



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El creixement dels nens

Autor/es: M^a Elena Fernández Segura. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Nerja (Málaga).

Traductor/a: Josep Bras.

[Volumen 4. Nº 4. Diciembre 2011](#) [1]

A la consulta diària del pediatre els pares i familiars ens fan moltes preguntes sobre el creixement dels seus fills. Les principals causes d'alteració del creixement a principis del segle passat eren la fam, la desnutrició i les infeccions, Això ha canviat en la societat desenvolupada on vivim. En l'actualitat els nens no creixen bé per certes malalties cròniques de molt divers origen. La gran importància que es concedeix en el moment actual als nens alts està propiciant un augment de les consultes de nens amb alçada dins de la normalitat però baixos perquè se situen en les taules per sota de la mitjana.

Sempre és igual el creixement dels nens? El creixement passa per tres fases. La primera fase és des del naixement fins als 2 anys, la segona fase fins al començament de la pubertat i la tercera és el creixement de la pubertat.

Què passa durant cadascuna de les tres fases? Des que neix hi ha una etapa de ràpid creixement, de manera que als 2 anys ha crescut uns 35 cm. En la segona fase hi ha una disminució progressiva de la velocitat de creixement fins aproximadament cap als 8 anys en les nenes i als 9 anys en els nens. Posteriorment comença el creixement ràpid de la pubertat acompanyat d'una sèrie de canvis corporals de fàcil observació i seguiment. Durant la pubertat les nenes creixen uns 25 cm i els nens uns 28 cm. L'alçada definitiva de cada persona s'assoleix quan acaba completament el creixement de l'esquelet.

Quins canvis físics ocorren durant la pubertat? La pubertat és el període de la vida en què es produeix la transició des de la infància a la vida adulta, aleshores el cos arriba a la seva forma i mida definitius. En aquest període es produeixen canvis que afecten tots els òrgans i estructures, però el més cridaner és el desenvolupament dels caràcters sexuals secundaris.

Quins canvis ocorren en la nena? En la dona al voltant dels 8-9 anys apareix una petit bony sota dels mugrons que es diuen botons mamaris i que sovint són asimètrics. A poc a poc van creixent les mames de les nenes al llarg de 2-3 anys. Uns 6 mesos després de començar a créixer el pit comença el creixement del borrisol púbic i posteriorment el pèl axil·lar. La primera regla es produeix entre 2-5 anys després de l'inici del botó mamari, en el nostre medi al voltant dels 11-12 anys.

Quins canvis ocorren en el nen? En l'home al voltant dels 9-10 anys comença amb un augment de la grandària dels testicles. En aquest moment el penis té encara característiques infantils però al voltant d'un any després s'inicia el seu creixement. Això s'acompanya de l'augment de la pigmentació dels testicles i del desenvolupament del borrisol en aquesta zona. El període de la pubertat en els nens dura uns 2 anys acompanyat d'augment de la pilositat axil·lar, facial i de les extremitats a més de canvis en la veu i augment de la massa muscular.

L'alçada del nen quan acabi el creixement, de què depèn? Si no hi ha res en l'ambient que dificulti el seu creixement depèn principalment de factors genètics. És a dir, l'alçada dependrà d'una banda de l'herència dels seus avantpassats i per altra part d'una sèrie de factors com són l'alimentació, les malalties que puguin patir durant la infància i la forma de vida.

Es pot saber quina serà l'altura definitiva d'un nen? L'alçada esperada quan sigui adult es pot calcular en funció de l'alçada dels seus pares. Això es coneix com càlcul de la talla diana. S'usa una fórmula matemàtica que és diferent per homes i per dones. Aquesta diferència per sexes s'explica per la influència de les hormones sexuals en el creixement.

Homes = (alçada del pare + alçada de la mare) / 2 +6,5 cm

Dones = (alçada del pare + alçada de la mare) / 2-6,5 cm

Aquest càlcul cal estimar en $\pm 8,5$ cm que pot haver de variació.

Exemple: el pare d'un nen mesura 179 cm i la mare mesura 163 cm. Per tant el càlcul seria: $(179 + 163) / 2 + 6,5 = 177,5$ cm. Per tant, és d'esperar que quan el nen sigui adult seva talla oscil·li entre 186 cm i 169 cm perquè al resultat de 177,5 cal sumar i restar-li 8,5.

És d'esperar sempre que els fills assoleixin una alçada més gran que la dels seus pares? Aquest fenomen es coneix com acceleració secular del creixement. Ocorre en les poblacions amb un nivell de vida ascendent tant per l'alçada com per l'avançament de la pubertat

Què paràmetres utilitzem els pediatres i infermers per supervisar el desenvolupament físic? Els paràmetres clínics més importants són el pes, la talla i el perímetre cefàlic. La seva professional de la salut els realitzarà preferentment en les visites del programa de salut infantil recomanades o en altres ocasions on consideri oportú la seva mida.

Per què és important el pes i el perímetre cefàlic? El pes és el paràmetre que més aviat s'altera en situacions de desnutrició. El perímetre cefàlic mesura la grandària del cap i és indicador del desenvolupament cerebral. El perímetre cefàlic ha de ser mesurat fins almenys els 2 anys de vida.

¿S'utilitza l'altura per valorar el creixement dels nens? Sí, a la mesura de l'alçada dels professionals de la salut l'anomenem talla. Fins als 2 anys es pren mitjançant una regla rígida horitzontal. A partir dels 2 anys es mesura de peu. Per valorar el creixement serà necessari mesurar la velocitat a la qual creix durant almenys un any i comparar-lo amb les gràfiques de referència.

Què són les corbes de creixement? La corba de creixement és una gràfica que permet valorar el creixement del nen i que són diferents per als nens i les nenes. Es confeccionen a partir de la informació de pes i la mesura de milers de nens. El que fem és comparar l'alçada, el pes i la mida del cap davant dels nens de la mateixa edat. Les mesures del creixement s'han de comparar amb les corbes de referència de cada població. En l'actualitat disposem de les gràfiques de creixement de l'OMS que es van realitzar amb nens de diferents països (Índia, Brasil, EUA, Oman, Noruega i Ghana) alimentats només amb llet materna. Es poden aplicar a tots els nens del món i es poden consultar a http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html [2]

MÉS INFORMACIÓ:

<http://www.aepap.org/familia/crecer.htm> [3]

<http://www.aepap.org/familia/pubertad.htm> [4]