

Quanto sarà **alto** mio figlio?

Se lo chiede ogni genitore. Con l'augurio che il piccolo superi la media. Molto dipende dai geni, ma anche dal cibo, dal sonno, dalle malattie. Ecco come controllare che tutto funzioni e accelerare la crescita.

E vero: non è un requisito fondamentale. Eppure, tutti auguriamo ai nostri figli, se non una statura da giocatori di basket, almeno un'altezza un po' al di sopra della media. Li teniamo d'occhio: sin dai primi anni, confrontiamo dati, tracciamo segni e tacche sul muro per verificare costantemente quanti centimetri guadagnano. Ma quali sono davvero le tappe della crescita di un bambino? Esistono fattori in grado di influenzarla? E di fronte a un figlio che sembra crescere

CORBIS/ASTO



Una guida

Il dottor **Alessandro Sartorio**, primario del Centro per i disordini della crescita è autore di un kit educativo per le scuole dal titolo **Crescita e sviluppo umano**, che sarà impiegato nell'anno scolastico 2003-04 per far conoscere a insegnanti e famiglie gli aspetti della crescita staturale, ponderale e sessuale dei ragazzi/e. Per informazioni, telefonare al 02/58211426.



molto lentamente, come intervenire? Ecco le risposte del dottor **Alessandro Sartorio**, primario della divisione di auxologia e del Centro per i disordini della crescita dell'Istituto Auxologico italiano di Milano.

Non è solo genetica
L'altezza non dipende da un solo fattore ma da un mix di variabili diverse. «Certo, la statura ha un'impronta ge-

netica», spiega il dottor Sartorio, «ma può essere influenzata anche da una dieta sana e corretta. E da una vita regolare e serena che offra al bambino un ambiente familiare e sociale salubre, calore e amore».

Il processo di accrescimento nell'essere umano parte con uno sprint incredibile e poi, piano piano rallenta (vedi *tabella in alto*). Compito dei ge-

LE TAPPE DELLA CRESCITA

- ▶ Nei primi 12 mesi di vita, il bimbo cresce di 22-24 centimetri.
- ▶ Ai 5-6 anni la crescita annua si attesta su una media di 5 centimetri.
- ▶ Attorno ai 9-11 anni per le bambine e ai 10-12 per i maschietti arriva un momento di stasi in cui si cresce meno in altezza.
- ▶ Poi, in coincidenza con la pubertà, verso i 12 anni per le femmine e i 14 per i loro coetanei, si verifica lo scatto massimo con punte di

- accrescimento che possono arrivare ai 12 centimetri l'anno.
- Quando le cartilagini delle ossa lunghe si sono completamente saldate (il meccanismo è favorito dall'azione degli ormoni sessuali, estrogeni e androgeni), il processo di crescita è completato.
- Le ragazze a 15 anni raggiungono la statura definitiva, i maschi possono guadagnare ancora 1 o 2 centimetri sino a 16-17 anni.



nitore è tenere d'occhio - senza però farsi prendere dall'ansia - che questo processo sia regolare, per non trascurare eventuali campanelli d'allarme.

«Per sapere se il bambino cresce bene spesso è sufficiente il controllo periodico del pediatra», afferma il dottor Sartorio. «Una visita dall'auxologo (lo specialista che studia la crescita e lo sviluppo dell'organismo) è raccomandabile anche in assenza di problemi attorno ai 6-7 anni: sarà poi lo specialista a fissare eventuali successivi appuntamenti».

Quando serve l'auxologo

Ma quando è il caso di preoccuparsi? Quasi mai, dicono gli esperti. «Nella stragrande maggioranza dei casi (oltre il 90 per cento) la bassa statura di un bimbo è dovuta, molto semplicemente, a ereditarietà: sono bassi anche i genitori e, prima di loro, i nonni... Oppure si tratta di un ritardo costituzionale di crescita e di maturazione sessuale (anche questo su base familiare) destinato quasi sicuramente, a essere recuperato», aggiunge il professor Sartorio. In entrambi i casi lo specialista può fornire alla famiglia consigli e semplici strategie per offrire al ragazzino il supporto psicologico di cui spesso ha bisogno.

Il campanello d'allarme deve scattare invece tutte le volte che un bambino aumenta meno di quanto ci aspetta dai ritmi di sviluppo della sua famiglia: un bimbo troppo minuto figlio di due genitori alti può destare qualche sospetto. Lo stesso vale per un ragazzino che cresce in maniera dissimile a quella dei fratelli o se smette di crescere: per esempio, non ha acquistato neanche un centimetro nell'ultimo anno.

Il ritardo si recupera

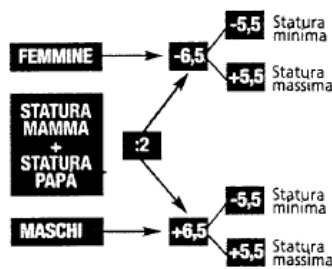
«Responsabile dello stop talvolta può essere una malattia, per esempio l'asma, oppure un problema cardiaco o di malassorbimento intestinale. Anche le cure a base di farmaci,

come cortisone o antibiotici, possono interferire con la crescita» spiega Sartorio. «Spesso basta eliminare queste cause per assistere a un recupero per cui, alla fine, la statura del ragazzo è più o meno simile a quella dei coetanei».

