



SUCCESSO A ME...

«È il più BASSO della classe»

«Come si può rimediare a un bambino che non cresce abbastanza?»

Vincenza - Bolzano

RISPONDE L'ENDOCRINOLOGO

Il professor **Alessandro Sartorio** è primario della Divisione di auxologia e malattie metaboliche dell'Istituto auxologico italiano di Milano. È autore di "Aiutiamoli a crescere bene. I

consigli dei medici a mamma e papà" e "Adolescenza: un problema in crescita", editi da Vita e Pensiero.



La crescita è strettamente dipendente dallo stato di salute del bambino. È il risultato dell'interazione di diversi fattori, da una parte quelli genetici, sui quali non si può intervenire, dall'altra quelli modificabili come alimentazione, attività fisica e stress. La velocità della crescita è molto rapida nel primo anno di vita, quando il bambino aumenta mediamente la sua lunghezza alla nascita del 50 per cento. In seguito la crescita rallenta fino alla pubertà, quando si ha un picco che porta alla statura da adulto. Per capire se un bambino cresce in modo corretto e in linea con la sua età è bene recarsi con regolarità dal pediatra, che valuterà la situazione servendosi di alcune tabelle, dette carte dei centi-

ti. Queste carte vengono utilizzate per valutare se il peso e l'altezza del bambino sono nella norma rispetto alla popolazione di riferimento. La statura va valutata anche in relazione all'altezza dei genitori, perché se questi sono bassi è normale che anche il bambino sia più piccolo dei suoi coetanei. Sono le cosiddette forme familiari o costituzionali, in assoluto le cause più frequenti di una bassa statura.

PIÙ PROTEINE, SPORT E SONNO

L'alimentazione deve essere ricca di proteine, per stimolare l'ormone della crescita. È importante anche che il bambino pratichi regolarmente attività fisica, soprattutto di tipo aerobico come nuoto e bici. L'ambiente familiare e scolastico dovrebbe essere armonico e senza stress emotivi. Le tensioni familiari e le situazioni di abbandono possono influire negativamente sulla crescita. Fondamentale anche che le ore di sonno siano adeguate, visto che di notte vengono prodotti i maggiori picchi di ormone della crescita. Infine lo specialista può prescrivere aminoacidi, che possono stimolare l'organismo a produrre più ormone della crescita in modo naturale. Questi semplici consigli, se attuati precocemente e seguiti nel tempo fino allo sviluppo completo del ragazzo, spesso contribuiscono a migliorare la statura finale.

C. R.



È SE IL PICCOLO FOSSE CELIACO?

Se il bambino è molto basso o la sua crescita rallenta all'improvviso può essere colpa della celiachia, una tra le cause più diffuse di scarso

accrescimento nei bambini. Basterà eliminare il glutine dalla dieta del piccolo perché la crescita riprenda regolare.