

## DISTURBI NEUROLOGICI

# Se la sindrome di Greta resta senza diagnosi

*Le persone che soffrono di Asperger o di Adhd sono 1,5 milioni ma quattro su cinque non si curano o lo scoprono solo in età adulta*

**Maria Sorbi**

**G**reta Thunberg compirà diciotto anni il prossimo anno e diventerà anche lei un'adulta con sindrome di Asperger, un disturbo dello spettro autistico ad alto funzionamento che riguarda circa l'1 per cento della popolazione e che può passare a lungo sotto silenzio, arrivando alla diagnosi molto più tardi rispetto ad altre forme di autismo: lei stessa lo ha scoperto a 13 anni, altri, come la scrittrice Susanna Tamaro, dopo i quarant'anni, altri ancora ci convivono tutta la vita senza saperlo ma soffrendo delle proprie difficoltà emotive, del sentirsi diversi e incapaci di stabilire relazioni con gli altri. Socialmente vengono catalogati come «strani» ma non ne approfondiscono le ragioni né seguono terapie e cure. Accontentandosi di vivere con il loro disordine mentale e quella confusione che per essere gestita li isola dai rapporti sociali.

Accade lo stesso a chi ha il disturbo da Deficit di attenzione e iperattività o Adhd: in Italia si stima che riguardi il 2% della popolazione, oltre un milione di adulti, ma ne è consapevole meno di uno su cinque. Persone che faticano nella vita di tutti i giorni perché sono troppo impulsive e disorganizzate, incapaci di focalizzarsi o di gestire gli stress e le emozioni. Una vita più serena grazie a interventi mirati è possibile anche negli adulti, ma il primo passo è arrivare velocemente alla diagnosi corretta.

## IL QUARTIER GENERALE

Questo è possibile solo attraverso la collaborazione tra neuropsichiatri infantili e psichiatri, che infatti, inaugureranno un network nazionale per promuovere la ricerca nel settore e, in collaborazione con le Associazioni di pazienti e familiari dei pazienti,

per realizzare campagne informative nazionali in modo da diffondere la consapevolezza della necessità di occuparsi delle persone con Adhd, Asperger e altre patologie del neurosviluppo durante tutto l'arco della loro vita, dall'infanzia all'adolescenza, all'età adulta. Al congresso nazionale della Società Italiana di Neuro psico farmacologia è stato fatto il punto sulle possibili strategie di trattamento e sono state indicate le «bandierine rosse» che possono nascondere un disturbo del neurosviluppo in età adulta. Riconoscerle è indispensabile per evitare molte sofferenze e difficoltà: si stima che nei soli Stati Uniti il costo sociale dell'Adhd negli adulti oscilla fra i 140 e i 260 miliardi di dollari fra spese sanitarie e mancata produttività, inoltre la presenza di Adhd favorisce la comparsa di altri disturbi come depressione (40% dei casi), disturbi d'ansia (35%) e abuso di sostanze (10%).

## DISTURBI CONCATENATI

«I disturbi del neurosviluppo si manifestano di solito nell'infanzia, spesso in concomitanza fra loro, con deficit che possono influenzare il benessere anche in età adulta perché favoriscono la comparsa di altre malattie psichiche e compromettono il funzionamento sociale e lavorativo - spiega Claudio Mencacci, co-presidente della Società italiana di Neuropsicofarmacologia e direttore del dipartimento Neuroscienze e salute mentale al Fatebenefratelli-Sacco di Milano -. Questi disturbi infatti persistono nell'adulto, pur con manifestazioni cliniche che possono modificarsi a seguito dello sviluppo individuale. Purtroppo, non sono rari i casi in cui i sintomi restano senza diagnosi ben oltre i 18 anni: nell'adulto infatti l'Adhd e l'Asperger possono essere «mascherati» da altre condizioni psicopatologiche che spesso compaiono proprio perché le strategie di

adattamento ai contesti risultano spesso insufficienti a un buon funzionamento nel lavoro, nello studio, nelle relazioni, di fatto esponendo il paziente a continui stress e micro-traumi. Così per esempio nel nostro Paese è stato stimato che picchi di Adhd siano presenti nel 25-30% dei pazienti con dipendenze e disturbi alimentari. Il primo passo per arrivare alla diagnosi - prosegue Mencacci - è riconoscere i campanelli d'allarme dei disturbi del neurosviluppo nell'adulto, così da sospettare il problema e rivolgersi al medico. Ma in questi casi è anche fondamentale la sinergia con il neuropsichiatra infantile, sancendo quello che ormai è un dato condiviso: la continuità tra le due età della vita: infanzia-adolescenza e passaggio età adulta».