In che cosa consiste l'intervento dell'auxologo? «Di solito si procede con una visita accurata, eventualmente con il supporto di altri specialisti, e la misurazione con strumenti di precisione, esami diagnostici come radiografie

Puoi calcolare a tavolino quanto sarà alto tuo figlio «da grande». Va sommata la statura in centimetri della mamma e quella del papà. Per i maschi bisogna, poi, aggiungere 13 e dividere per 2, per le bambine, al contrario, sottrarre 13 e dividere ancora per 2. Il risultato viene

Calcola la sua statura



Volete calcolare quanto sarà alto vostro figlio «da grande»? Va sommata la statura in centimetri della mamma e quella del papà. Per i maschi bisogna, poi, aggiungere 13 e dividere per 2, per le bambine, al contrario, sottrarre 13 e dividere ancora per 2. Il risultato è la «statura bersaglio»: l'altezza reale può differire al massimo di 5 cm in più o in meno

► Quanto sarà alto mio figlio?

per valutare se l'età ossea si sovrappone o meno a quella anagrafica e individuare le potenzialità di crescita. Solo quando si sospetta che qualcosa non va, si procede ad altri test più complessi.

Molto raramente (meno del 3 per cento dei bambini con problemi di bassa statura) alla base vi è una effettiva carenza dell'ormone GH (che mediato da altre sostanze, le somatomedine, stimola l'allungamento delle ossa): in questo caso si prescrive l'ormone della crescita sintetico. Se l'equilibrio ormonale è normale, invece, si possono tentare altre strade, per esempio dare al bambino un supporto proteico a base di aminoacidi: mix di sostanze che vanno prese solo su indicazione e monitoraggio dello specialista.

«Attenzione: questo è un campo molto delicato in cui è vietato il fai da te», osserva il professor Sartorio. «dare per esempio l'ormone della crescita a un bambino che lo produce regolarmente è dannoso e



anche gli integratori proteici possono arrecare disturbi»

La cosa migliore quindi è tenere sotto controllo il piccolo, e rivolgersi allo specialista se si ha qualche dubbio. «Intervenendo tempestivamente su un bambino mignondo consigli sull'alimentazione e lo stile di vita, possiamo fargli guadagnare quel centimetro in più all'anno che, al termine del suo sviluppo, saranno diventati anche 5 o 6. Proprio quelli che gli mancano per migliorare la qualità della sua vita».

Dieta sana e tanta nanna

Volete aiutare vostro figlio a crescere bene e diventare più alto? Adottando questi accorgimenti sin dai suoi primi anni di vita potrete fargli guadagnare qualche centimetro in più sulla sua statura finale.

ALIMENTAZIONE: per dare vostro bimbo tutte le opportunità per diventare un vero «fusto» non fategli mancare carne (bianca e rossa), pesce, verdura e frutta

- Un'alimentazione adeguata, varia e completa, in cui le proteine siano il 15% favorisce, infatti, la produzione dell'ormone della crescita. La dieta non deve essere troppo



ricca di grassi: l'obesità incide negativamente sullo sviluppo del bambino e sulla salute da adulto.

SERENITÀ: ansia, stress, un ambiente familiare diviso e percorso da liti e tensioni non giovano alla crescita del bambino, che vuole invece amore, gratificazioni e rassicurazioni. Lo ha

dimostrato uno studio condotto dall'Unicef sui bambini di Bagdad, risultati in media più bassi rispetto ai coetanei arabi. I motivi? Oltre alla malnutrizione il disagio emotivo legato alla guerra.

SONNO: è importante che i bambini vadano a letto presto, dormano bene e

si sveglino riposati. La produzione dell'ormone della crescita subisce notevoli variazioni nel corso della giornata, presentando in alcuni momenti picchi più elevati. Ed è proprio nelle ore del riposo notturno che viene prodotta la maggiore quantità di GH.



Sport: i bambini, per crescere bene, devono poter correre, giocare all'aria aperta, fare attività sportiva. L'organismo di un bimbo che fa sport, infatti, sfrutta al meglio i nutrienti introdotti con l'alimentazione, sollecita lo sviluppo scheletrico e muscolare e stimola la produzione dell'ormone

della crescita. Posto che non esiste uno sport che «allunga» le ossa, è molto indicata l'attività aerobica: bici, nuoto, corsa, anche salire le scale! Fate scegliere a vostro figlio l'attività che preferisce: almeno, potrete contare sul fatto che non l'abbandonerà. La regolarità della pratica sportiva, infatti, è un altro elemento chiave dello sviluppo

L'altezza anno dopo anno

MASCHI				FEMMINE			
sotto la media	media assoluta	sopra la media	ETA	sotto la media	media assoluta	sopra la media	
50,2	52,0	57,8	nascita	49,2	51,0	56,8	
56,6	60,7	64,7	3 mesi	54,9	59,0	63,1	
63,8	68,2	72,6	6 mesi	61,1	65,5	69,9	
71,2	76,3	81,4	12 mesi	69,1	74,2	79,3	
76,5	82,1	87,8	18 mesi	74,9	80,5	86,2	
80,7	86,9	93,1	2 anni	79,4	85,6	91,8	
87,0	94,2	101,4	3 anni	85,7	93,0	100,2	
93,5	101,6	109,7	4 anni	92,3	100,4	108,5	
99,4	108,3	117,2	5 anni	98,2	107,2	116,1	
104,9	114,6	124,3	6 anni	103,8	113,4	123,1	
110,3	120,5	130,8	7 anni	109,1	119,3	129,6	
115,4	126,2	137,0	8 anni	114,2	125,0	135,8	
120,4	131,6	142,9	9 anni	119,3	130,6	141,9	
125,1	136,8	148,5	10 anni	124,5	136,4	148,3	
129,4	141,9	154,4	11 anni	129,5	142,7	155,8	
133,7	147,3	160,9	12 anni	135,0	149,3	163,6	
138,7	153,4	168,2	13 anni	142,6	155,5	168,5	
145,0	160,7	176,2	14 anni	147,6	159,6	171,6	
152,3	167,3	182,4	15 anni	150,3	161,7	173,2	
158,9	172,2	185,5	16 anni	150,9	162,2	173,5	

Paola Arcostanzo