

PUNTA IN ALTO LA SALUTE

Secondo alcuni studiosi la statura è un efficace indice del benessere di un popolo. Se è così, non siamo mai stati così bene: ci siamo «allungati», infatti, di generazione in generazione, con un vero sprint negli ultimi 25 anni. Ma che cosa condiziona l'altezza delle persone? E si può migliorarla? Ecco il parere degli esperti

di GIULIANO FERRIERI

E' l'altezza il miglior indicatore del benessere di una società? A porre la questione (dedicando la propria copertina) è stato il diffusissimo settimanale americano Time. «In alto e in avanti», dice il titolo. Ma che significato riveste ve-

ramente la statura, e che cosa la condiziona? Il Corriere Salute ha voluto passare al vaglio il tema, traducendolo nei termini della scienza e dell'esperienza italiana, con l'aiuto del professor Franco Cavagnini, ordinario di Endocrinologia all'università di Milano, e del dottor Alessandro Sartorio, responsabile del Day Hospital al Centro auxologico italiano di Milano, che quotidianamente sono a contatto col problema, sia nella ricerca che nella pratica clinica.

Due secoli o sono i più alti, nei cinque continenti, erano gli americani; ora il primato è passato agli olandesi (183 centimetri in media a vent'anni, negli Usa ci si è fermati a 175). Secondo alcuni studiosi questo potrebbe significare che l'Olanda è il Paese che «sta meglio».

Sarà vero? E, se sì, perché esistono queste fluttuazioni nelle stature dei popoli, e che cosa le provoca? C'è un'altezza ideale? E c'è un limite fisico al di là del quale la statura dell'*homo sapiens* non potrà comunque arrivare? Molti studiosi cercano la risposta a queste domande. E a cercarle è, del resto, anche il pubblico. Gli auxologi (dal greco *auxé*, accrescimento: gli specialisti che studiano la crescita nell'organismo umano) dicono che quelle sulla statura sono fra le domande più frequenti delle mamme: «Il ragazzo non le sembra un po' piccolo per la sua età? Non si può fargli guadagnare qualche centimetro?».

Genetica e ambiente. «Due sono gli elementi fondamentali che determinano la statura di una persona», dice il professor Cavagnini, professore di endocrinologia all'Università di Milano. «Il primo è di natura genetica: da genitori piccoli è meno probabile che nascano bambini di statura molto alta. Il secondo riguarda l'ambiente. Scarso disponibilità finanziaria, nutrizione povera, scarsa igiene, eccessiva densità della popolazione, malattie dell'infanzia: tutti questi sono tra i fattori che possono ridurre l'accrescimento».

Ormoni della crescita. Per quanto riguarda il primo punto: abbiamo già individuato i geni della statura? «Non ancora» spiega

l'esperto. «Ma quando sono dei difetti genetici a determinare una bassa statura può essere in gioco una produzione insufficiente dell'ormone della crescita (o una sua eventuale inattività), che è, appunto, geneticamente regolata (e con essa anche quella di altri ormoni che concorrono a determinare la statura). Gli specifici geni che agiscono in questo campo restano tuttavia ancora da individuare».

Maschi e femmine. Dati concordi di più Paesi indicano che nella fase dell'adolescenza i maschi crescono meno delle femmine (salvo recuperare in un tempo successivo): c'è una spiegazione? «Fisiologicamente la pubertà è anticipata nella femmina rispetto al maschio», chiarisce Cavagnini, «e nella fase puberale si verifica il cosiddetto "scatto di crescita"».

FISICO DOMINANTE

I «grandi» in genere sono guardati con maggior rispetto dalle altre persone

Al fatto di essere «alti» sono legati dei vantaggi concreti in mezzo a una folla, per esempio, la persona alta ha una visione migliore rispetto al pedicelato che può solo fissare le spalle di chi gli sta davanti in un gruppo. Come se è in corso una discussione vivace, il più alto si trova automaticamente in una posizione dominante, e anche in qualche inevitabile litigio domestico (dove la donna, più minuta e debole, è già sempre in una condizione di inferiorità) il maschio grande e grosso ha dei punti in più. Ma il vantaggio forse più consistente di cui godono gli alti è quello di essere guardati «con rispetto». Può sembrare inevitabile in una società dove sono favorizzati il grande, il bello, l'alto, il biondo, il torrenziale, «il tutto», dice il professor Cavagnini, endocrinologo dell'Università di Milano, «del "physique de rôle" siamo per scontato che chi sovrasta gli altri debba anche essere il migliore».

