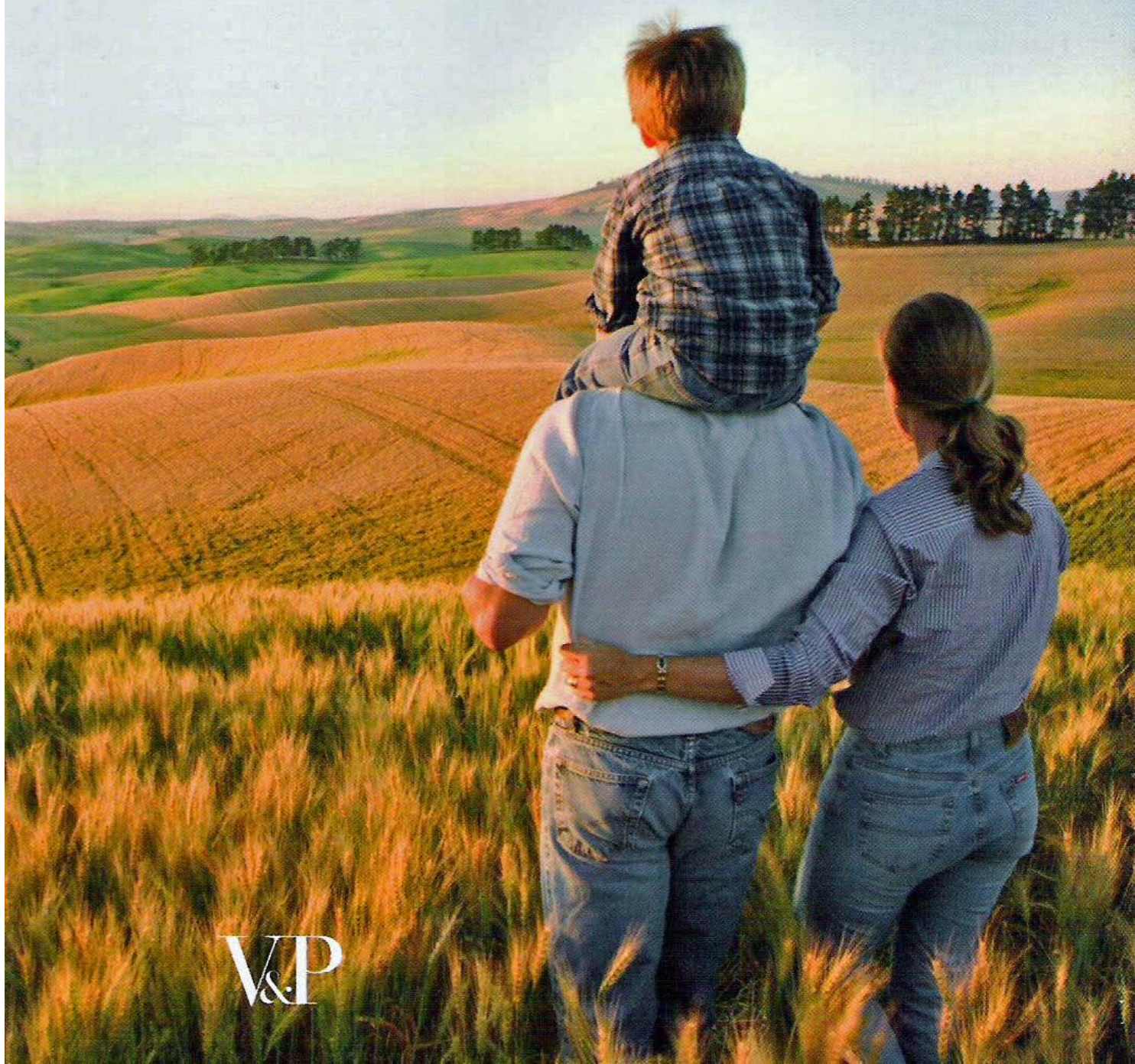


John M.H. Buckler
Alessandro Sartorio

Aiutiamoli a crescere bene

I consigli dei medici a mamme e papà



V&P

John M.H. Buckler Alessandro Sartorio

Aiutiamoli a crescere bene

Domande e risposte per mamme e papà

V&P

Le figure 9, 10, 17, 18 sono riprodotte con il permesso della Castlemead Publications; le figure 1, 2, 3, 4, 5, 6, 23, 24 con il permesso della Child Growth Foundation; le figure 13 e 14 con il permesso della Information and Statistics Division, NHS, Scozia.

Edizione italiana di *What should you know about the growth of children?* di J.M.H. Buckler e A. Sartorio, Tangram, Milano 2004, trad. a cura di Laura B. Villa.

www.vitaepensiero.it

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra Siae, Aie, Sns e Cna, Confartigianato, Casa, Claii, Confcommercio, Confesercenti il 18 dicembre 2000.

