



## La carenza di sonno aumenta i sintomi dell'ADHD? Come capovolgere ad arte causa ed effetto

di Luca Poma

In un recente articolo pubblicato in Italia da Health News, si è fatto il punto sugli studi scientifici più recenti, che sembrerebbero dimostrare che i bambini affetti da ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder), bambini distratti ed agitati, possono avere maggiori problemi connessi con la privazione di sonno. Com'è noto, il sonno è fondamentale per i bambini, e la mancanza di sonno può essere pregiudiziale - afferma il redattore di Health News - anche per i processi di apprendimento dei bimbi. Il periodico on-line riportava i risultati di uno studio scientifico eseguito dal Douglas Mental Health University Institute (USA), pubblicato sul numero di marzo 2009 della rivista "Sleep", che mostra come molti bambini etichettati "ADHD" possono evidenziare una cronica mancanza di sonno ed un sonno REM (Rapid Eye Movement, la fase di sonno profondo) irregolare rispetto alla media dei coetanei. Lo studio ha preso in considerazione 15 bambini etichettati ADHD che non avevano altre patologie psichiche connesse alla sindrome, e 23 bambini sani, tutti di età compresa fra i sette e gli undici anni e non sottoposti - questi ultimi - ad assunzione di psicofarmaci. I ricercatori hanno imposto ai bambini di eliminare qualsiasi bevanda con caffeina nei sette giorni precedenti allo studio, poi hanno proceduto con il monitoraggio del sonno dei bambini nelle loro case attraverso uno strumento chiamato "Portable Polysomnography Sleep Recorder", in grado di registrare accuratamente la qualità e l'intensità del sonno. I genitori dei bambini sono stati inoltre chiamati a completare un questionario piuttosto articolato che permetteva di definire meglio il carattere e i cambiamenti emotivi di ciascun bimbo sotto esame, incluse variabili come lo status socio-economico della famiglia e alla situazione dei rapporti tra i genitori. Il dott. Reut Gruber, Direttore dell' "Attention, Behavior and Sleep Laboratory" al Douglas Medical Health University Institute, ha dichiarato a "Sleep", commentando gli esiti dello studio: *"Non credo che il sonno in sé possa essere la causa della ADHD, ma sicuramente un cattivo sonno peggiora i sintomi"* Lo studio citato ha evidenziato che i bimbi ADHD dormono in media 33 minuti in meno di quelli sani, non ADHD, e che i bimbi del primo gruppo hanno inoltre 16 minuti in meno di sonno REM rispetto a quelli del secondo gruppo. Secondo questo nuovo studio, i bambini affetti da ADHD possono soffrire maggiormente di problemi del sonno, cosa che indica spesso la presenza di disagi non emersi chiaramente e che necessitano di ulteriori approfondimenti. L'articolo di Health News termina rilevando che - alla luce di questi risultati - i ricercatori dovranno approfondire ulteriormente per chiarire questa connessione, e determinare se e quanto un minore quantitativo di sonno nei bambini con ADHD influisca sui problemi del comportamento e su quelli neurocognitivi. *"Mi pare una perfetta artificiosa inversione del rapporto causa-effetto - ha commentato Luca Poma, giornalista scientifico e portavoce nazionale di Giù le Mani dai Bambini, il più rappresentativo comitato per la farmacovigilanza pediatrica in Italia - stupisce non solo che uno studio come questo sia stato validato, ma anche che sia stato pubblicato e ripreso in Italia in modo così acritico. In questo studio si sostiene che l'Adhd ha tra i propri possibili "sintomi" la carenza di sonno, ovvero che esista una chiara correlazione tra questi due fattori. Si trascura di dire che un bambino che per qualche ragione dorme poco sarà facilmente irritabile ed ovviamente avrà forti difficoltà di concentrazione. Nello studio in questione si spaccia l'ADHD come una patologia che - per qualche misterioso motivo - compromette la regolarità del ciclo sonno-veglia,*

Tratto dalla rassegna stampa di [www.giulemanidaibambini.org](http://www.giulemanidaibambini.org)

Campagna sociale nazionale  
contro gli abusi nella prescrizione  
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



*mentre invece è molto più probabile il contrario, ovvero che un bambino con qualche patologia irrisolta che ha difficoltà a dormire, presenti poi di giorno tutti i sintomi dell'ADHD, specie la difficoltà di concentrazione, pur non soffrendo di questa sindrome: guardano il dito invece di guardare la luna, e tra l'altro questi tentativi di legittima l'Adhd come patologia presentano tutti la stessa identica matrice, come quando si è tentato di sostenere che dei bambini con otite non curata erano Adhd, ovvero che l'Adhd era correlata all'otite, invece di ammettere banalmente che un bambino con un otite grave possa essere irrequieto e cronicamente distratto a scuola. Il problema è a monte, ovvero sostenere artificialmente che l'ADHD è una malattia: se facciamo questo, poniamo le comode basi per inventarci tutte le correlazioni del mondo. Mi chiedo tra l'altro se questi ricercatori siano in buona fede, sarebbe ad esempio utile sapere se loro personalmente - od il loro istituto di ricerca - hanno ricevuto finanziamenti dall'industria del farmaco. Quando uno studio raggiunge conclusioni così discutibili, opinabili anche con il comune buon senso, non di rado ci sono interferenze da parte di qualche multinazionale farmaceutica"*