



## **DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ**

Il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività o ADHD è un disturbo evolutivo dell'autocontrollo. Esso include difficoltà di attenzione e concentrazione, di controllo degli impulsi e del livello di attività. Vari studi hanno messo in luce che i bambini con ADHD hanno anche problemi nelle relazioni interpersonali che possono favorire lo sviluppo di tratti oppositivi e provocatori. L'esercizio fisico ha molti effetti benefici riducendo lo stress, l'ansia, la depressione, gli effetti negativi del comportamento, lo scarso controllo degli impulsi e gli atteggiamenti compulsivi concomitanti. Allo stesso momento migliora il funzionamento esecutivo e la memoria di lavoro e tutto questo non può che influenzare positivamente la relazione con i genitori e i caregiver.

### **VANTAGGI**

- ▼ La pratica regolare e competente di un'attività fisica aumenta autostima e benessere, diminuisce il cronico stato di agitazione, favorisce l'apprendimento e contrasta l'insonnia.
- ▼ L'attività fisica contribuisce ad uno sviluppo equilibrato ed aiuta a prevenire il sovrappeso e a migliorare in scioltezza, coordinamento ed equilibrio.
- ▼ L'attività fisica può inoltre migliorare le capacità di socializzazione intesa non solo come capacità di interagire con gli altri ma come sforzo comune per raggiungere un risultato, l'integrazione intesa come sentimento di appartenenza del singolo al tutto, la collaborazione come scelta di un comportamento adattivo a ciò che il gruppo fa.
- ▼ Uno sport determina poi in un soggetto ADHD anche un coinvolgimento emotivo che può andare dalla frustrazione per una sconfitta alla gioia per una vittoria e ciò permetterà al ragazzo/a di migliorare le sue capacità di percepire e regolare le proprie emozioni.

### **QUALE SPORT CONSIGLIARE?**

- ▼ In linea generale, è meglio privilegiare sport che tengono sempre in movimento come il calcio, ed evitare sport che, al contrario, prevedono lunghi momenti di inattività ma con grandi livelli di concentrazione, come il baseball.

▼ Alcuni sostengono che sport individuali come il tennis ed il nuoto siano da preferire perché non c'è bisogno di mantenere l'attenzione verso i propri compagni di squadra e non bisogna ricordare ed imparare strategie di gioco, a volte complesse. Non ci sono conferme in tal senso anche se viene citato spesso un esempio piuttosto concreto: Michael Phelps, 18 medaglie olimpiche nel nuoto, era un bambino ADHD.

▼ Una statistica ha concluso che sono le arti marziali ad essere in cima alle preferenze dei bambini ADHD. Gli psichiatri sostengono molto questo tipo di scelta perché, in età infantile, sono del tutto prive di mosse violente o pericolose e vengono praticate tenendo i bambini in gruppo ed abituandoli a fare determinati movimenti con tempistiche comuni, il che è particolarmente utile per i bambini ADHD.

## **PRECAUZIONI**

▼ Occorre prestare molta attenzione alla personalità dei ragazzi nella scelta di uno sport. Se non sono molto competitivi non si dovrebbe spingerli verso un'attività agonistica. Piacere e partecipazione sono molto più importanti, nel lungo periodo, che non l'aspetto competitivo. Naturalmente, sempre citando il caso di Phelps, questo non significa che in caso si sviluppino delle potenzialità agonistiche, queste vadano represses.