Ospedale Bambino Gesù: effetti positivi della mindfulness nei bambini con disturbo da deficit di attenzione

Una migliore capacità di attenzione e concentrazione nei bambini con disturbo da deficit di attenzione/iperattività (Adhd) grazie alla mindfulness. È il risultato dello studio condotto dal gruppo di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, guidato da Stefano Vicari, pubblicato in questi giorni sull'International Journal of Environmental Research and Public Health. 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. I ricercatori del Bambino Gesù hanno voluto verificare se potesse aiutare a migliorare l'attenzione e a favorire l'autocontrollo dei bambini con Adhd che subiscono persistenti aspetti di disattenzione, impulsività, iperattività, gestione delle proprie emozioni. Lo studio è stato coordinato dalla psicologa Dany Menghini dell'ospedale e condotto con il gruppo guidato da Franco Fabbro dell'Università di Udine, Dipartimento di lingue e letterature. Hanno partecipato 25 bambini dai 7 agli 11 anni con Adhd, divisi in due gruppi. A un primo gruppo di 15 è stato proposto un training di meditazione orientata alla mindfulness di 24 incontri (3 incontri settimanali per 2 mesi). Agli altri è stato proposto un percorso, senza mindfulness, con attività dirette a migliorare le capacità di riconoscimento delle emozioni proprie e altrui. 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. I risultati ottenuti sono preliminari e dovranno essere confermati da studi su gruppi più numerosi. Per Menghini, "il training mindfulness potrebbe essere proposto in associazione agli attuali trattamenti multimodali" e "potrebbe aiutare a migliorare i sintomi comportamentali e cognitivi di quel 30% di bambini che oggi non risponde agli interventi multimodali".

Giovanna Pasqualin Traversa