

Puberteit

Gebruik informatie 1 tot en met 5 om vraag 44 tot en met 54 te beantwoorden.

Informatie 1: GH en gonadotrofinen

In de puberteit treden allerlei lichamelijke veranderingen op. Hierbij spelen hormonen uit de hypofyse een rol. Eén van die hormonen is GH, een groeihormoon. Dit hormoon zorgt ervoor dat kinderen tijdens de puberteit sneller gaan groeien. Zo'n snelle groei wordt een groeispuurt genoemd. Andere hormonen die de hypofyse maakt, de gonadotrofinen, beïnvloeden de werking van de eierstokken en de zaadballen. Deze hormonen regelen de productie van zaadcellen, het rijpen van eicellen en het vrijkomen van rijpe eicellen uit de eierstokken. Ook stimuleren de gonadotrofinen de productie van geslachtshormonen in de eierstokken en in de zaadballen. Onder invloed daarvan ontstaat er haargroei onder de oksels en in de schaamstreek, worden bij jongens de penis en de balzak groter en worden meisjes ongesteld.

Informatie 2: Acne



Onder invloed van hormonen verandert de huid tijdens de puberteit. Talgklieren in het gezicht worden groter en produceren meer talg, waardoor ze verstopt kunnen raken. Door bacteriën in de talg kunnen de talgklieren ontstoken raken en kunnen puistjes ontstaan. Dit wordt acne genoemd. Bij ernstige acne kan een crème gebruikt worden. Hierdoor schilfert het deel van de opperhuid waarin zich dode cellen bevinden sneller af en wordt de talg beter afgevoerd.

Informatie 3: Energiebehoefte en gewicht

De energiebehoefte van mensen hangt af van een aantal factoren. Eén van die factoren is de leeftijd. In tabel 1 is te zien dat de energiebehoefte het grootst is in de puberteit.

tabel 1

leeftijd (jaar)	gemiddelde energiebehoefte (kJ/dag)	
	mannen	vrouwen
1 - 3	5000	4700
4 - 8	7200	6500
9 - 13	10600	9500
14 - 18	14000	10400
19 - 30	12800	10200
31 - 50	12200	9700
51 - 70	11000	9000
71 en ouder	9300	7800

Als de voeding meer energie bevat dan iemand nodig heeft, bestaat de kans op overgewicht. Met de Body Mass Index (BMI) en tabel 2 kun je het lichaamsgewicht beoordelen.

Je berekent de BMI als volgt:

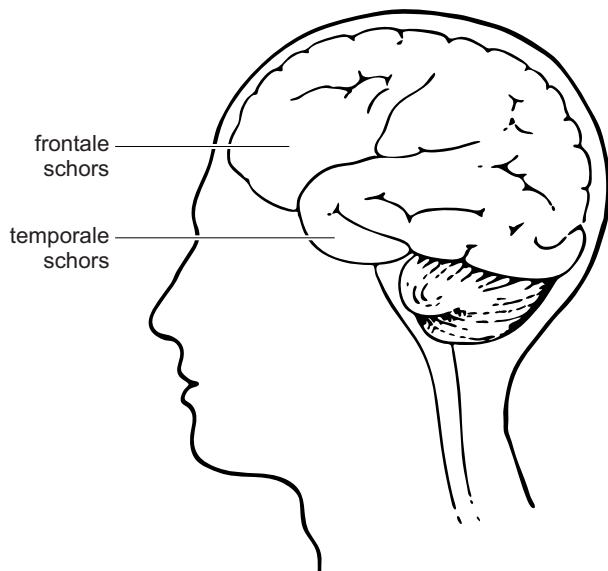
$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kg}}{(\text{lengte in m})^2}$$

tabel 2

BMI	gewichtsklasse
< 18,5	ondergewicht
18,5 - 25	gezond gewicht
25 - 30	overgewicht
30 - 40	ernstig overgewicht

Informatie 4: Het puberbrein

Tijdens de puberteit zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling, met name delen zoals de frontale schors en de temporale schors (zie de afbeelding). Vooral het deel van de hersenen waarin zich lange uitlopers van zenuwcellen bevinden, neemt toe. Dit deel wordt de 'witte stof' genoemd.



Veel pubers gaan laat naar bed en moeten weer vroeg op om naar school te gaan. Dit kan een slaapttekort tot gevolg hebben. Slaapttekort kan leiden tot stress. Bij stress neemt in de bijnieren de productie van het hormoon cortisol toe. Een hoog cortisolgehalte heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van de hersenen.

Informatie 5: Geslachtschromosomen

Een afwijkend aantal geslachtschromosomen kan de ontwikkeling in de puberteit ernstig verstoren, zoals bij het syndroom van Klinefelter en bij het syndroom van Turner.

5.1 Het syndroom van Klinefelter

Het syndroom van Klinefelter is een aandoening waarbij jongens een extra X-chromosoom hebben in gewone lichaamcellen. Bij jongens met dit syndroom begint de puberteit meestal op de normale leeftijd, maar de zaadballen blijven klein. Deze jongens hebben vaak weinig baardgroei en soms is er sprake van borstvorming. De meeste mannen met dit syndroom zijn onvruchtbaar.

5.2 Het syndroom van Turner

Bij meisjes met het syndroom van Turner ontbreekt één van de twee X-chromosomen geheel of gedeeltelijk. Deze meisjes worden in de puberteit niet ongesteld. Bij de meeste meisjes met het syndroom van Turner bevatten de eierstokken geen rijpende eicellen.