Ma si tratta di un mito discutibile e spesso fallace: quante volte ci siamo imbattuti in persone «grandi» fisicamente che si sono poi rivelate fragili? E in quante altre occasioni uomini piccoli hanno poi dimostrato di essere «grandi»?

RISCHI IN SALITA

Oltre una certa altezza aumenterebbe il pericolo di obesità e tumori

E gli svantaggi dell'alta statura? Anche qui, una parte delle difficoltà che le persone alte incontrano è di ordine pratico: le porte sono per loro sempre troppo basse, gli attrezzi della stanza da bagno risultano di dimensioni insufficienti, per trovare abiti della taglia giusta occorre andare in particolari negozi, i sedili appaiono piccoli nelle auto, in aereo, al cinema.

E questi sono i danni relativamente meno drammatici. Vanno considerati più gravi degli svantaggi di natura fisica, che riguardano l'organismo. Al di sopra di una certa altezza «ottimale» (che in America si fissa oggi «tra 182 e 188 cm»); la medicina europea abbassa questi valori di almeno 5 cm) la mortalità fra i «più alti» torna a salire, sempre secondo studiosi degli Usa, fra le persone alte «è più elevato il rischio di contrarre dei tumori». E' poi notazione comune, accettata dagli specialisti senza distinzione fra America ed Europa, che «la persona con altezza superiore alla media presenta mediamente una maggiore tendenza a diventare obesa» (e l'obesità è considerata oggi dalla medicina, assai più che nel passato, come una malattia seria, che può accorciare la vita di una persona).

BASSI PREGIUDIZI MISURATI IN CENTIMETRI

La discriminazione può incominciare già dall'età scolastica

Le persone piccole hanno a loro volta dei vantaggi e degli svantaggi (però, per loro, la somma degli elementi negativi tende a superare quella dei punti a favore). Al tema il dottor Sartorio e il suo gruppo (Day Hospital di endocrinologia del Centro auxologico di Milano, in collaborazione con i colleghi dell'Università cattolica) hanno dedicato alcune recenti relazioni.

Le conclusioni: a danneggiare i «piccoli» non è tanto la loro bassa statura, quanto un ventaglio di «fattori sociali», e buona parte di questi fattori nasce non da fatti concreti e da considerazioni scientificamente valide, ma da opinioni individuali e da ansie pregiudiziali. Un esempio: nelle scuole «i voti migliori risultano statisticamente venire assegnati ai

bambini più alti»: ciò perché «nella nostra cultura l'altezza rappresenta un elemento di attrattiva fisica, il quale a sua volta induce l'impressione che esistano in tali persone altre caratteristiche positive».

Da queste convenzioni sociali in molti casi discutibili nascono, già a livello scolastico, comportamenti di discriminazione i cui danni sono sia immediati sia destinati a incidere nei «piccoli» anche quando saranno adulti. Quattro le aree di «potenziale difficoltà» per i bambini con un deficit di statura, dice la ricerca di Sartorio:

- I più piccoli restano spesso isolati nei giochi collettivi;
- I piccoli vengono spesso derisi, attribuendogli dei soprannomi offensivi che fanno riferimento alla loro statura;

- è frequente fra i «grandi» la tendenza a trattare i coetanei di minore statura come dei «più piccoli» anche di età: il che ovviamente avvilisce i meno alti;
- spesso in pubblico si sentono intervenire in difesa del figlio, così impedendogli di sviluppare il giusto senso di fiducia in se stesso e la necessaria autostima».

I pochi vantaggi del «piccolo» sono in genere a breve termine: i medici dedicano loro una speciale attenzione, il che induce anche i genitori ad essere più disponibili «alla protezione» (il che, però, come si è visto, può provocare anche dei danni). In generale, d'altronde, i più piccoli incontrano quasi sempre difficoltà nell'adattamento sociale, per cui crescono isolati dal gruppo dei coetanei.

Tuttavia con il completamento della pubertà, si saldano le cartilagini delle ossa lunghe, e dopo questa saldatura l'ormone della crescita cessa normalmente di agire. Quindi, le bambine, raggiungendo prima la pubertà, hanno ovviamente una crescita iniziale più rapida rispetto ai maschi».

