



La pratica meditativa come terapia per i disturbi comportamentali. Pubblicati su una rivista scientifica internazionale i risultati di uno studio dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù in collaborazione con l'Università di Udine



Roma,

2 ottobre 2020 - Una migliore capacità di attenzione e concentrazione nei bambini con Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD) grazie alla mindfulness, una forma di meditazione orientata alla consapevolezza di sé. È il risultato dello studio condotto dal gruppo di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza del Bambino Gesù, guidato dal prof. Stefano Vicari, pubblicato in questi giorni sull'*International Journal of Environmental Research and Public Health*.

La meditazione mindfulness

La meditazione mindfulness consiste in un insieme di procedure utili per “allenare” e sviluppare la consapevolezza durante la pratica meditativa con lo scopo di estenderla a ogni aspetto della vita. Negli ultimi quindici anni queste procedure sono state rivolte progressivamente anche a bambini e adolescenti

nei contesti educativi, scolastici e riabilitativi.

L'effetto

riscontrato in età evolutiva è l'aumento progressivo della consapevolezza di ciò che accade intorno che facilita la concentrazione del bambino sul momento presente. I ricercatori del Bambino Gesù si sono posti l'obiettivo di verificare se questo tipo di meditazione potesse aiutare a migliorare l'attenzione e a favorire l'autocontrollo dei bambini con ADHD che subiscono persistenti aspetti di disattenzione, impulsività e iperattività, oltre che difficoltà nella gestione delle proprie emozioni.

Lo studio del Bambino Gesù

Lo studio è stato coordinato dalla psicologa Deny Menghini dell'Unità di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza del Bambino Gesù e condotto in collaborazione con il gruppo del prof. Franco Fabbro dell'Università di Udine, Dipartimento di Lingue e Letterature, Comunicazione, Formazione e Società. Hanno partecipato 25 bambini dai 7 agli 11 anni con ADHD che sono stati divisi in due gruppi.

A

un primo gruppo di 15 bambini è stato proposto un training di meditazione orientata alla mindfulness di 24 incontri (3 incontri settimanali per 2 mesi) caratterizzato da una progressione temporale: si è passati da 6 minuti nel primo incontro per arrivare a 30 nell'ultimo. L'altro gruppo di 10 bambini con ADHD rappresentava il "gruppo di controllo".

A

questi bambini è stato proposto un percorso, senza mindfulness, ma della stessa durata e struttura dell'altro, in cui venivano svolte diverse attività dirette a migliorare le capacità di riconoscimento delle emozioni proprie e altrui.

Gli effetti positivi

In media, i bambini con ADHD che hanno seguito il percorso mindfulness hanno manifestato un miglioramento nelle prove cognitive al computer incentrate su esercizi di attenzione, memoria di lavoro e capacità di riconoscere segnali di stop per 'inibire' la risposta. Anche dal punto di vista comportamentale, i genitori dei bambini hanno riferito un miglioramento di alcuni sintomi tipici dell'ADHD attraverso questionari a loro riservati.

La

presenza del gruppo di controllo ha rappresentato un aspetto peculiare dello studio. È importante, infatti, per escludere il cosiddetto “effetto placebo”, derivante dagli aspetti positivi che la sola attenzione e la cura prolungata riservata ai bambini possono determinare. Inoltre lo studio del Bambino Gesù ha valutato gli eventuali cambiamenti utilizzando molteplici misure, come le prove oggettive al computer rivolte al bambino e i questionari rivolti al genitore sugli aspetti comportamentali.

Mindfulness per la terapia

I risultati ottenuti dalla ricerca del gruppo di Neuropsichiatria dell’Infanzia e dell’Adolescenza del Bambino Gesù sono preliminari e dovranno essere confermati da studi che includono gruppi più numerosi. A quel punto, spiega la dott.ssa Menghini, “si aprirebbero nuove possibilità di intervento sull’ADHD, e il training mindfulness potrebbe essere proposto in associazione agli attuali trattamenti multimodali che coinvolgono bambini, genitori e scuola secondo le linee guida italiane e internazionali. La mindfulness, in particolare, potrebbe aiutare a migliorare i sintomi comportamentali e cognitivi di quel 30% di bambini che oggi non risponde agli interventi multimodali”.