



## LA MEDITAZIONE RIDUCE I SINTOMI DI ADHD NEI BAMBINI

*Fonte: LiberaMente*

Un recente studio condotto dai ricercatori presso la George Washington University ha rivelato che la pratica della meditazione trascendentale, per un minimo di 10 minuti al giorno, ha la capacità di ridurre notevolmente i sintomi dell'ADHD (Attention deficit-hyperactivity-disorder) nei bambini.

L'ADHD è un disturbo del comportamento che interessa dall' 8 al 10 % dei bambini in età scolare. I bambini con ADHD, di solito agiscono senza pensare, hanno problemi a concentrarsi su un'attività particolare e sono iperattivi. Anche se i bambini capiscono che cosa ci si aspetta da loro, essi sperimentano difficoltà nella messa a fuoco, a causa della loro mancanza di capacità di stare fermi, di concentrarsi o di prestare attenzione ai dettagli.

Un gruppo di 10 studenti nella fascia di età 11-14 anni, con diagnosi di ADHD, sono stati sollecitati dai ricercatori nel corso del loro studio a praticare la meditazione due volte al giorno a scuola per dieci minuti.

Dopo tre mesi di pratica, si è notato che gli studenti hanno mostrato più del 50% di riduzione nel livello di stress e ansia e il miglioramento dei sintomi ADHD.

Il ricercatore leader presso l'Università, Sarina J. Grosswald, ha affermato che l'impatto della meditazione si è rivelato molto più importante del previsto. I bambini hanno mostrato un notevole miglioramento nella durata dell' attenzione, nella capacità organizzativa, memoria di lavoro, e controllo del comportamento.

Secondo Grosswald, quando la meditazione è stata incorporata nella routine della scuola, gli insegnanti sono stati in grado di insegnare meglio e gli studenti sono stati in grado di imparare di più, in quanto meno stressati e ansiosi.

Il Neuropsicologo clinico e co-autore dello studio, William Stixrud, a Silver Spring in Maryland, ha spiegato che lo stress generalmente interferisce con la capacità di studio, in quanto inibisce buone performance cerebrali. Sebbene i farmaci per l'ADHD siano efficaci per alcuni bambini, sono inefficace per gli altri, e vi è l'ulteriore preoccupazione per gli effetti collaterali associati.

"E' difficile per tutti coloro che sono normalmente sotto condizioni di stress prestare attenzione, organizzarsi e ottenere dei risultati. Quindi, le tecniche di meditazione trascendentale, che riducono lo stress e riorganizzano il funzionamento del cervello, sono anche in grado di ridurre i sintomi ADHD", ha aggiunto Stixrud.

Lo studio è apparso sulla rivista "Current Issues of Education".