Le riproduzioni ad uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, via delle Erbe, n. 2, 20121 Milano, e-mail: segreteria@aidro.org

© 2005 Vita e Pensiero - Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano
ISBN 88-343-1232-5

INDICE

Prefazione <i>di James M. Tanner</i>	9
Introduzione <i>di John M.H. Buckler e Alessandro Sartorio</i>	11
I. CRESCITA NORMALE	15
1. Che cosa si intende per crescita normale?	15
2. Che cosa sono le carte dei centili e come vengono usate?	19
3. Quali informazioni danno le carte dei centili e quali sono i limiti?	23
4. Come devono essere fatte le misurazioni e qual è l'importanza della precisione?	24
5. Che cos'è la velocità di crescita?	27
II. CRESCITA IN LUNGHEZZA E ALTEZZA	31
6. Quanto dovrebbe crescere in lunghezza/altezza un bambino ogni anno? Qual è il ritmo normale di velocità di crescita staturale?	31
7. Come differisce la crescita di una bambina da quella di un bambino?	32
8. Che cosa sono l'età fisiologica e quella ossea?	34
9. A che età si può dire che la crescita è completa? Quando un bambino smette di crescere?	36
10. È possibile predire l'altezza finale (adulta) di un ragazzo o di una ragazza in base alla loro altezza durante l'infanzia?	36

11. Che cos'è necessario per avere una crescita normale?	39
12. Quali sono le principali influenze sulla crescita?	40
13. Quanto è importante la statura dei genitori nel determinare l'altezza di un bambino?	40
14. Quanto è importante la dimensione del bambino alla nascita per la sua crescita futura?	42
15. Le dimensioni dei gemelli sono diverse da quelle dei nati singoli alla nascita?	46
16. Dopo la nascita, i gemelli crescono bene come i nati singoli?	49
17. C'è una tendenza secolare nell'andamento di crescita e pubertà? Quanto è aumentata la statura finale nel corso degli anni?	50
18. L'esercizio fisico può condizionare la crescita?	51
19. Lo stress può influenzare la crescita?	52
20. È normale che un bambino abbia delle fasi di crescita lenta e altre di crescita rapida? Quando si presentano queste fasi?	53
III. CRESCITA IN PESO	57
21. Quanto dovrebbe aumentare di peso un bambino ogni anno?	57
22. Che cosa influenza il peso?	60
23. Qual è il rapporto fra peso e altezza? Che cos'è l'indice di massa corporea (BMI)? Qual è il BMI 'normale' per un bambino?	61
24. Oltre alla massa grassa, che cosa influenza il rapporto peso/altezza e il BMI?	64
IV. VARIAZIONI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA	69
25. Come variano le proporzioni corporee durante l'infanzia e l'adolescenza?	69
26. Come cambia normalmente la circonferenza cranica? Come si fa a capire se non va bene?	71

V.	CRESCITA E PUBERTÀ	75
	27. Quali sono i cambiamenti fisici associati alla pubertà in un ragazzo?	75
	28. Quali sono i cambiamenti fisici associati alla pubertà in una ragazza?	79
	29. Come differisce la crescita di una ragazza rispetto a quella di un ragazzo durante le fasi puberali?	83
	30. Quanto tempo dura la pubertà e quanto i diversi stadi puberali?	85
	31. Quanto si aumenta in altezza e peso alla pubertà?	86
	32. Come si fa a sapere se un ragazzo/a sta diventando troppo grasso o troppo magro durante la pubertà?	87
	33. Che cosa influenza il momento di comparsa della pubertà?	88
	34. Che cosa si intende per variabilità nella comparsa della pubertà?	91
	35. Quando ci si deve preoccupare per uno sviluppo sessuale troppo precoce in un ragazzo e in una ragazza?	92
	36. Quando ci si deve preoccupare per uno sviluppo sessuale troppo ritardato in un ragazzo e in una ragazza?	94
	37. Quali sono le conseguenze di una pubertà precoce o ritardata?	97
	38. A quale età è normale che un ragazzo cresca di più? Che cos'è il picco di velocità di crescita puberale?	98
VI.	CRESCITA PATOLOGICA: DIAGNOSI E MOTIVI DI PREOCCUPAZIONE	101
	39. Ogni quanto tempo si dovrebbe controllare il peso e l'altezza di un bambino?	101

40. Perché e quando preoccuparsi per un bambino troppo basso?	103
41. Perché e quando preoccuparsi per un bambino troppo alto?	104
42. Che cos'è la crescita di recupero?	105
43. Perché e quando preoccuparsi per un bambino troppo magro?	106
44. Perché e quando preoccuparsi per un neonato che prende poco peso?	107
VII. CRESCITA E OBESITÀ	111
45. Perché e quando preoccuparsi per un bambino troppo grasso?	111
46. Quanto è frequente l'obesità?	113
47. Che rischio ha un bambino obeso di diventare un adulto obeso e quali sono le conseguenze?	114
48. L'obesità può essere ereditata?	115
49. L'inattività fisica può essere una causa di obesità?	116
VIII. TRATTAMENTO DEI DISORDINI DELLA CRESCITA	119
50. Che tipo di cura si può fare per una bassa statura?	119
51. Che tipo di cura si può fare per un bambino obeso?	120
52. Quali sono i pericoli che si possono avere per una cura non appropriata di un disordine della crescita?	121
Indice delle figure	123
Indice delle tabelle	127
Indice analitico	129

Prefazione

I genitori, e in particolare quelli che lo sono da poco tempo, sono giustamente portati a ritenere i propri figli come il bene più prezioso della loro vita, e questo amore fa nascere in loro una gran quantità di domande. Cresce normalmente? (e che cosa s'intende per normale?) Sarà alto, sarà basso? L'attività fisica è utile per la sua crescita? Che ruolo ha lo stress? Un bambino che ha avuto un rallentamento di crescita per una malattia, può riprendere a crescere dopo che la malattia è stata curata in modo adeguato?

