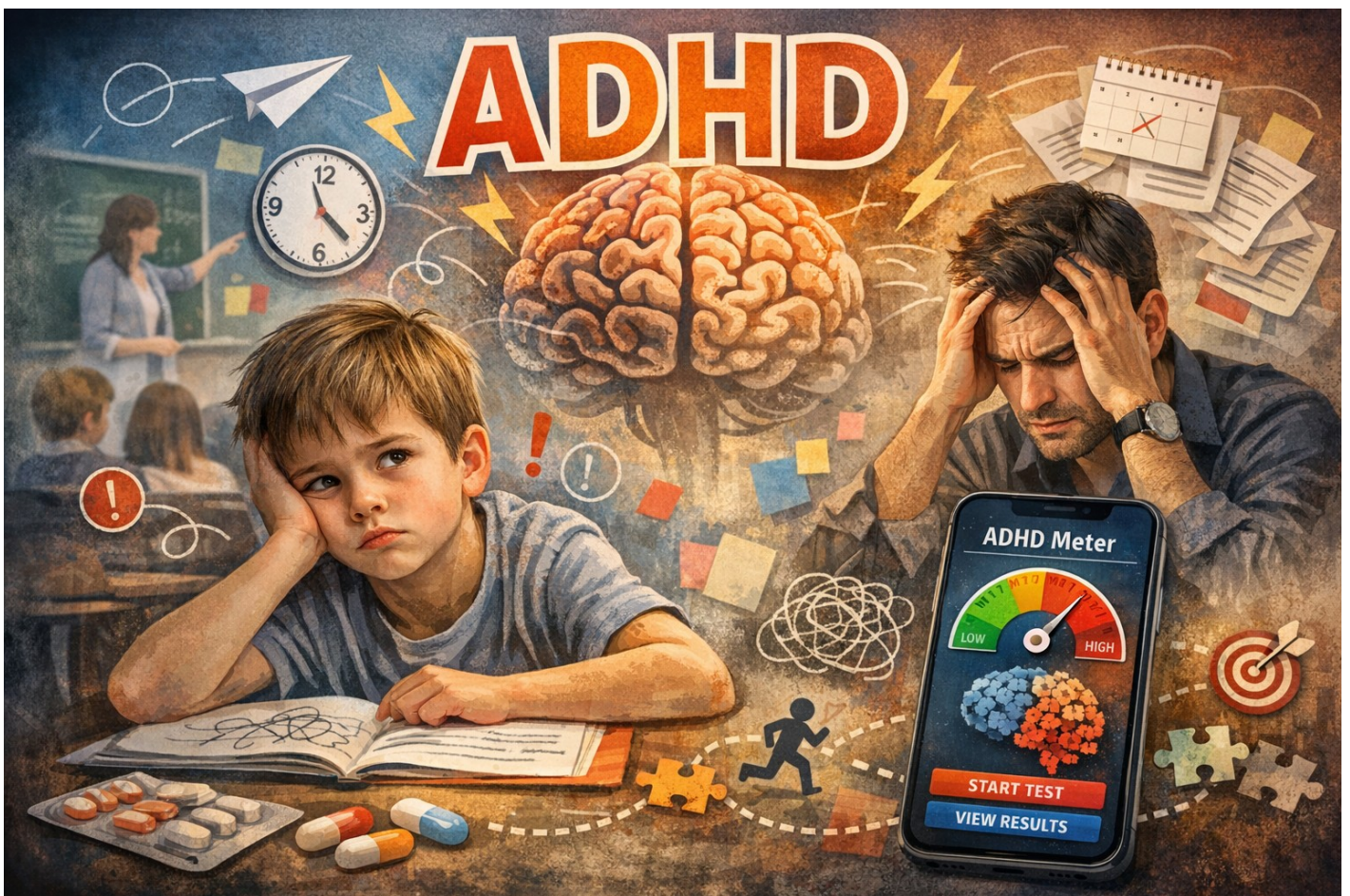


ADHD, quando l'attenzione diventa fatica quotidiana: dai sintomi alla diagnosi, fino ai nuovi strumenti digitali

Autore: Redazione

Data: 06 Aprile 2026



C'è una parola che negli ultimi anni è uscita dagli ambulatori, dalle scuole e dagli studi specialistici per entrare nel linguaggio comune: **ADHD**. Se ne parla molto, a volte troppo superficialmente. Perché l'**ADHD non è una moda, non è una giustificazione, non è semplicemente "essere vivaci" o "essere distratti"**. È un disturbo del neurosviluppo che coinvolge attenzione, impulsività, autoregolazione e livello di attività, con un impatto concreto sulla vita scolastica, familiare, sociale e, non di rado, lavorativa.

Secondo l'**Istituto Superiore di Sanità**, l'ADHD è un disturbo dello sviluppo neuropsichico del bambino e dell'adolescente, caratterizzato da iperattività, impulsività e difficoltà di concentrazione, con manifestazione in genere precoce. Il Manuale MSD sottolinea che il quadro può presentarsi in

tre forme: prevalentemente disattentiva, prevalentemente iperattiva-impulsiva oppure combinata. In altre parole, non tutti i pazienti si assomigliano: alcuni fanno fatica soprattutto a mantenere il filo, altri sembrano sempre “spinti da un motore”, altri ancora vivono entrambe le dimensioni.

