

Puberen tussen Barbie en K3

- zaterdag 06 juni 2009

Snelle meisjes, trage jongens: de puberteit slaat op hol



Het lijkt erop dat de puberteit bij meisjes wat vroeger aanzet en wat langer duurt dan een generatie geleden. Allard de Witte © Allard de Witte

Meisjes belanden vroeger dan een generatie geleden in de puberteit. Toen gingen ze aan het puberen tussen elf en dertien, nu gebeurt dat veel vaker tussen acht en tienenhalf. Zitten er hormonale tijdbommetjes op de lagere school?

Zelfs in de kleuterklas was An de grootste. Op vakantiekiekjes van toen ze acht was, zijn beginnende borstjes te zien, de eerste maandstonden kreeg ze op het einde van het derde leerjaar. De volwassenen in haar leven - ouders en leerkrachten - behandelden haar 'anders'. 'En achter mijn rug werd gegniffeld en gelachen.'

'Mijn kindertijd was voorbij, terwijl mijn klasgenoten er nog volop in zaten. Ik voelde een kloof met leeftijdsgenoten. Mijn moeder zegt altijd dat ik een humeurig kind was. Geen wonder, het was eenzaam. Toen was ik de enige, als ik nu de klas zie van mijn stiefdochter van acht, zijn er wel meer 'snelle' meisjes. Als zij vroeg begint, zal ze niet alleen staan in haar zoektocht naar maandverband..

An doet met smileys haar verhaal op een ouderforum op het internet. Is haar indruk dat kinderen steeds vroeger beginnen te puberen terecht? 'Die indruk leeft', zegt Dick Mul, een kinderarts-endocrinoloog aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), die promoveerde op vroegtijdige puberteit. 'Mensen zien dat kinderen zich volwassener kleden en denken dat ze ook op andere vlakken vroeger rijp zijn.'

Nochtans zijn in Nederland noch België meer gevallen te noteren van vroegtijdige puberteit, waarbij de eerste tekenen bij meisjes voor acht jaar, en bij jongens voor negen jaar te zien zijn. Endocrinologen hebben wel meer patiëntjes, maar dat komt doordat ouders sneller naar een arts stappen en de Centra voor Leerlingenbegeleiding gesensibiliseerd zijn. Maar er zijn niet meer kinderen die te vroeg beginnen te puberen dan twintig jaar geleden.

Wat wél wordt vastgesteld in dokterspraktijken en in groeistudies, is dat vooral meer meisjes een vroege puberteit kennen (*zie inzet*). 'Ze beginnen vroeger dan twintig, dertig jaar geleden: eerder tussen acht en tienenhalf, dan tussen tienenhalf en dertien jaar', zegt kinderarts-endocrinologe

Margarita Craen van het UZ Gent.

Maar het eindpunt van de puberteit bij meisjes - eerste maandstonden - blijft onveranderd op gemiddeld 12,8 jaar. Het lijkt er dus op dat de puberteit bij meisjes wat vroeger aanzet en wat langer duurt dan een generatie geleden. Het is een fenomeen dat in alle Europese landen wordt vastgesteld.

Schrikbeeld: seks

De puberteit is altijd een verwarrende periode. Kinderen die te vroeg puberen, hebben het nog zwaarder, zegt Katrien Lagrou. Zij is psychologe en heeft in het raam van een studie kinderen begeleid in verscheidene universitaire ziekenhuizen die behandeld werden voor vroegtijdige puberteit. 'De emotionele en psychologische gevolgen zijn voor deze kinderen zwaarder.' Kinderen willen boven alles zijn zoals hun leeftijdsgenootjes. Maar (te) vroeg puberende kinderen zijn groter en lijken ouder. Ze hebben schaamhaar en beginnende borsten. 'Ze kunnen verlegen zijn en zich ongemakkelijk voelen', zegt Lagrou. 'Hun lichaam willen ze het liefst verstoppen. Ze proberen zo weinig mogelijk op te vallen.'

Er gebeurt vanalles met hun lichaam dat ze niet begrijpen. Onder klasgenoten kunnen ze af te rekenen krijgen met opmerkingen, spot en pesterijen. 'Soms zelfs met agressie, ze worden bijvoorbeeld in de borsten geknepen.' Vooral de zwem- en turnlessen, waar het moeilijker is om hun veranderende lijfje te verbergen, zijn lastig.

