

BIMBI IN FORMA

dottor **AMNON COHEN** - pediatri@ilsecoloxix.it

INNOCUE BOLLICINE O PUBERTÀ PRECOCE?

A mia figlia di 8 anni appena compiuti sono comparse da un po' di tempo delle bollicine in fronte che potrebbero sembrare acne giovanile ma ritengo sia troppo presto per tale sfogo. Come posso curarla?

LETTERA FIRMATA e-mail

L'acne giovanile compare usualmente nel corso della pubertà e dell'adolescenza e colpisce l'80% circa dei ragazzi. Tuttavia l'acne non è il segno clinico che caratterizza la secrezione ormonale tipica per il periodo puberale. Il primo segno di avvio puberale nelle bambine è invece rap-

presentato dalla comparsa del "bottono mammario" (indurimento dolente sotto areolare, mono o bilaterale). Questo segno è considerato come una manifestazione di pubertà precoce se compare prima degli otto anni. Tornando quindi alla figlia del lettore, si potrebbe dire che se non ha il "bottono mammario" o presenza di peluria pubica o ascellare, le lesioni cutanee collocate a livello della fronte, interpretate dal genitore come simili all'acne giovanile, sarebbero difficilmente attribuibili a una patologia ormonale. La localizzazione delle lesioni cutanee a livello della fronte potrebbero essere invece correlate all'utilizzo di pro-

dotti cosmetici non idonei (shampoo o altro) per la cura dei capelli o a sudorazione eccessiva, soprattutto se la bambina ha una peltatura che copre la fronte (la classica frangia).

L'ALIMENTAZIONE E IL PRIMO CICLO

E' vero che mangiare troppa carne può accelerare lo sviluppo delle ragazze? In casa mia la cucino spesso e non vorrei esagerare, visto che ho una bambina di sei anni che sembra già più alta rispetto alle sue coetanee. E' possibile che elementi esterni come il cibo possano accelerare lo sviluppo e rendano più precoce la prima me-

struazione?

LETTERA FIRMATA e-mail

Nel corso dell'ultimo secolo è stata osservata una riduzione dell'età media del menarca nel mondo occidentale. Questo fenomeno è indubbiamente associato a fattori ambientali come il miglioramento dello stile di vita e le nostre abitudini alimentari (soprattutto all'aumentata incidenza della obesità). Tuttavia, negli ultimi 30 anni, l'età media del menarca si è stabilizzata intorno ai 12 anni e mezzo. Esistono pareri discordanti nella letteratura medica sul tema del rapporto tra il cibo e la tempistica del processo puberale. E' noto a tutti che le ragazze con anoressia o ra-



Radio 19

Questa rubrica è anche nel programma radiofonico **News Jockey** ogni lunedì mattina e nei pomeriggi di mercoledì e venerdì su Radio 19

gacce impegnate con attività sportive agonistiche possono avere un ritardo importante dello sviluppo puberale con conseguente ritardo del menarca (primo ciclo mestruale) e irregolarità dei cicli mestruali successivi. D'altra parte, è altrettanto noto che le ragazze obese possono antici-

SCRIVERE A:
BIMBI IN FORMA

Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426

pare la tempistica dello sviluppo. Recentemente è stato pubblicato un articolo che ha valutato l'alimentazione e l'età del menarca di 3000 ragazze. E' emerso che il consumo elevato di carne dai tre anni (più di otto porzioni la settimana) ai sette anni (circa dodici porzioni) potrebbe avere un ruolo nell'anticipo della prima mestruazione rispetto alla popolazione generale. Da queste osservazioni emerge che gli estremi e le esagerazioni (sia in eccesso sia in difetto) non sono molto gradite da "madre natura" e che la moderazione rimane sempre e comunque uno strumento vincente per il nostro benessere qualsiasi sia la nostra età.



ATTENTI AL CIBO LA MINACCIA DELL'OBESITÀ

LA DIETA mediterranea fa parte della cultura italiana che non possiamo permetterci di perdere. Purtroppo però i nostri ragazzi (e noi genitori) mangiano sempre più in fretta, favorendo il "cibo spazzatura" e portando così il tasso d'incidenza dell'obesità infantile ai livelli dei paesi con cultura alimentare errata. Colpa della frenesia della vita? Dello spirito di emulazione? Dell'industria alimentare che non bada alla cultura del benessere ma solo al profitto? Sta di fatto che l'obesità infantile è strettamente associata all'obesità adulta e a complicanze che richiedono una spesa elevata per la nostra sanità pubblica. Esempi di complicanze correlate all'obesità sono il diabete con conseguente cecità o insufficienza renale, infarto miocardico, ipertensione arteriosa, ecc.