«Il picco della fase di crescita» aggiunge il dottor Sartorio, «si ha per gli esseri umani fra gli 11 e i 13 anni nelle femmine, e fra i 13 e i 15 per i maschi. Un allungamento del periodo di crescita può verificarsi anche quando in precedenza si sia verificato un ritardo della maturazione sessuale: in presenza del ritardo sessuale le ossa tendono a saldarsi lentamente e più in là nel tempo, e quindi la fase di crescita si prolunga a sua volta».

DEGLI ITALIANI



COSÌ CI SIAMO ELEVATI

La statura media della popolazione italiana nell'ultimo secolo non ha mai smesso di aumentare, ma gli incrementi maggiori si sono verificati negli ultimi venticinque anni.

DOVE ARRIVEREMO?

L'uomo crescerà sempre di più oppure ha raggiunto la sua massima statura possibile?

La statura continuerà ad aumentare indefinitamente col succedersi delle generazioni?

Negli Stati Uniti questo aumento ha smesso di verificarsi da alcuni anni, ed è iniziata una, pur modesta, diminuzione della statura media della popolazione. Diversa la situazione in Europa: qui gli esperti ritengono che l'altezza degli abitanti abbia ancora un buon margine di crescita, almeno per i prossimi due decenni.

C'è un rapporto diretto, sostengono gli specialisti, fra la diminuzione della mortalità post-natale (quella cioè che si verifica fino al termine del primo anno di vita) e un aumento della statura. In concreto: una mortalità post-natale stabilizzata a non più di 3-4 decessi ogni mille nascite tende ad associarsi a una statura media che si colloca fra i 179 e i 181 centimetri.

Architetti e designer dovranno darsi da fare: occorrerà cambiare il disegno dei sedili delle auto, modificare le dimensioni dei banchi di scuola, applicare le variazioni del caso alle misure degli abiti pronti, stabilire nuovi e adeguati rapporti tra una miriade di strumenti tecnici e le dimensioni delle braccia e delle gambe di chi dovrà usarli. E così via.

Esercito di alti. I più piccoli sono respinti alla Leva militare più spesso che non i «grandi». «Qui si può essere forse un equivoco», dice Cavagnini: «talvolta una statura

molto bassa si associa alla presenza di quadri malformativi (che possono riguardare ernie, difetti dentali, soprattutto malattie circolatorie). E il soggetto per questo viene respinto alla leva».

Ma questo sembrerebbe allora confermare che l'alta statura presenta dei vantaggi, almeno nel senso dell'assenza di malattie? «Non userei questi termini; l'alta statura non esclude la possibilità di

malattie, tuttavia può rappresentare un indice di vitalità dell'organismo e testimonia dell'assenza di carenze affettive nell'età di crescita: l'adolescenza "alto" ci segnala che viene da un ambien-

MISURA COME SARÀ TUO FIGLIO

Si può sapere quanto diventerà alto il proprio figlio? Per calcolare questo dato è possibile utilizzare la seguente formula.

Se è un maschio:

● Da 103,53 sottrarre (0,265 moltiplicato età in mesi) =

● Dal risultato, sottrarre (0,134 moltiplicato peso in

kg) =

● Al risultato, aggiungere (0,420 moltiplicato statura in cm) =

● Aggiungere (0,334 moltiplicato apertura braccia in cm) =

Se è una femmina:

● Da 35,39 sottrarre (0,109 moltiplicato il peso in kg) =

● Dal risultato sottrarre (0,112 moltiplicato per l'apertura delle braccia in cm meno la statura in cm) =

● Aggiungere (0,843 moltiplicato l'apertura delle braccia in cm) =

te dove ha trovato condizioni di sviluppo favorevoli».

Influenza psicologica.

Aggiunge: «Fuori di scherzo, non dimentichiamoci che in tema di statura i fattori psicologici hanno molto rilievo: gli studenti crescono in altezza nelle vacanze, gli orfani accelerano la crescita quando vengono adottati, segno, cioè, che un elemento di felicità ha sempre peso nel favorire l'aumento di statura».

Europei in crescita.

E c'è un limite per la statura? «La popolazione europea è cresciuta di venti centimetri negli ultimi 150 anni: credo che siamo già abbastanza vicini al limite ottimale (se non a quello massimo) per la statura dell'uomo».

L'auxologia deve fare di più? «Dovrebbe avere più spazio e credere di più nei suoi mezzi. A volte dobbiamo lottare per convincere i medici di base che far guadagnare cinque centimetri a un bambino che da adulto arriverebbe solo a 160 è importante: un aumento della statura è il superamento di piccoli handicap che il ragazzino vive già ogni giorno». ■