Volwassenen maken het hen niet gemakkelijker. 'Die laten zich leiden door het uiterlijk en niet door de leeftijd van het kind, waardoor ze te hoge verwachtingen koesteren. Ze denken dat fysiek vroegrijp ook mentaal vroegrijp betekent - wat niet zo is.' Normaal kinderlijk gedrag botst op ergernis of ontgoocheling, kinderen lopen op de toppen van hun tenen om aan de hogere eisen van ouders of leerkrachten te voldoen.

'Kinderen met een (te) vroege puberteit zijn soms emotioneel labiel en kunnen feller of agressiever reageren. Maar doorgaans vertonen ze weinig "pubergedrag". Het zijn vaak modelkinderen die proberen niet op te vallen, waardoor hun ouders de turbulentie onderschatten die onder de oppervlakte borrelt.' Het zich slecht in hun vel voelen kan zich uiten via vage klachten als hoofd- en buikpijn.

Uit onderzoek blijkt dat meisjes met een vroege puberteit als tiener iets meer risico lopen op emotionele en gedragsproblemen en op experimenteren met drugs, alcohol of seks. Seks. Het hoge woord is eruit. Dat is het schrikbeeld van veel ouders met een (te) vroege puber. Ze denken dat het kind meteen erotische fantasieën zal hebben of seksuele ervaringen zal opzoeken.

'Terwijl dat niet zo is', zegt Lagrou. 'Het gedrag volgt veeleer de chronologische dan de fysieke leeftijd. Voor seksueel gedrag zijn ervaring en kennis nodig, niet alleen de juiste hoeveelheid hormonen. Kinderen van zeven of acht zijn lang niet zover.'

Toch vragen bezorgde ouders zich af of de seksualisering van kinderen door sluwe marketinglui (te) vroege pubers niet sneller op verkeerde gedachten brengt. Zo was er de afgelopen jaren ophef over zwarte kanten BH's in de winkelrekken voor prepuberale meisjes, T-shirts voor zesjarigen met opschriften als 'Man teaser', strings met maatje XXS en topjes tot ver boven de navel.

Lagrou gelooft niet dat dit kinderen op die manier beïnvloedt. 'Het lichaam mag dan aan het rijpen zijn, het duurt nog een hele tijd voor de geest volgt.' Misschien kopiëren ze wel wat ze zien, maar ze begrijpen het niet. Het is wel aan de ouders, vindt ze, om vroege pubers tegen zichzelf beschermen. 'Omdat ze er al heel jong rijper uitzien, kan er misbruik van hen worden gemaakt.'

Kinderen met een vroegtijdige puberteit kunnen behandeld worden met een prik die het

mechanisme (*zie kader*) stillegt. Maar ook kinderen die niet behandeld worden, bij wie het proces te ver gevorderd is of die gewoon vroeg puberen, hebben volgens Lagrou baat bij psychologische begeleiding. Zo kunnen ze leren begrijpen wat hen overkomt en weerbaar worden gemaakt.

Dikke kinderen

Ondertussen gaat in de wetenschappelijke wereld de zoektocht naar een verklaring voor de vervroegde en de vroegere puberteit verder. 'Er is geen eensgezindheid over wat de puberteit precies op gang kan trekken', zegt dokter Craen van het UZ Gent, 'behalve dat verschillende factoren tegelijk een rol spelen.' Genen, omgeving, levensomstandigheden, geboortegewicht, stress.

Er zijn veel meer hypothesen dan sluitende antwoorden. Zo stelde een Britse wetenschapper vorig jaar dat er een verband is tussen vroegere puberteit bij meisjes en tv-kijken. Te lang kijken naar het fel verlichte tv-scherm zou het melatoninepeil verstoren, wat het proces versnelt. Er is ook geopperd dat opgroeien in nieuw samengestelde gezinnen, waarbij meisjes zijn blootgesteld aan feromonen - een chemische stof die een respons opwekt bij het andere geslacht - van een stiefvader de puberteit kan triggeren.

