

ADHD: cause e trattamento motorio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'**ADHD** rappresenta una condizione neuro-biologica caratterizzata da un livello **inadeguato** di **attenzione**, concentrazione, attività, distrazione e impulsività e costituisce uno dei disturbi mentali più frequenti in età evolutiva, tanto da rendere difficoltoso il normale sviluppo e la sua integrazione sociale.

Spesso la patologia persiste durante l'adolescenza e l'età adulta, manifestandosi sotto forma di ambizioni frustrate e disagio emotivo.

I ragazzi affetti trovano difficoltoso, in particolare, lo svolgimento di compiti prolungati nel tempo o compiere attività che richiedono l'apprendimento e l'elaborazione di informazioni.

Spesso l'atteggiamento di un ragazzo con ADHD, che può risultare inappropriato in rapporto allo sviluppo cognitivo raggiunto, è accompagnato da episodi di tipo depressivo: hanno **poca autostima**, si sentono **inadeguati** ed **incapaci**, hanno una percezione di sé **estremamente negativa** e vivono una sorta di **emarginazione sociale**.

I sintomi si possono classificare in primari e secondari. I **primari** sono:

- Iperattività motoria;
- Impulsività;
- Disattenzione;
- Comportamento oppositivo-provocatorio.

I sintomi **secondari** sono:

- Bassa autostima;
- Difficoltà relazionali;
- Difficoltà scolastiche;
- Disturbi ansiosi;
- Incapacità di concentrarsi su compiti prolungati.

Cause del disturbo

Una specifica causa dell'ADHD non è ancora nota. Vi sono cause genetiche (circa il 75% dei casi), morfologia cerebrale, fattori prenatali, perinatali o traumatici, fattori ambientali come l'esposizione ad alcol e [fumo](#) durante la [gravidanza](#), infezioni prese durante la gravidanza, ecc...

I ricercatori ritengono che alcuni bambini affetti da ADHD abbiano una carenza di determinati neurotrasmettitori, vale a dire le sostanze chimiche che aiutano il [cervello](#) a controllare i comportamenti.

L'ADHD colpisce il 3-5% di tutti i [bambini](#) (i **maschi** in misura 2/3 volte superiore rispetto alle **femmine**).

I sintomi fanno il loro esordio normalmente prima dei 3 anni.

Come diagnosticarla?

presenza di inattenzione se sono presenti almeno 6 dei seguenti sintomi:

- Difficoltà a mantenere l'attenzione;
- Sembra non ascoltare quando gli si parla;
- Non porta a termine gli incarichi;
- È sbadato;
- Ha difficoltà nell'eseguire attività che richiedono una certa cura;
- Perde spesso ciò che gli serve;
- Si distrae da stimoli poco importanti;
- Evita impegni che richiedono uno sforzo mentale continuo, come ad esempio i compiti di [scuola](#).

Mentre si è in **presenza di iperattività** se presenti almeno 6 dei seguenti sintomi:

- Da seduto non riesce a stare fermo;
- È irrequieto;
- Ha difficoltà a [giocare](#) o ad intrattenersi tranquillamente;
- Sembra instancabile;
- Parla continuamente;
- Non riesce ad aspettare il proprio turno;
- Risponde prima che la domanda sia terminata;
- Si intromette nelle conversazioni altrui.

Si può intervenire in ambito motorio?

Un approccio più recente, nella **terapia cognitivo-comportamentale**, è la **terapia di esposizione** alla **attività fisica**, che mira a migliorare la **regolazione emotiva** e la **regolazione sociale** da parte dei

coetanei. Infatti, la **scuola** e lo **sport**, hanno il compito di favorire l'integrazione e sviluppare la socializzazione, creando le condizioni affinché ci sia autocontrollo e autoregolazione.

L'esercizio fisico può ~~essere utilizzato~~ ~~per~~ ~~attività~~ ~~fisica~~ ~~che~~ ~~stimola~~ infatti la precisione e lo sviluppo motorio e scarica l'energia.

Inoltre, praticare attività sportive all'interno dell'ambiente scolastico, permetterebbe loro di confrontarsi con i coetanei ed avere i primi successi personali, i quali sono fondamentali per costruire una migliore immagine di sé.

Due sport molto utili possono essere: **il tiro con l'arco** e **l'arrampicata sportiva**. Il tiro con l'arco stimola il controllo muscolare e impara a gestire il proprio corpo favorendo l'attenzione. L'arrampicata sportiva sviluppa l'**equilibrio**, l'agilità e il movimento finalizzato a uno scopo preciso. Inoltre, favorisce i processi cognitivi poiché bisogna scegliere il percorso migliore, mantenendo un livello di attenzione adeguato a memorizzare i passaggi e gestire lo sforzo.

Vi sono poi: terapie comportamentali, cambiamenti dello stile di vita, interventi clinico-psicologici, farmaci.

Per rimanere aggiornato su altri articoli riguardanti la motricità, [clicca qui!](#)

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/adhd-cause-e-trattamento-motorio/123217>

