

Ma quanto è GRANDE questo bambino

Fare confronti tra bimbi è lo sport numero uno dei genitori. Ma cosa succede quando si nota un "piccolo" che sembra davvero fuori misura?

di Caterina Belloni

1 Che cosa è normale?

«Non ci sono poi così tanti bambini troppo alti o troppo bassi», spiega **Alessandro Sartorio**, **primario endocrinologo dell'Istituto Auxologico di Milano**, responsabile del Centro per i Disordini della Crescita. «In termini statistici si può dire che sono troppo piccoli i bimbi



che stanno sotto il terzo percentile e troppo alti quelli sopra il 97esimo percentile. Il che significa che il sei per cento della popolazione è fuori standard. Ma il vero parametro resta quello della famiglia». L'elemento da considerare, più che i percentili, è quella che i medici chiamano l'altezza bersaglio, cioè l'altezza stimata per un bambino, a sviluppo completato, da mettere in relazione con le stature dei genitori. «Questo parametro ha margini di errore», dice Sartorio «ma non si pensi che un bimbo ha qualche problema, se non lo rispetta».

2 I bambini che sembrano più alti

rispetto alla loro età spesso anticipano lo sviluppo puberale «come accade più spesso alle femmine», spiega Sartorio, presidente e fondatore dell'associazione Crescere sani (www.cresceresani.it). È definito così lo sviluppo che precede gli otto anni nella femmina e i nove nel maschio. «Per questo i bambini possono essere un po' più goffi, a volte impacciati, sentirsi un po' inadeguati, visto che sembrano grandi, ma sono ancora bimbi e come tali si comportano». I problemi sotto il profilo fisico sono minori.

3 Più a rischio malanni? Mauro

Bozzola, che insegna **pediatria all'università di Pavia ed è specialista in auxologia pediatrica**, rassicura: «Non esistono problemi per il sistema immunitario. Al massimo sono più a rischio scoliosi». A volte, infatti, i bambini molto alti sono anche magri e tendono a una postura scorretta: si risolve facendogli fare sport.

4 L'altezza non è un problema a

nessuna età. «Quel che deve allarmare», dice il professor Bozzola, «è quando il bambino cambia passo di crescita senza aver ancora cominciato lo sviluppo puberale».

Per calcolare la **statura** adulta, sommare l'altezza del padre e della madre in centimetri, aggiungere 13, dividere per 2. Il **risultato** è l'altezza probabile di un maschietto. Per le bimbe, al risultato della somma, **togliere** 13 prima di dividere per 2.



STATURA TRA VERITÀ E BUFALÈ

Su come favorire la crescita girano un sacco di mezze verità. Da verificare qui.

► **DOPO L'INFLUENZA SI CRESCE DI PIÙ** Una diceria per incoraggiare i piccoli malati e i loro genitori, ma che non ha basi scientifiche. Le malattie comuni, piuttosto, rallentano la crescita. Sembra l'opposto perché, una volta guariti, i piccoli recuperano in un lampo i centimetri "perduti".

► **ALLA NASCITA I MASCHI SONO GIÀ PIÙ ALTI** Sì, di 0,5 cm. Poi la crescita, però, procede in parallelo fino a fine adolescenza. La differenza di statura si determina perché la crescita delle femmine si conclude intorno ai 15 anni e mezzo e quella dei maschi prosegue, invece, fino ai 17.

► **A 18 MESI SI HA GIÀ L'IDEA** della statura definitiva: sì per le bimbe che, a quell'età, sono già a metà dello sviluppo staturale. Per i maschi il calcolo si può fare a 2 anni.

► **19 MESI NEL PANCIONE** influenzano l'altezza. Sì, per alcuni studi, infatti, il 52 % dell'accrescimento del feto dipende dal benessere della madre e questo fattore influenza lo sviluppo almeno fino ai 2 anni.





→ LE PAROLE FANNO CRESCERE

L'immagine che un bambino ha di sé si forma anche negli occhi e nella bocca degli adulti che ha intorno e che commentano il suo aspetto.

→ I problemi psicologici non riguardano solo i bambini alti.

Anche i piccoli soffrono spesso per il bullismo e l'emarginazione.

«Che passa pure dalle parole dei genitori che, magari, li apostrofano con un diminutivo tipo *Mariolino*. Si tratta di un atteggiamento protettivo, ma per il bambino diventa la sottolineatura di una differenza e, quindi, pesa e fa soffrire», sottolinea l'endocrinologo Alessandro Sartori.

In generale, ricordare ai bambini che sono diversi non aiuta e per sostenerli basterebbe evitare i confronti.