Voor twee andere hypothesen wordt al meer bewijsmateriaal aangedragen. Het onderzoek naar de vaststelling dat kinderen uit de internationale adoptie vaker vervroegd puberen, hielp wetenschappers vooruit. In de praktijk van pediaters-endocrinologen is een kwart van de patiënten met een vroegtijdige puberteit adoptiekind.

De boosdoener lijkt het hormoon leptine, dat in vetweefsel zit en dat de puberteit mee aanstuurt. 'Bij adoptiekinderen die in de baarmoeder en na de geboorte slecht gevoed werden, en die na hun aankomst hier plots rijke voeding krijgen, zou dit het lichaam kunnen programmeren om zich vroeg te ontwikkelen', zegt dokter Dick Mul van het LUMC.

Ook in Europa is tussen de jaren vijftig en de jaren tachtig van de vorige eeuw vastgesteld hoe de leeftijd van de eerste maandstonden verlaagde parallel met de verbetering van socio-economische omstandigheden, gezondheid en voeding.

'De puberteit is een uiting van de rijping van het lichaam en dat zal sneller gaan als de omstandigheden goed zijn.'

Daarom wordt ook het verband tussen overgewicht of obesitas en (te) vroege puberteit steeds vaker gelegd. In de Verenigde Staten is al aangeraden om voor zwarte meisjes de officiële beginleeftijd van de puberteit te verlagen van acht naar zeveneneenhalf, omdat zij zo vaak vroeger zijn. Genetische factoren kunnen daar een rol in spelen, zegt dokter Craen, 'maar ook het feit dat zij vaker opgroeien in slechtere socio-economische omstandigheden, waarbij dikmakend fastfood het goedkoopste eten is. Gaat Europa dezelfde kant op?'

Vervuiling

Een tweede vermoedelijke boosdoener zijn vervuilende stoffen in onze leefomgeving. Aan de Luikse universiteit is onder leiding van pediater-endocrinoloog Jean-Pierre Bourguignon onderzoek verricht op muizen om de invloed te begrijpen van pesticiden op de vervroegde puberteit. Ook hier was de aanzet de situatie van adoptiekinderen.

'Zij komen vaak uit landen waar het gebruik van de pesticide DDT toegestaan is. In Europa is dat product verboden sinds het begin van de jaren zeventig', zegt Bourguignon. Vermoed wordt dat deze pesticiden een remmende werking hebben op het begin van de puberteit. Zodra de kinderen in Europa arriveren en niet langer aan deze producten zijn blootgesteld, komt de puberteit op gang.

Maar het onderzoek naar dergelijke 'endocriene verstoorders' is breder dan DDT. 'Het gaat over vervuilende stoffen die hier ook aanwezig zijn in de landbouw- en industriële productie, in dagdagelijkse gebruiksvoorwerpen.' Sommige stoffen imiteren de werking van oestrogeen, het vrouwelijk geslachtshormoon; andere werken het mannelijk geslachtshormoon tegen - wat mee kan verklaren, zegt Bourguignon, waarom we bij meisjes vaker een vervroegde of vroege puberteit zien en bij jongens vaker een late puberteit voorkomt (*zie kader*).

De verschuiving in het begin van de puberteit is niet zonder risico's, zegt Bourguignon. 'Op dit moment wordt het verband onderzocht tussen (te) vroege puberteit en onder andere borstkanker en diabetes type 2 op latere leeftijd.' Hij pleit er daarom voor om uit voorzorg zwangere vrouwen en jonge ouders bepaalde maatregelen te laten nemen. 'Het is algemeen aanvaard dat een zwangere vrouw best niet rookt of drinkt. Het zou goed zijn als de overheid zwangere vrouwen en jonge moeders ook aanmoedigt om contact te mijden met producten die verantwoordelijk zijn voor endocriene verstoringen.' Zo is er onderzoek dat aantoont dat bij het opwarmen van plastic papflesjes in een microgolfoven Bisfenol A vrijkomt, een stof die in veel plastic doosjes en bekertjes wordt gebruikt en die in verband wordt gebracht met vervroegde puberteit. 'Het is niet onze bedoeling om een psychose te creëren', zegt Bourguignon. 'Maar het is toch nodig dat de bevolking weet waarover het gaat?'

'An' is een schuilnaam.

Isa Van Dorsselaer