**COME ACCORGERSI**

«I segni tipici dell'Adhd nell'adulto sono per esempio la disorganizzazione e l'incapacità di darsi delle priorità, pianificare o focalizzarsi su un compito, la scarsa capacità di gestione del proprio tempo o di portare a termine gli obiettivi, tratti come l'impulsività, la scarsa tolleranza alle frustrazioni, gli sbalzi d'umore frequenti e la difficoltà nel gestire gli stress - elenca Matteo Balestrieri, co-presidente della Società Italiana di Neuro psico farmacologia e direttore della Clinica Psichiatrica dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale di Udine - Le persone con sindrome di Asperger hanno tipicamente scarse capacità di interazione sociale, sono spesso chiuse in un loro mondo e hanno difficoltà di comunicazione con gli altri, hanno una bassa autostima, interessi limitati e a tratti ossessivi, con un grande bisogno di routine fisse.

In entrambi i disturbi i pazienti che arrivano all'età adulta senza avere avuto una diagnosi possono non sospettare il loro problema, ma semplicemente trovare molto faticosa la vita e le sfide di tutti i giorni; anche per questo molti non chiedono aiuto e la diagnosi arriva magari dopo aver identificato altre malattie: il 16% dei pazienti con altri disturbi mentali ha un Adhd non diagnosticato».

Riconoscere i disturbi del neurosviluppo in età adulta è invece indispensabile sia per dare un nome alle proprie difficoltà e riuscire finalmente a sentirsi un po' meno «strani» e diversi, sia per intervenire con terapie che possano mitigare i malesseri e migliorare la qualità di vita, naturalmente dopo una valutazione che tenga conto delle altre eventuali patologie psichiatriche presenti per identificare le priorità cliniche.

**I FARMACI DEI MAGGIORENNI**

«Diversamente da quanto accade nei bambini, negli adulti i farmaci sono la prima scelta, sebbene affiancati da interventi cognitivi, psicologici ed eventualmente interventi

di *coaching* - aggiunge Mencacci - Per l'Adhd il farmaco più utilizzato è il metilfenidato, che tuttavia nel nostro Paese può essere prescritto dopo i 18 anni solo se si è già in trattamento prima del compimento della maggiore età: questo ne limita fortemente l'impiego, così in Italia l'unico farmaco approvato per l'adulto con Adhd è l'atomoxetina, farmaco che porta a una remissione del disturbo il 60-70% dei pazienti agendo prevalentemente sulla corteccia frontale. Al di fuori della loro indicazione clinica possono essere impiegati anche altri farmaci come gli inibitori della ricaptazione di serotonina e noradrenalina, clonidina, bupropione, modafinil e così via, da valutare però caso per caso; inoltre, si stanno sempre più sviluppando terapie digitali che possano supportare i pazienti nella gestione dei sintomi del disturbo, come app e software che aiutano a restare organizzati, a porsi degli obiettivi e a ridurre le distrazioni».

Purtroppo, nonostante le possibilità terapeutiche, si stima che tuttora appena il 10% degli adulti con Adhd venga curato. «Negli adulti con Asperger - conclude Balestrieri - le comorbidità psichiatriche sono molto frequenti: depressione, ansia, disturbo ossessivo-compulsivo e disturbo bipolare sono comuni, per cui la terapia deve spesso intervenire sia sulle altre patologie, sia sui sintomi tipici dell'Asperger.

L'irritabilità e i disturbi del comportamento possono essere gestiti con antipsicotici come risperidone e aripiprazolo, ma non esistono farmaci specifici per migliorare gli aspetti emotivi dell'Asperger: sono in sperimentazione molti principi attivi, per esempio farmaci che agiscono sulla vasopressina che sembrano poter migliorare le capacità di empatia dei soggetti con Asperger. Anche per questo disturbo sono allo studio terapie digitali mirate a facilitare il riconoscimento degli stati emotivi altrui e a migliorare l'efficacia degli interventi psicologici, che restano importanti per consentire ai pazienti un miglior funzionamento sociale». E già il solo fatto che i disturbi comportamentali non siano più un tabù da tenere nascosto, come accadeva fino a poco tempo fa, è un grosso passo avanti per affrontare il problema.