Quando finisce l'infanzia e si avvicina la pubertà, queste domande diventano ancora più frequenti. Che cosa determina il momento della pubertà? Perché a volte può essere anticipata o ritardata? È dovuta a fattori ereditari, è legata all'alimentazione, al grado di obesità, o a una combinazione di tutti questi o altri fattori?

Il presente volume è unico in quanto risponde a tutte queste domande, in modo chiaro e con un approccio 'domanda e risposta'. I contenuti, facilmente comprensibili per tutti i genitori, sono sviluppati in modo completo grazie alla conoscenza profonda di due dei maggiori esperti mondiali di crescita e sviluppo.

Il dottor John Buckler, uno dei miei primi collaboratori all'Hospital for Sick Children di Londra, è autore di un importante studio sulla crescita e lo sviluppo di bambini sani durante la pubertà, condotto su 300 ragazzi inglesi seguiti dalle prime fasi della pubertà sino al pieno completamento della loro crescita. Questo è uno dei motivi per cui egli conosce molto bene queste tematiche ed è quindi in

grado di dare le risposte migliori alle domande di genitori e bambini.

A mio parere, questo è un libro che raccomando fortemente ai genitori (in particolare a quelli giovani, con poca esperienza), e forse non solo a loro! Anche gli studenti in medicina, i pediatri ambulatoriali, gli assistenti sociali possono trarre beneficio dalla lettura. In un curriculum medico sovraffollato da tante nozioni, la crescita del bambino tende a essere considerata in modo marginale, per cui è utile avere qualche buon consiglio su che cosa rispondere alle numerose domande dei genitori.

Mi auguro sinceramente che il libro possa avere larga diffusione e il successo che merita, e che possa essere veramente di aiuto ai genitori per comprendere al meglio i diversi problemi che spesso accompagnano la crescita e lo sviluppo di un bambino o di una bambina.

JAMES M. TANNER
Professore emerito, Università di Londra

Introduzione

Negli ultimi anni sono cresciute molto la sensibilità e l'attenzione nei confronti degli aspetti legati alla crescita dei bambini, soprattutto nelle nazioni maggiormente industrializzate. La conseguenza negativa di essere di bassa statura o esageratamente alto/a, di essere troppo grasso/a o magro/a può influenzare gli atteggiamenti degli altri nei confronti dei ragazzi con queste diversità dalla norma e può essere associata a frequenti problematiche nella vita di relazione di tutti i giorni. In molti casi queste preoccupazioni sono giustificate, ma non sempre è così. La grande variabilità nel modello di crescita della popolazione 'sana' può essere un fattore che rende difficile identificare quegli individui la cui crescita è motivo legittimo di preoccupazione e per i quali è lecito aspettarsi influenze negative sulla crescita fisica, psichica ed emozionale.

Ma quali sono i motivi reali di preoccupazione e quando è giusto rassicurare un genitore? Quando una crescita atipica è espressione di una malattia latente e potenzialmente grave e quando invece è da considerare nei limiti della norma? Come può essere riconosciuto un problema di crescita serio, che potrebbe avere implicazioni durevoli nella vita adulta, da un problema transitorio e banale? In quali casi è necessario fare degli esami e delle cure e quando invece questi sono inutili o addirittura dannosi?

Queste domande sono rivolte frequentemente ai diversi professionisti (medici, infermieri, assistenti sociali, insegnanti ecc.) che entrano, a vario titolo, a contatto con un ragazzo/a in fase di crescita, da parte degli stessi ragazzi/e e/o dei loro genitori o familiari.

Dato che in alcuni casi può essere difficile dare risposte adeguate e convincenti, questo volume, scritto e illustrato in una forma che può essere facilmente comprensibile anche a lettori non esperti (una percentuale probabilmente molto alta fra i normali genitori), si propone di offrire semplici risposte ai dubbi e alle domande più ovvie o più comuni.

Ovviamente, siamo consapevoli che il testo può non aver risposto a tutti i quesiti, quindi saremo grati ai lettori se ci segnaleranno le eventuali dimenticanze, a cui promettiamo sin d'ora di ovviare in una prossima pubblicazione in tema.

Siamo molto grati al professor Tanner per la sua preziosa e amichevole prefazione del volume. Il suo sostegno e interesse al nostro lavoro sono stati molto apprezzati nel corso di tanti anni.

John M.H. Buckler e Alessandro Sartorio

Leeds e Milano, aprile 2005