

PER UN PUGNO di CENTIMETRI

Altezza mezza bellezza? Forse no, ma tanta salute in più sì. Perché una **crescita staturale** adeguata è segnale di benessere. In Italia però, da un po' ci siamo fermati: è un problema? Lo abbiamo chiesto agli esperti

di **Désirée Paola Capozzo**



Quanto siamo cresciuti dal secolo scorso? Inizialmente quasi una decina di centimetri se consideriamo che, secondo i dati Istat, l'altezza media degli italiani a inizi '900 era di 166,19 cm, mentre nel 1980 è arrivata a sfiorare i 175 cm. Tutto merito delle migliori condizioni socio-economiche e della qualità della vita, soprattutto nelle città, dal dopoguerra in avanti. Dagli anni '80 in poi, però, qualcosa è cambiato. O meglio si è fermato. Negli ultimi 35 anni, infatti, non ci sono state variazioni rilevanti nella statura media degli italiani, che nel 2016 si aggirava intorno ai 177,8 cm per gli uomini e ai 164,6 cm per le donne.

La più recente analisi sullo stato dei cambiamenti della statura in tutto il mondo arriva da uno studio pubblicato dalla rivista scientifica *Nature* che ha analizzato i dati di 2.325 studi basati sulla popolazione, con misurazioni di altezza e peso di 71 milioni di partecipanti, per riportare l'altezza e l'indice di massa corporea di bambini e adolescenti di età compresa tra 5 e 19 anni, sulla base di zone rurali e urbane luogo di residenza in 200 Paesi e territori dal 1990 al 2020. Ed è emerso che quello che prima era considerato un vantaggio, ossia vivere in città, è diventato uno svantaggio.

La probabilità di diventare più o meno alti dipende sì dal

target genetico o "altezza bersaglio", ossia dai geni ereditati da mamma e papà, ma solo a patto che ci siano favorevoli condizioni di salute, benessere psicosociale, alimentazione, una situazione socio-economica che preveda l'accesso ai servizi socio-sanitari per tutti. «Questo studio conferma che il *secular trend* della crescita, fenomeno per cui una popolazione era soggetta a un aumento della statura media fra una generazione e l'altra, si è ormai esaurito nei Paesi occidentali, che hanno ormai raggiunto il loro target (bersaglio) genetico. In alcuni Paesi adesso si assiste addirittura a un'inversione, ossia a un peggioramento del dato staturale perché le condizioni di qualità di vita e alimentazione sono purtroppo in peggioramento», commenta Alessandro Sartorio, direttore del Laboratorio sperimentale ricerche auxo-endocrinologiche e del Centro disordini della crescita e della pubertà dell'Istituto Auxologico di Milano. Ma se la crescita staturale, fondamentale segnale di benessere e di salute nei bambini, è quindi lo specchio delle condizioni di una società, come mai l'equazione città = agio e campagna = povertà non ha più valore? «Oggi la vita metropolitana, soprattutto per i bambini, è penalizzante rispetto ad anni fa, a causa delle crescenti condizioni di povertà delle periferie delle grandi città. Un

NEGLI ULTIMI 35 ANNI LA STATURA MEDIA DEGLI ITALIANI NON È AUMENTATA: 177,8 CM PER GLI UOMINI, 164,6 PER LE DONNE

recente report dell'Unicef sottolinea che in Italia il 17 per cento dei ragazzi vive in condizioni di povertà ed emarginazione. In campagna oggi probabilmente c'è meno povertà, più qualità della vita, degli alimenti e dell'attività all'aria aperta». Altra considerazione da fare è che i bambini che vivevano 30 anni fa nelle nostre città non sono gli stessi che ci vivono oggi: la componente etnica della popolazione infantile è cambiata e, come commenta Sartorio: «Il mix di etnie comporta un mix di parametri di statura differenti che interferiscono nel calcolo della statura media dei bambini che vivono nelle grandi città, ovviamente meno presente nelle zone rurali. Ad esempio il 5 per cento dei bambini che vivono a Milano è filippino e il 3 per cento egiziano, con valori di crescita che sono ovviamente diversi rispetto ai coetanei italiani».

