



## Meditazione trascendentale per l'ADHD

Fonte: Reuters Health La meditazione trascendentale puo' aiutare i ragazzi con ADHD a gestire i sintomi. Uno studio pubblicato online su Current Issues in Education sostiene come l'apprendimento della meditazione trascendentale da parte dei ragazzi sia in grado di placare l'ansia e di migliorare il comportamento, il pensiero e la concentrazione: la sua azione si riverbera sul sistema nervoso e sulla respirazione, la dilatazione dei vasi sanguigni e la regolazione ormonale. Lo studio ha considerato 10 ragazzi di eta' compresa tra 11 e 14 anni assistiti in una scuola per studenti con difficolta' nel linguaggio. A tutti e' stata diagnosticata ADHD e nonostante fossero curati con medicinali, hanno continuato ad avere problemi sia a scuola che a casa.

"Il risultato e' superiore alle nostre aspettative", ha dichiarato Sarina J. Grosswald, specialista di apprendimento cognitivo ad Arlington, Virginia, USA, "i ragazzi mostrano maggiore attenzione, una piu' fervida memoria, migliore organizzazione e un comportamento piu' responsabile" sostiene la ricercatrice. Nella meditazione trascendentale, considerata una delle tecniche piu' semplici, il medico e' seduto per 10-15 minuti ad occhi chiusi, e ripete silenziosamente il mantra che consiste in un suono, in una parola o una frase, che agisce su mente e corpo. Agli studenti e' stata insegnata la tecnica della meditazione praticata poi a scuola due volte al giorno della durata ciascuna di dieci minuti.

Dopo tre mesi, Grosswald e i suoi colleghi hanno osservato negli studenti livelli di ansia e stress piu' bassi, e un miglioramento dei sintomi dell'ADHD: studi piu' ampi devono adesso verificare se la meditazione puo' essere utilizzata come terapia per l'ADHD da sola o in aggiunta a trattamenti standard.

**Fonte: ISS**