*Neuropsichiatri  
 infantili e  
 psichiatri riuniti  
 in un network*

LA MEDITAZIONE

# Non solo farmaci, c'è anche lo yoga

Oltre alle terapie farmacologiche, uno dei modi per aiutare i bambini con disturbi dell'attenzione e iperattività può essere lo yoga, ovviamente proposto sotto forma di gioco. Ventisei bambini, di età compresa tra i 4 e i 12 anni, sono stati trattati per sei settimane con la Meditazione Sahaja Yoga in aggiunta al loro normale trattamento (per esempio, ad alcuni di loro venivano somministrati i farmaci), e poi comparati con un gruppo di controllo di bambini in lista di attesa che non ricevevano alcun trattamento. I bambini con Adhd che avevano imparato a meditare, comparati con i bambini del gruppo di controllo della lista di attesa, mostravano una significativa riduzione dei sintomi principali di attenzione, impulsività e iperattività.

Come benefici secondari, si sono riscontrati un miglioramento nelle relazioni genitore-figlio e un aumento dell'autostima nei bambini. Inoltre, tra i bambini che erano trattati con farmaci, oltre il 50% ne hanno sospeso l'assunzione o l'hanno limitata, ma hanno continuato a migliorare.

Questo studio pionieristico suggerisce che la meditazione è chiaramente una promettente opzione di trattamento non farmacologico per bambini affetti da ADHD che merita di essere ulteriormente esplorata.

Uno studio condotto in Australia, dall'Unità di Ricerca delle Terapie Naturali, presso il Royal Hospital per le Donne a Sidney, e in collaborazione con l'Istituto Psichiatrico del King's College di Londra, ha mostrato un aumento dei sintomi collegati alla sindrome da deficit di attenzione e iperattività. E la meditazione lavoro proprio su questo fronte.

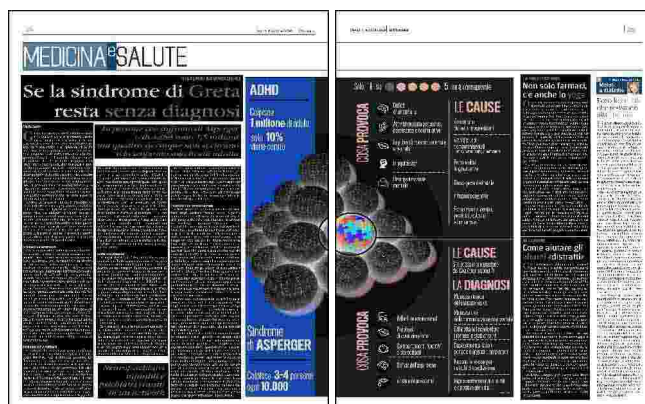
IN CLASSE

# Come aiutare gli alunni «distratti»

Gli psichiatri consigliano alcuni metodi per aiutare i bambini con problemi di apprendimento. E li elencano direttamente agli insegnanti, diretti interessati e tra quelli in prima linea a dover affrontare un percorso. Tra le prime cose da fare, in base all'età del bambino e alla classe che frequenta, è non tentare di ridurre l'attività, ma incanalarla ed utilizzarla. E poi magari dargli incarichi che permettano il movimento controllato nella classe. Può essere importante permettere di stare in piedi di fronte al proprio posto, specialmente in prossimità della fine del compito, e usare l'attività come un premio. Oppure dare il permesso per una attività (ad esempio, dare incarichi come portare un messaggio a qualcuno, pulire la lavagna, mettere a posto i libri della cattedra, sistemare le sedie) quale riconoscimento individuale di un suo successo.

Per cercare di coinvolgere i bambini con disturbi dell'attenzione, è bene incoraggiare la risposta attiva (parlare, muoversi, organizzarsi, lavorare alla lavagna), oppure spronarlo a tenere un diario dove scrivere e colorare. Per contenere la sua incapacità di attendere, lo si può aiutare a fare domande pertinenti. Senza chiedergli di aspettare, ma dandogli un sostituto verbale o una risposta motoria da compiere durante l'attesa, e, quando possibile, nel frattempo incoraggiare il suo fantasticare.

Su fronte compiti, può essere utile insegnare ad affrontare in un test per prime le risposte a lui note, poi le altre, magari con l'aiuto dell'insegnante. Bene anche incoraggiarlo a prendere appunti (anche se solo per poche parole, quelle che lui reputa le più importanti).



