

Una definizione: cosa sono i diagrammi percentili

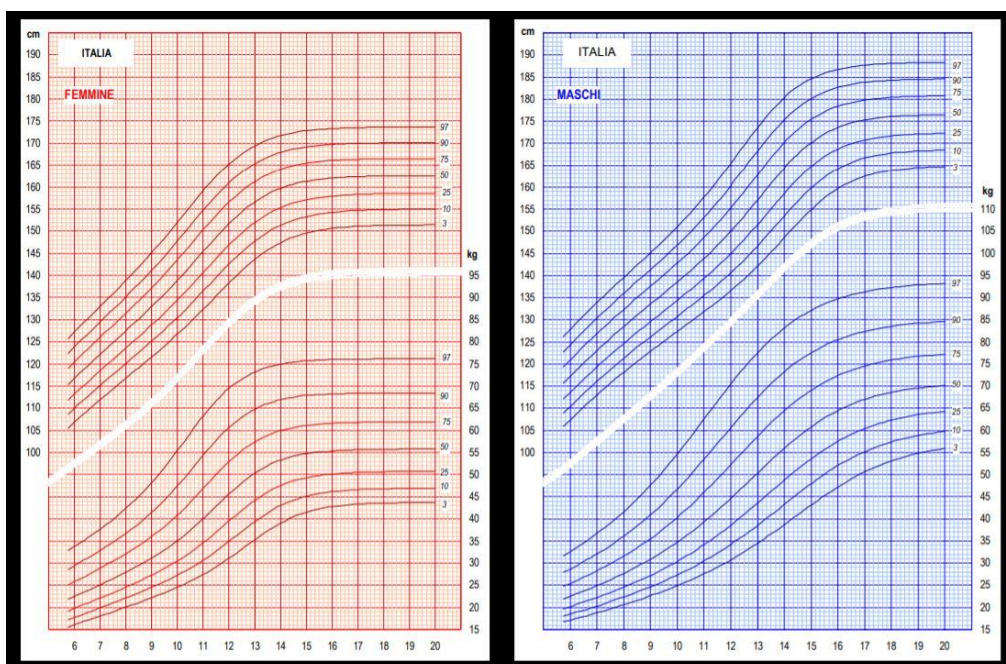
I *diagrammi percentili* sono l'unità di misura che si usa normalmente per stabilire l'andamento della crescita di un bambino in termini di peso e altezza.

Come si realizzano?

Prendendo come termine di paragone gruppi formati da 1000 bambini della stessa età, poi suddivisi a seconda del peso e della statura. Successivamente vengono inseriti in 100 sottogruppi di 10 bambini ciascuno.

Ogni gruppo è un *centile* e rappresenta l'uno per cento della popolazione infantile dell'età presa in esame. Nel primo centile si trovano i bambini che corrispondono a dimensioni più piccole, nel centesimo quelli più grandi. La maggior parte dei bimbi si posiziona tra il 25° e il 75° percentile. I bambini al 50° centile sono i bambini di dimensioni medie.

Raccogliendo le misure del bambino nel tempo e inserendole nei grafici dei percentili, si ottengono delle curve che servono al pediatra o al medico di riferimento per valutare la crescita del bambino e verificare eventuali problemi di salute.



Se le curve ottenute hanno un andamento parallelo e compreso nella fascia dei percentili la crescita del bambino è nella norma.

Gli studi dell'OMS confermano che i bambini in tutto il mondo possono crescere nello stesso modo, se la loro crescita è ben supportata

I nuovi standard internazionali di crescita dell'infanzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), pubblicati il 27 aprile 2006, forniscono indicazioni su come dovrebbe crescere ogni bambino nel mondo, confermando che i bambini nati in qualsiasi parte del mondo e *con un inizio di vita ottimale* hanno il potenziale per svilupparsi nella stessa gamma di peso e altezza. Ci saranno sicuramente differenze individuali tra i bambini, ma studiando i dati aggregati delle diverse popolazioni, la crescita media è del tutto simile.

Un bambino nato in Nigeria e uno nato in Canada, insomma, mostrano modelli di crescita simili, a patto che possano godere di condizioni di crescita sane e salutari nei primi anni di vita.

L'OMS ha dimostrato che la crescita dei bambini fino ai cinque anni sono influenzate dalla nutrizione, dall'ambiente, dal riposo e dall'assistenza sanitaria, più che da fattori genetici o dall'etnia di appartenenza.

"Gli standard di crescita dell'infanzia dell'OMS forniscono nuovi mezzi per aiutare ogni bambino a ottenere le migliori possibilità di sviluppo negli anni formativi più importanti", ha affermato il dott. LEE Jong-wook, direttore generale dell'OMS. "A questo proposito, questo strumento servirà ridurre la morte e le malattie nei neonati e nei bambini piccoli".

A partire dal 27 aprile 2006, gli standard di crescita dei bambini dell'OMS sono disponibili su www.who.int/childgrowth.

Quanto è importante il riposo per la crescita sana di tuo figlio?

Il corpo dei bambini produce HGH (ormone della crescita) proprio mentre dormono.

Questo ormone non solo aiuta il suo corpo a crescere, ma protegge e ripara i muscoli, i tessuti, le ossa. Concorre nell'innescare i famosi "scatti di crescita" nella prima infanzia e aiuta lo sviluppo durante la pubertà e oltre. La carenza grave di HGH, porta a standard di altezza inferiori rispetto alla media dell'età dei bambini, un ritardo della pubertà e capelli e unghie con crescita rallentata.

La mancanza di sonno può anche influenzare altri ormoni. Gli studi dimostrano che la privazione del sonno è collegata all'obesità e al diabete. Gli esperti stanno esaminando se questo collegamento ha a che fare con i cambiamenti ormonali.

Insieme a una buona alimentazione, dormire a sufficienza è essenziale affinché il bambino produca l'ormone della crescita in modo che il suo corpo possa crescere e funzionare al meglio, soprattutto durante i periodi di rapido cambiamento.

Non è una singola notte priva di sonno che può causare problemi alla crescita dei bambini, ma l'abitudine a dormire male o poco può pesantemente influenzare il loro equilibrio ormonale.