

Non sono cattivo, sono IPERATTIVO

Si chiama Adhd. Provoca irrequietezza, difficoltà a concentrarsi, impulsività. Ne soffrono almeno 30.000 bambini e adolescenti, ma spesso la diagnosi avviene quando si è già adulti. Ecco i racconti di chi ne è affetto. Ma ha imparato a domare il mostro

di Federica Furino



Questa storia comincia con una mamma, un bambino e quattro lettere: Adhd. «Quando le pronuncio c'è sempre qualcuno che mi guarda come parlassi di una malattia infettiva», racconta lei. «A volte invece mi capita di dire: mio figlio è iperattivo. Ma anche quella è una parola difficile da capire, che contiene dolore e bellezza». Il dolore e la bellezza di un bimbo mosso da un'energia che sembra inarrestabile, sempre in bilico tra l'euforia e la rabbia. La mamma si chiama Chiara Garbarino e a suo figlio, Leo, ha dedicato prima un blog (*Leo il teppista*) e ora un libro, *La felicità non sta mai ferma* (Utet), che porta i lettori nella vita di un bambino con un disturbo da deficit di attenzione e di iperattività, (Adhd, appunto, quattro lettere dall'inglese *attention deficit hyperactivity disorder*), un carosello di comicità e dramma in cui succedono cose come: tappezzare la casa di gomma

piuma sperando di limitare le corse al pronto soccorso, convivere con risse all'asilo, sopportare gli sguardi degli altri, chiedersi infinite volte dove si è sbagliato. La verità per Leo è arrivata alla fine delle seconda elementare insieme con una diagnosi: aveva l'Adhd, cioè un disturbo dello sviluppo del sistema nervoso centrale. In pratica, per ragioni non ancora chiare, il cervello non produce dopamina e noradrenalina come dovrebbe e questo provoca conseguenze come difficoltà a concentrarsi, irrequietezza, impulsività.

Coprire con una diagnosi la distanza tra i giudizi sommari («quel bambino è un teppista») e il disagio di una persona con l'Adhd però non è facile. Negli ultimi 20 anni – nel mondo e anche in Italia – molto è stato fatto per mettere a fuoco il problema (i centri diagnostici si sono moltiplicati e l'Istituto

superiore di Sanità dal 2007 ha istituito un registro di tutti i minori sotto terapia farmacologica). Ma ancora oggi, trovare risposte certe è tutt'altro che scontato. Un po' perché l'origine del disturbo è ancora per molti versi ignota (anche se gli studi hanno dimostrato che concorrono fattori genetici e ambientali), e molto perché i pregiudizi sono difficili da scardinare e l'idea che un castigo o una sgridata risolvano tutti i problemi è dura a venir meno. Con conseguenze più gravi del previsto. Il disturbo è considerato un problema infantile perché esordisce entro i 12 anni. «A lungo si è pensato che il problema scomparisse negli anni, con l'adolescenza è l'età adulta», spiega Sergio Raffaelli, psichiatra dell'ospedale SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo di Alessandria, specializzato in disturbi dell'attenzione. «Ma era un errore, perché i due terzi dei bambini che ne soffrono, convivono con l'Adhd tutta la vita. Adulti che si portano dietro questo disturbo senza saperlo ce ne sono molti più di quanti si possa immaginare: persone che, senza una diagnosi e una cura, hanno avuto storie personali difficili fatte di abbandoni scolastici, fallimenti professionali e sentimentali, a volte abuso di sostanze, un'autostima bassissima».