# ADHD

Colpisce **1 milione** di adulti  
solo **10%** viene curato

Solo 1 su  ne è consapevole

## COSA PROVOCA



Deficit di attenzione



Attività motoria eccessiva, persistente e continuativa



Impulsività comportamentale e verbale



Irrequietezza



Disorganizzazione mentale

## LE CAUSE

Alterazione dei neurotrasmettitori

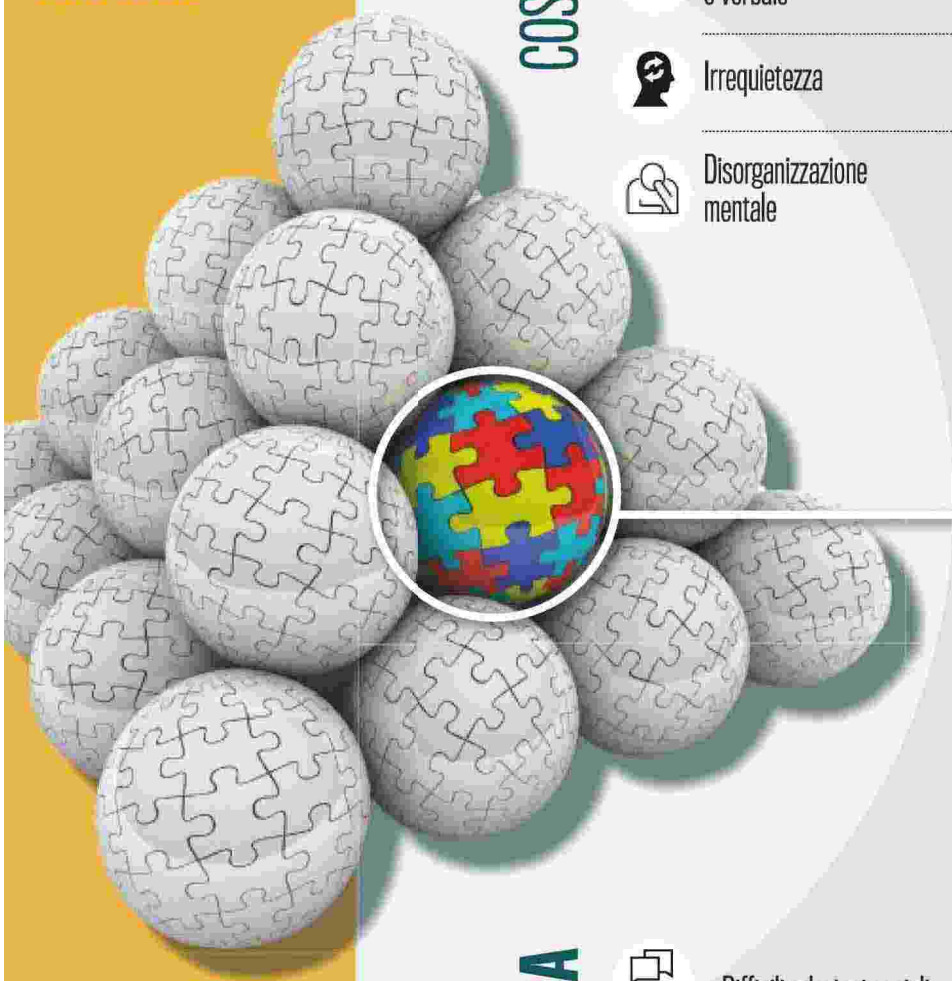
Altri disturbi comportamentali (sonno, apprendimento, alimentazione)

Fumo e alcol in gravidanza

Basso peso neonatale

Infezioni congenite

Esposizione a vernici, pesticidi, coloranti e conservanti



# Sindrome di ASPERGER

Colpisce **3-4** persone ogni **10.000**

## COSA PROVOCA



Difficili relazioni sociali



Problemi di comunicazione



Comportamenti ripetitivi e stereotipati



Deficit dell'attenzione



Ansia e depressione

## LE CAUSE

Si ipotizza una mutazione del Dna (cromosoma 7)

## LA DIAGNOSI

Mancata ricerca del contatto visivo

Mancato uso della comunicazione non verbale

Difficoltà nel condividere interessi e stati emotivi

Ossessioni maniacali per pochi oggetti o argomenti

Nessun interesse per i giochi di condivisione

Rigida sottomissioni a inutili e ripetitive abitudini

L'EGO - HUB