

Studio di Nutrizione & Naturopatia

Dr. Simone IANNONE



DEFICIT DI ATTENZIONE E IPERATTIVITA' DEL BAMBINO (ADHD)

LE CONTROVERSIE NELLA DIAGNOSI

E' dall'inizio del secolo scorso che viene descritta l'instabilità motoria del bambino, soprattutto da autori anglosassoni. Sono state utilizzate diverse terminologie in funzione delle descrizioni e delle ipotesi eziologiche (ipercinesia, instabilità psicomotoria, disfunzione cerebrale minore...). La definizione attuale proposta dal DSM IV (Diagnostic and statistic Manual, 4° edizione) raggruppa l'intera sintomatologia sotto il termine di "Disturbi da deficit di attenzione/iperattività" (ADHD), cioè "un disordine dello sviluppo neuropsichico del bambino e dell'adolescente, caratterizzato da inattenzione e impulsività/iperattività".

Nello specifico, si distinguono tre forme cliniche: *inattentiva*, *iperattiva* e *combinata*.

Nel corso dello sviluppo lo stesso soggetto può evolvere da una categoria all'altra manifestando nelle varie fasi di età le tre differenti dimensioni psicopatologiche in modo variabile.

Tutti questi sintomi non sono causati da un deficit cognitivo (ritardo mentale) ma da difficoltà oggettive nell'autocontrollo e nella capacità di pianificazione. Sono persistenti in tutti i contesti e situazioni di vita del bambino, causando una limitazione significativa delle attività quotidiane.

Il disturbo da deficit dell'attenzione con iperattività (ADHD) è definito come impulsività non consona all'età, scarsa concentrazione e iperattività fisica. Tale disturbo è associato a difficoltà di apprendimento e incapacità di socializzare, E' presente compromissione dell'*attenzione focale* (capacità di prestare attenzione a uno stimolo determinato, trascurando i particolari irrilevanti e non utili al compito in corso) e dell'*attenzione sostenuta*, cioè la capacità di mantenere l'attenzione attiva nel tempo durante lo svolgimento di attività scolastiche, nei compiti a casa, nel gioco o in semplici attività quotidiane. Rispondono senza riflettere, non riescono quasi mai ad aspettare il proprio turno nelle attività quotidiane o nei giochi; spesso si lasciano coinvolgere in attività pericolose senza valutare adeguatamente le conseguenze. Questi bambini sono generalmente descritti come "mossi da un motorino", non riescono a star fermi, se seduti si muovono con le mani o i piedi, hanno frequentemente l'esigenza di alzarsi e muoversi senza uno scopo e un obiettivo preciso.

Poiché non esistono esami di laboratorio o fisici adeguati, la diagnosi è formulata in base alla storia clinica dei sintomi e al comportamento. Si tratta dunque di una diagnosi soggettiva e, pertanto, in molti casi sorgono **controversie** sul concetto di normalità di comportamento, in particolare per individui di giovane età.

Il 30-40% dei bambini affetti da ADHD presenta deficit di apprendimento, sebbene in molti casi i soggetti siano intelligenti. Sovente questo disturbo non è diagnosticato precocemente e trattato in età infantile e, pertanto, ne sono affetti molti adulti, inconsapevoli della loro patologia.

L'INDUSTRIA DEI CIBI PRONTI E GENITORI ATTENTI

Istintivamente alcuni genitori iniziano a pensare che il problema sia associato al regime alimentare dei propri figli. Sanno che possono manifestare reazioni negative agli zuccheri o ad altri alimenti e si chiedono, dunque, se non siano semplicemente affetti da una forma di reazione eccessiva. Nella maggior parte dei casi questi genitori hanno perfettamente ragione. Negli ultimi decenni la quantità di zuccheri, conservanti e coloranti nei cibi trattati industrialmente è gradualmente aumentata. Troppi bambini consumano cibi pronti. Poiché l'organismo in tenera età è particolarmente vulnerabile agli additivi contenuti in tali alimenti, non sorprende che in molti casi si sviluppi una reazione tossica. Talvolta tale processo si manifesta come comune allergia, ad esempio con rinorrea e orticaria; in altri casi, invece, insorgono disturbi comportamentali.