→ Ogni bambino è una storia a sé: andrebbe sempre ricordato. Ma quando

ci si confronta con bimbi più minuti diventa fondamentale: anche altri vezzeggiativi, come "cucciolo" o "piccolo", nella mente del bambino funzionano come rimandi costanti a una differenza fisica che viene segnalata probabilmente anche dai compagni.

→ Ad aiutare i bambini bassi di statura potrebbero giovare i modelli positivi proposti dalle favole. Molti degli eroi protagonisti

sono, infatti, circondati dalla poca considerazione dei piccoli.

Basti pensare a Pollicino, corto di statura e dalla mente acuta, che tutti maltrattano finché non trae d'impaccio i fratelloni. Una grande lezione di vita. →



Il piccolo di casa per la mamma è più basso

> Uno studio australiano, pubblicato su *Current Biology*, ha dimostrato che le mamme sottostimano sistematicamente l'altezza dell'ultimogenito. Il fenomeno è indipendente dal numero di figli e porta a un errore medio di circa 3,5 cm nel confronto tra la statura presunta e quella misurata sullo stipite della porta.

> Il risultato è stato ottenuto intervistando 747 donne. Il 70% delle interpellate ha ammesso anche che, subito dopo la nascita di un fratellino o di una sorellina, il figlio più grande era apparso immediatamente più alto del vero. Nessuna differenza, invece, ha mai coinvolto gli eventuali altri figli presenti.

> Secondo i ricercatori, questo atteggiamento si iscrive nell'attitudine protettiva degli umani verso i più vulnerabili della specie. Ma ora i genitori, consapevoli dell'errore "psico-spaziale", possono tenere in maggiore considerazione la crescita e le conquiste, non solo in centimetri, dei figli più piccoli.



→
I FATTORI CHE INFLUENZANO LO SVILUPPO

Non c'è soltanto il Dna a disegnare la curva di crescita dei bambini. Anche l'ambiente gioca un ruolo significativo.

→ **Lo stile di vita può favorire o ostacolare** l'attività dell'ormone della crescita. Citato nelle conversazioni al bar come nei convegni scientifici, l'ormone della crescita ha davvero un ruolo chiave e va "coccolato" di continuo. «Questo ormone», spiega Sartorio, «influenza lo sviluppo staturale, ma anche una serie di altre situazioni e sulla sua produzione influiscono molti fattori. In Gran Bretagna, ad esempio, hanno identificato il fenomeno dello Psicho Social Dwarfism (il nanismo psicosociale), in base a cui i bambini che vivono particolari situazioni di stress o disagio familiare vedono il loro ormone della crescita ridotto o inibito e smettono di crescere, restando simili a dei nani». Alessandro Sartorio sottolinea come



questa situazione sia comune ai bambini adottati, che arrivano da Paesi in guerra o di grave povertà.
→ **«Quando vengono in Italia sono magrini e sembrano più piccoli** per via dello stress, ma gli basta avere

affetto, attenzioni, cibo e riposo per recuperare e crescere fino a ritornare agli standard dell'età».

→ **Vivere in un'ambiente familiare sereno è, dunque, il primo fattore** che favorisce l'espressione dell'ormone della crescita. Fare un'attività fisica all'aria aperta e

con regolarità è il secondo elemento agevolante. Terza condizione: dormire bene e a sufficienza. Il sonno risulta fondamentale perché è durante le fasi di riposo che l'ormone della crescita viene rilasciato maggiormente. Infine l'alimentazione gioca un ruolo chiave: deve essere equilibrata, ma anche proteica. «Per questa ragione, io credo che si debba evitare di crescere bambini vegetariani. O, perlomeno, se si tratta di una loro scelta, impegnarsi a fornire loro l'integrazione adeguata», dice Sartorio.

In vacanza ci si alza di più?

- > **È una diceria comune**, ma le cose non stanno proprio così. Il picco nell'aumento dell'altezza si registra tra gennaio e luglio, nei mesi in cui le giornate si allungano e la luce risulta di stimolo. In tale periodo, peraltro, esiste un trimestre speciale in cui l'aumento è particolarmente marcato.
- > **Varia da bambino a bambino**, anche se di solito coincide con il periodo gennaio-marzo o con quello maggio-luglio. In generale, comunque, alla fine di luglio i bambini hanno raggiunto il loro picco massimo annuale di sviluppo e nei mesi successivi tendono a crescere di più in termini di peso.
- > **Il mese in cui non fare confronti** è quello di aprile, quando la differenza tra i bambini è particolarmente evidente per due ragioni. Da un lato alcuni hanno già sfruttato il trimestre speciale, mentre altri non lo hanno ancora fatto. Dall'altro, si esce dall'inverno che spesso comporta malattie e, quindi, qualcuno porta ancora addosso gli strascichi del rallentamento della crescita.

