



Crece poco

Algunos niños aumentan la talla muy lentamente, están siempre rozando el percentil 3. ¿A qué se debe? ¿Van a ser adultos bajos? ¿Qué factores influyen en la estatura?

Por **Manuela Entisne**

La altura del niño viene determinada, lo mismo que el color de ojos o la forma de las manos, en su código genético. Si los padres y abuelos tienen una talla baja, el niño no será muy alto. Y al revés: si los padres tienen una estatura alta, lo más probable es que el pequeño también sea espigado.

■ Enfermedades que frenan el crecimiento

Sufrir una enfermedad como la intolerancia al gluten o tener una deficiencia hormonal (de la hormona del crecimiento o de las hormonas sexuales durante la pubertad) puede frenar el ritmo de crecimiento o detenerlo. Una vez que se diagnostica y el niño recibe el tratamiento, lo normal es que recupere el tiempo perdido.



1 Octubre, 2019

Haber tenido crecimiento intrauterino retardado (CIR) también influye, en especial, si el pequeño no recuperó la talla en los dos o tres primeros años de vida. Las carencias afectivas pueden ser otra causa de talla baja: los niños que no se sienten queridos por sus padres o que reciben malos tratos pueden crecer más despacio. Ahora bien, estas alteraciones intervienen en el 20 por ciento de los niños con talla baja, esto es, que están por debajo del percentil 3 para niños de la misma edad, raza y sexo. El 80 % de los niños con una talla baja, que los médicos llaman talla baja idiopática (sin causa reconocible), no tienen problemas de salud ni carencias afectivas, son hijos de padres bajos o niños que crecen muy lentamente (los médicos llaman retraso constitucional del crecimiento). El hecho de que el niño coma poco («come, que no vas a crecer»), en contra de lo que se dice, no suele reflejarse en la talla, al menos en un país como el nuestro en el que no faltan alimentos.

■ ¿Será un adulto bajo?

No necesariamente. La buena noticia es que muchos niños que han sido bajos durante toda la infancia crecen en la pubertad en poco tiempo todo lo que no han crecido en los años an-

teriores. O crecen durante más tiempo que los niños que les miraron siempre por encima del hombro. Así, lo más probable es que alcancen la talla para la que vienen genéticamente programados.

■ ¿Se les puede ayudar a crecer?

Existe un tratamiento con hormona del crecimiento que se administra a los niños que tienen deficiencia diagnosticada de esta hormona. Esta terapia se ha probado en niños bajos que carecen de deficiencias hormonales, pero los resultados dejan muchas dudas, por varias razones: el pequeño tiene que someterse a pinchazos diarios y controles médicos durante unos años; el tratamiento puede producir algunos efectos secundarios; y después de tanto sacrificio crece, por término medio, unos cuatro centímetros. Por eso las autoridades sanitarias europeas lo desaconsejan.

■ ¿Y por qué tiene que ser alto?

Al parecer, la estatura baja suele preocupar a los padres más que a los propios niños. De hecho, los pediatras dicen que es uno de los motivos más frecuentes de consulta. Sin embargo, los estudios realizados demuestran que el →

Un trastorno, como la enfermedad celiaca o ciertas alteraciones hormonales, puede detener el crecimiento





1 Octubre, 2019

→ tener una talla baja no afecta a la autoestima del niño ni influye en absoluto en su éxito escolar o social. Si los padres estamos muy preocupados, conviene que nos preguntemos si damos demasiada importancia a este rasgo físico frente a otros valores de nuestro hijo.

■ El más bajo de su clase

¿Es el más bajito o es el más pequeño de su aula? "A lo mejor ha nacido en diciembre y hay niños que son 9 o 10 meses mayores que él", explica la doctora Ana Martínez Rubio, coordinadora del grupo PreInfad de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (Aepap). También hay que tener en cuenta el componente genético. Lo normal es que los niños alcancen la talla media de los padres. Si aún te quedan dudas, consulta al pediatra. Le medirá y verá lo que ha estirado en la última temporada. La velocidad de crecimiento (lo que crecen al año) es rápida los 2 primeros años de vida y en la adolescencia. Pero entre los 3 y los 11 años, la velocidad es moderada (más o menos entre 5 y 6 cm cada año). Por otro lado, hay que observar la tendencia de la curva de crecimiento. Lo normal es mantener un incremento constante. Si desde hace 2 o 3 años es más baja, se debe buscar la causa de este frenazo.

¿Cómo será de alto?

Existe un fórmula matemática para saber cuál será la estatura aproximada de un niño o una niña. El resultado obtenido no es definitivo, porque tiene un margen de error de unos cinco centímetros y no tiene en cuenta las circunstancias en la vida del niño que pueden influir en el crecimiento.

Para una niña:

$$\frac{(+ \text{ Altura de la madre } + \text{ altura del padre }) - 13}{2}$$

Para un niño:

$$\frac{(+ \text{ Altura de la madre } + \text{ altura del padre }) + 13}{2}$$



Muchos niños que son bajos durante toda la infancia dan un estirón grande en la pubertad