L'AMICO FARMACO

500.000 nel 1985 a 11 milioni di oggi, questi sono i dati americani del numero di bambini cui è stata diagnosticata l'ADHD; sembra un'epidemia? Certo, considerato il fatto che leggendo i vari questionari per formulare tale diagnosi, a oggi qualsiasi bimbo potrebbe esserne affetto. Fatta la diagnosi scatta l'utilizzo del farmaco, il metilfenidato meglio conosciuto come **RITALIN**, è uno stimolante del sistema nervoso centrale. Ha un effetto calmante, e riduce il comportamento impulsivo nei bambini affetti da ADHD. Il meccanismo d'azione del metilfenidato, alla stregua di molte altre anfetamine, è tuttora poco conosciuto, gli effetti collaterali invece sono ben noti. Altro dato significativo e noto sono i profitti delle case farmaceutiche distributrici di psicofarmaci cresciuti esponenzialmente dagli anni 80, le stesse che hanno sovvenzionato studi scientifici scadenti ma persuasivi. Così in Italia nel marzo 2007 l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha nuovamente immesso il RITALIN sul mercato dopo averlo tolto nel 1980 per i disastrosi effetti collaterali. Il metilfenidato è stato per molto tempo catalogato dal Ministero della Salute Italiana nella stessa tabella degli stupefacenti insieme a morfina, eroina, cocaina, LSD e oppiacei. Mi chiedo, visto il mercato ormai saturo di ogni tipo di farmaco, se non è più semplice inventarsi una nuova malattia, da trattare con un vecchio farmaco! Poiché oggi le case farmaceutiche spendono più in pubblicità che in ricerca.

L'Agenzia Europea dei medicinali (EMA) prende posizione e dichiara "Il comportamento correlato al suicidio e l'ostilità verso gli altri sono stati osservati in misura significativamente maggiore in bambini ed adolescenti trattati con tali psicofarmaci". Per proteggersi da una medicalizzazione troppo disinvolta, genitori, insegnanti e tutti gli operatori che giornalmente sono in contatto con bambini e adolescenti dovrebbero informarsi attentamente e riflettere sulle vere origini di questa sindrome. I bambini non hanno bisogno di farmaci che alterano la mente, ma bensì di una sana e corretta alimentazione e un'educazione responsabile. "Tenete le televisioni o le playstation spente e trovate qualcosa da fare con i vostri figli" questa è uno dei consigli di psicologi e psichiatri attenti e ben informati.

LA VIA NATURALE

I problemi attentivi e comportamentali sono ascrivibili a vari fattori. Alcuni studi hanno dimostrato che la frequente insorgenza di otiti e il regolare uso di antibiotici, così come la nascita prematura, sono associate ad una maggiore possibilità di sviluppare il disturbo. In termini alimentari, tra i fattori determinanti vi sono additivi e allergie alimentari, allergeni ambientali e intossicazione da metalli pesanti (piombo, mercurio, alluminio). Inoltre, un cattivo funzionamento dell'apparato digestivo e un aumento della permeabilità intestinale accrescono la quantità di tossine metaboliche che compromettono la chimica celebrale. Carenze nutrizionali di acidi grassi essenziali, vitamine del complesso B, ferro, magnesio e altri minerali sembrano svolgere anch'esse un ruolo fondamentale. Tra gli alimenti da portare a tavola durante la settimana, importanti per vari aspetti, abbiamo il riso basmati integrale (da tenere in ammollo circa 1 ora prima della cottura), tutte le verdure a foglia verde, la melassa nera non solforata e la frutta secca (noci e mandorle). Astenersi dal consumo di zuccheri e farine raffinate, cole e bibite dolcificate