o dei loro genitori o familiari. Tuttavia, per essere veramente esaustive le risposte richiedono spesso competenze plurispecialistiche, visto che i problemi si mischiano e confondono spesso fra di loro, e i singoli esperti di crescita lasciano irrisolti molti dei quesiti posti dai genitori preoccupati.

Dato che in alcuni casi può essere difficile dare delle risposte adeguate e convincenti, questo piccolo volume, frutto della nostra esperienza clinica e di ricerca 'integrata' di oltre 20 anni, si propone di offrire semplici risposte alle più ovvie e comuni domande e dubbi. È scritto e illustrato in una forma che può essere facilmente comprensibile anche ai lettori non esperti, una percentuale probabilmente molto alta fra i genitori.

Questo volume si basa sull'esperienza che gli autori hanno maturato collaborando alle attività del nostro sito per le famiglie www.cresceresani.it, che rappresenta da anni un punto di riferimento gratuito di consulenza, informazione ed educazione per un numero sempre maggiore di genitori e medici.

Ovviamente, siamo consapevoli che questo volume può non aver risposto a tutti i dubbi e quesiti, quindi saremo grati ai lettori se ci segnaleranno le eventuali dimenticanze per permetterci di fare certamente meglio in una prossima pubblicazione.

Alessandro Sartorio

Milano & Piancavallo, gennaio 2011