Persone come Giovanni che ha scoperto a 40 anni la sua Adhd e la racconta al telefono, mentre torna a casa dal lavoro. «Mi sono sempre sentito diverso dagli altri, sempre accelerato, mai stanco, logorroico. Ho studiato giusto per finire l'obbligo e poi andare a lavorare. Da ragazzo ho fatto anche cose negative, ho usato sostanze: l'iperattivo ragiona poco, agisce d'impulso e si incasina la vita. Nessuno dei colleghi mi sopporta perché a fare le cose di corsa diventi impreciso». Il nome del suo problema l'ha saputo un anno e mezzo fa, quando ha capito che suo figlio era uguale a lui e ha chiesto aiuto. «Le psicologhe di Alessandro hanno voluto sapere tutto di noi. Così, anche io ho avuto una diagnosi». La stessa che Andrea ha avuto a 33 anni. «Da bambino non riuscivo a seguire le regole e ricevevo note tutti i giorni. Non ero violento, ma non riuscivo a stare seduto e i miei genitori mi rimproveravano in continuazione. Nell'adolescenza le cose sono migliorate: l'iperattività la sfogavo nello sport e nella musica. Grandi problemi non ne avevo, anche se gli altri faticavano a sopportarmi. Andare a vivere da solo è stato un punto di non ritorno: non riuscivo a pagare le bollette, rispettare le scadenze, vivere. Sono andato da una psicologa e, nel 2016, ho avuto la diagnosi di Adhd. Con i farmaci ora sto meglio. Resto un impulsivo, e mi arrabbio facilmente. Per fortuna la mia compagna è una santa e sa che dietro ai miei scatti non c'è cattiveria».

La consapevolezza del problema, da parte della comunità scientifica, è recente. In Italia dove, secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità ne soffrono almeno 30.000 bambini e adolescenti – nel 2016 è stato istituito un registro nazionale degli adulti in terapia, con 47 centri di psichiatria accreditati in Italia. Ma i numeri degli adulti in cura, spiega Raffaelli – che è responsabile di un ambulatorio riservato agli adulti Adhd aperto a marzo nel reparto di psichiatria dell'ospedale di Alessandria – sono ancora ridottissimi. «Anche i centri di riferimento regionale hanno al massimo un centinaio di pazienti. Stiamo iniziando a coinvolgere i medici di base perché propongano, nei casi dubbi, il test di screening». E chi scoprisse di avere questo problema? La strada è la terapia psico-comportamentale e, se necessario, quella farmacologica. Che però, per gli adulti, in Italia è un percorso a ostacoli. «Le linee dell'Aifa sono estremamente restrittive: negli Stati Uniti si usano la destroanfetamina e il metilfenidato sia nei bambini sia negli adulti», spiega Raffaelli. «Qui le anfetamine sono vietate e si usa il metilfenidato, cioè il Ritalin, ma solo nei bambini. Per gli adulti è obbligatorio tentare farmaci di seconda fascia per timore che gli psicostimolanti diventino farmaci da abuso. Il che è per certi versi giusto, ma complica non poco le cose. Il rischio, per molti, è quello di finire a comprare i farmaci sul mercato nero».

«MI MANGIAVO LE PAROLE, LA GENTE NON CAPIVA E IO MI INNERVOSIVO, ORA HO SMESSO DI SENTIRMI UNA VITTIMA E RIESCO A GESTIRE I SINTOMI»

tentare farmaci di seconda fascia per timore che gli psicostimolanti diventino farmaci da abuso. Il che è per certi versi giusto, ma complica non poco le cose. Il rischio, per molti, è quello di finire a comprare i farmaci sul mercato nero».

Iris farmaci non ne ha mai presi. Convive con l'Adhd da sempre. A 3 anni ha avuto una diagnosi vaga, di iperattività. Da lì tutto in salita. «Ho sempre avuto problemi: isolata alla scuola materna, bullizzata già alle elementari, presa in giro da tutti perché avevo l'insegnante di sostegno. Mi sono sempre chiesta: perché io? Avevo dentro un mostro che non riuscivo a controllare. Mi mangiavo le parole, la gente non capiva e io mi innervosivo. Il mostro mi distraeva e non riuscivo a seguire un argomento fino in fondo, così chiedevo spiegazioni in continuazione», racconta. Oggi di anni ne ha 22 e da due, finalmente, ha dato un nome al mostro. «Ho smesso di sentirmi vittima e ho imparato a gestire i sintomi. Voglio fare un gruppo di ragazzi come me per condividere le nostre esperienze. E sto scrivendo un libro. Uno dei capitoli si intitola: Non siamo stupidi. È arrivato il momento di far sapere la verità».