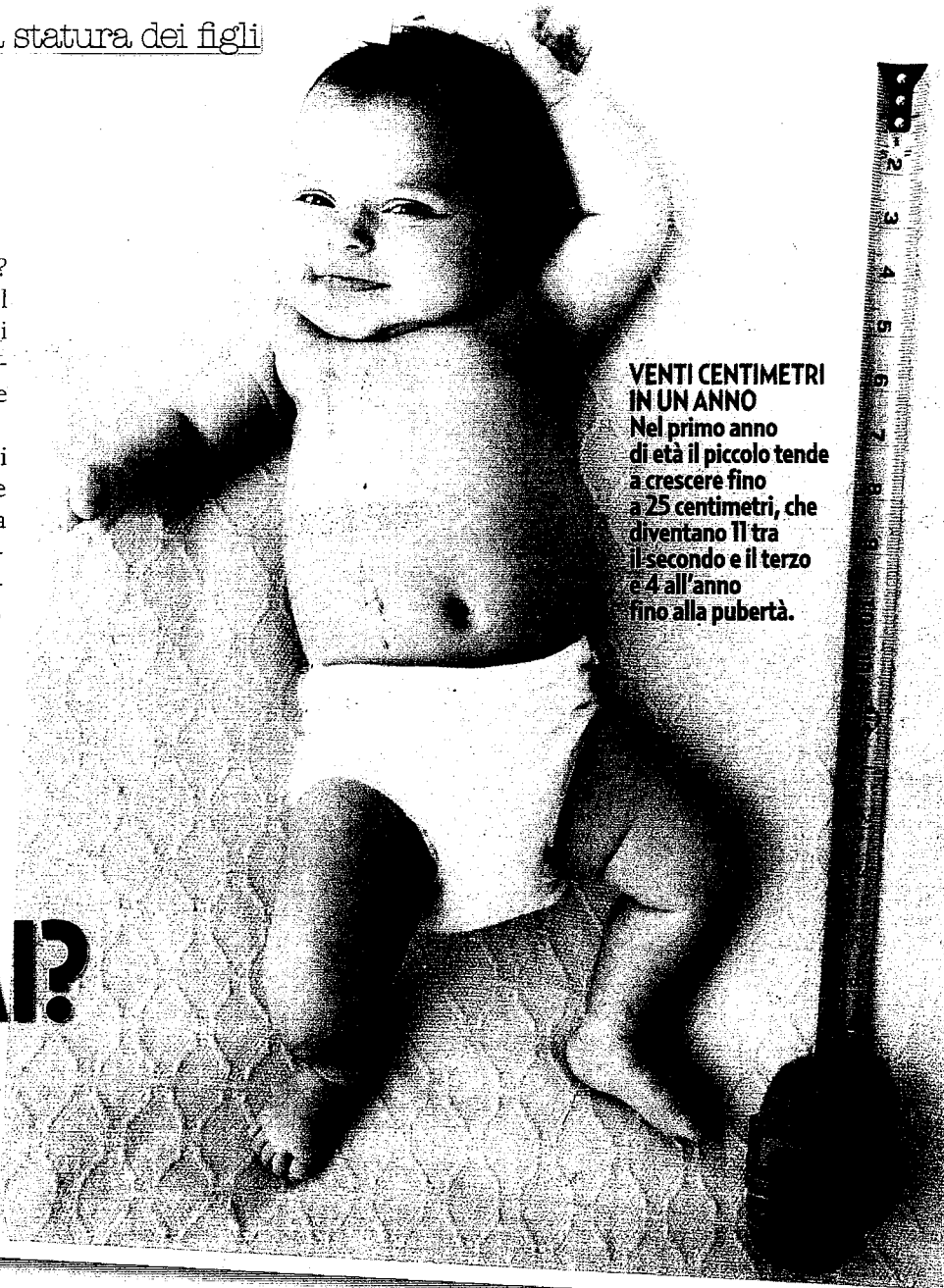


GENTE Così si prevede la statura dei figli

di Francesco Vicario

Diventerà grande. Sì, ma quanto? L'altezza dei bimbi è spesso al centro delle preoccupazioni dei neo genitori. E spesso è legata a questioni genetiche: l'altezza di mamma e papà influisce sullo sviluppo dei figli.

«Esistono parametri matematici che hanno un'attendibilità statistica e aiutano a prevedere la crescita», spiega Massimo Paleari, responsabile dell'unità di Ortopedia pediatrica dell'Irccs Galeazzi di Milano. «Accanto alla classica scala dei percentili, che individua il prospetto di crescita dei neonati fino alla pubertà, esiste anche un'operazione matematica, chia-



VENTI CENTIMETRI IN UN ANNO
Nel primo anno di età il piccolo tende a crescere fino a 25 centimetri, che diventano 11 tra il secondo e il terzo e 4 all'anno fino alla pubertà.

QUANTO CRESCERAI?

«CON UN CALCOLO SI PUÒ IPOTIZZARE L'ALTEZZA FUTURA», DICE IL PEDIATRA. «MA ATTENTI ALLA DIETA»

mata formula di Tanner, che aiuta a tracciare una linea di sviluppo dei bambini. Per i maschi, bisogna sommare l'altezza di padre e madre a un coefficiente fisso, 12, e dividere per due. Per le femmine, il coefficiente 12 deve essere invece sottratto alla statura dei genitori e il risultato va sempre diviso per due». Insomma, un toto scommesse per prevedere il futuro? «No, si tratta di calcoli che completano studi specialistici molto complessi. Anzitutto perché la scala di Tanner viene usata per valutare lo sviluppo di bimbi tra gli 8 e i 10 anni, già abbastanza formati. E poi, perché i medici che la utilizzano intervengono di solito dopo un trauma. L'esempio classico è

la frattura di una gamba dopo un incidente sugli sci: la scala viene utilizzata anche per capire come ricostruire l'osso senza compromettere lo sviluppo».

Al di là delle previsioni, esistono parametri standard per capire se la crescita ossea è regolare. «L'incremento dell'altezza più significativo avviene tra la nascita e il primo anno di vita, in cui il corpo si allunga di circa 25 centime-

«IDEALI PER LO SVILUPPO SONO NUOTO E BASKET», ASSICURA L'ESPERTO

tri, che diventano 11-12 tra il secondo e il terzo anno, fino a stabilizzarsi a circa 5 centimetri al raggiungimento della pubertà». Ma la crescita non è so-

lo una questione matematica, «perché il corretto sviluppo è dato soprattutto da alimentazione e movimento», precisa Paleari. «Nella dieta dei bambini non devono mancare carne e pesce, ma nemmeno latticini e formaggi, anche se grassi come toma e gorgonzola, perché fortificano la struttura ossea». E deve essere equilibrata nelle quantità, perché pasti troppo *light* frenano lo sviluppo dell'IGF1, la proteina della crescita. Tra gli sport, «ottimi sono nuoto, basket e pallavolo, perché prevedono un moto simmetrico da cominciare comunque non prima dei 3 anni. E preven- gono lo stress, che manifestandosi agli albori dell'adolescenza può compromettere una crescita sana». ●