STRESS E MALTRATTAMENTI CI "ABBASSANO"

Tra i fattori che determinano la crescita, oltre a quelli genetici, ambientali, ormonali, nutrizionali, non sono da sottovalutare quelli emotivi. «Lo stress psicosociale», sottolinea Sartorio, «può determinare bassa statura in bambini cresciuti in ambienti non adeguati, trascurati o maltrattati. La cosa positiva è che c'è comunque un'alta capacità di ripresa se il problema viene rimosso per tempo». Ecco perché anche l'epidemia di covid ha influito negativamente sulla crescita e lo sviluppo dei bambini, soprattutto per le sue conseguenze emotive nel lungo periodo. Lo conferma anche Carla Tomasini, pediatra esperta in nutrizione e dietetica: «È inutile negare che abbiamo assistito a un declino della qualità di vita dovuto a numerosi fattori: nuove sacche di povertà, più sedentarietà dovuta spesso a un abuso dei device che, tra l'altro, comportano anche cambiamenti nella qualità del sonno, riducendo drasticamente le ore di riposo, peggiorando la vista, la destrezza motoria e la coordinazione, creando stress e disturbi dell'umore».

PIZZA E PATATINE NON BASTANO

Mangia tanto così cresci! È il mantra delle nonne e delle mamme di una volta, ma oggi sappiamo anche che l'alimentazione non controllata è un rischio per la salute. «Pur avendo maggiori conoscenze e una maggiore attenzione da parte dei genitori, purtroppo la qualità di alimenti e alimentazione è peggiorata», sostiene Tomasini. «Ci sono sempre meno varietà disponibili perché l'industria alimentare punta a grandi monoculture, la varietà non conviene al mercato. Si usano cibi pronti processati per mancanza di tempo e la patria della dieta mediterranea si è trasformata in realtà in una nazione che consuma una *western diet* a base di

pizza, cotoletta e patatine, e sono questi i piatti preferiti dei bambini, non certo le verdure e i legumi». Studi di follow-up a lungo termine hanno dimostrato che i bambini e gli adolescenti non raggiungono la loro altezza potenziale se non consumano alimenti nutrienti sufficienti e diversificati, o se sono esposti a infezioni ripetute o persistenti, che provocano la perdita di nutrienti. O, peggio ancora, se affrontano disturbi del comportamento alimentare che conducono a gravi deficit nutrizionali, come sottolinea la pediatra Tomasini: «L'età di insorgenza di anoressia e bulimia è sempre più precoce, interessando anche bambini della scuola primaria. Stanno aumentando anche disturbi dell'infanzia come l'Arfid (disturbo dell'alimentazione evitante restrittivo), nel quale il bambino non desidera avere un controllo sul proprio peso, come accade nell'anoressia, ma non riesce ad accettare più di 4-5 alimenti (di solito pasta in bianco, pane, crackers), arrivando a gravi carenze nutrizionali, pur mantenendo un peso adeguato. Anche allergie alimentari e celiachia, se non diagnosticate, comportano un ridotto assorbimento intestinale di nutrienti e, di conseguenza, una bassa statura. Per fortuna, però, la maggiore attenzione e quindi diagnosi da parte dei pediatri, permette l'individuazione precoce e la cura dei bambini affetti».

L'ETÀ DELLE OSSA

Tanto o poco, la cosa che conta è che la crescita sia sana. Ma fino a che età si può crescere? Tra gli errori più comuni c'è quello di considerare l'età anagrafica, ma ciò che conta, come spiega Sartorio, «è l'età di maturazione delle ossa che si ottiene da una radiografia della mano. L'altezza finale è raggiunta quando le cartilagini di crescita si saldano completamente, ossia quando l'età ossea è adulta. Ma è importante fare esami e visite specialistiche auxologiche periodiche a partire dai 5 o 6 anni, per avere un'idea del potenziale residuo di crescita».

Studi e analisi come quelle di *Nature* hanno grande valore se consentiranno di programmare interventi mirati per migliorare la qualità di vita dei bambini, sensibilizzando anche le famiglie e l'opinione pubblica sull'importanza di questi temi, obiettivo principale della onlus Crescere sani (*cresceresani.it*), fondata dal dottor Sartorio: «Serve lavorare e investire molto su questa che è una popolazione debole, fragile, cioè i ragazzini tra i 5 e i 18 anni. Tra 10 anni nelle città il dato staturale potrebbe peggiorare, dobbiamo agire ora, lavorare e monitorare, fare campagne di sensibilizzazione per garantire assistenza adeguata per la crescita migliore anche a chi non ha la possibilità. Perché un bambino in salute lo sarà a lungo anche da adulto». |