Il punto cruciale è che non basta un comportamento vivace o disorganizzato per parlare di ADHD. Per la diagnosi, i sintomi devono essere persistenti, durare almeno sei mesi, comparire in più contesti di vita — per esempio a casa e a scuola — e interferire realmente con il funzionamento sociale o scolastico. Il **Manuale MSD** ricorda infatti che la presenza di segni in un solo ambiente non consente, da sola, di definire il quadro come ADHD.

Nell'infanzia i segnali più frequenti sono noti a molti genitori e insegnanti: difficoltà a mantenere l'attenzione, tendenza a perdere oggetti, incapacità di seguire istruzioni fino in fondo, distrazione facile, eccessiva loquacità, agitazione motoria, impulsività, difficoltà ad aspettare il proprio turno. **AIDAI definisce l'ADHD come un disturbo evolutivo dell'autocontrollo**, legato alla difficoltà di regolare il comportamento in funzione del tempo, degli obiettivi e delle richieste dell'ambiente. È una definizione importante, perché aiuta a comprendere che il problema non è la “mancanza di volontà”, ma una difficoltà reale nei meccanismi di regolazione.

L'ADHD, però, non si ferma all'età pediatrica. È uno degli aspetti più rilevanti e, per lungo tempo, più sottovalutati. Il Mario Negri segnala che oltre due terzi degli adolescenti con diagnosi in età infantile continuano a presentare sintomi anche da adulti, mentre il Manuale MSD riferisce che circa la metà dei soggetti mantiene sintomi comportamentali nell'età adulta. Nell'adulto il volto dell'ADHD cambia: meno corsa fisica, più fatica mentale. Si manifesta con difficoltà di concentrazione, problemi nell'organizzazione, gestione inefficace del tempo, tendenza a iniziare e non concludere, smarrimento di oggetti, sovraccarico mentale, irrequietezza interna.

Proprio nell'adulto il rischio più grande è la sottovalutazione. Molti arrivano tardi all'osservazione specialistica dopo anni di frustrazione, incomprensioni e giudizi sommari. Il Gruppo San Donato ricorda che la diagnosi nell'adulto è clinica, si basa sulla raccolta della storia personale e su interviste strutturate, e che è essenziale evitare l'autodiagnosi. Lo stesso approfondimento sottolinea anche la necessità di una valutazione accurata per distinguere l'ADHD da altre condizioni psichiatriche o neurocognitive che possono presentare sintomi simili.

Un altro elemento centrale è quello delle comorbidità. **L'istituto Mario Negri evidenzia che molti bambini con ADHD presentano anche altri disturbi, mentre il Manuale MSD segnala frequenti problemi scolastici e, in alcuni casi, ansia, depressione o bassa autostima.** Nella vita adulta, possono associarsi difficoltà relazionali, disturbi del sonno, disturbi dell'umore o abuso di sostanze. Questo rende ancora più importante una presa in carico seria, personalizzata e multidisciplinare.

Sul fronte del trattamento, le fonti concordano su un punto: **non esiste una risposta unica per tutti.** Nei bambini più piccoli il primo approccio è spesso comportamentale; in età scolare, secondo il Manuale MSD, il trattamento può integrare interventi comportamentali e terapia farmacologica. I farmaci psicostimolanti, come il metilfenidato, sono tra quelli più utilizzati nei casi appropriati, ma sempre dentro un percorso clinico strutturato. Anche negli adulti, oltre all'eventuale terapia farmacologica, può essere utile la psicoterapia cognitivo-comportamentale, soprattutto per organizzazione, gestione del tempo e regolazione emotiva.

Accanto alla clinica, oggi si muove anche il mondo della tecnologia. Ed è qui che il tema incontra una nuova frontiera: quella degli strumenti digitali di supporto. Nella pagina ufficiale di Tower12 compare infatti la dicitura “Quiz cognitivi, classifiche in tempo reale e **ADHD Meter**”. Nelle schede store, l'app viene descritta come un sistema di allenamento cognitivo con sfide rapide, metriche avanzate, difficoltà adattiva e un profilo cognitivo costruito su velocità di risposta, precisione,

continuità, controllo visuospatiale e capacità di adattamento (<https://tower12.net/app>). Non è definita come uno strumento diagnostico medico, ma permette di effettuare dei test e mettersi alla prova registrando progressi e deficit.

Questo passaggio è interessante perché racconta bene il tempo in cui viviamo: il tema dell'attenzione non appartiene più soltanto alla stanza dello specialista, ma entra anche nei linguaggi del digitale, del monitoraggio e dell'interazione quotidiana. Tuttavia, proprio per questo, serve chiarezza: sulla base delle informazioni pubblicamente visibili, Tower12 presenta l'ADHD Meter come parte del proprio ecosistema di quiz cognitivi e metriche, ma **la diagnosi di ADHD resta una procedura clinica che richiede valutazione specialistica e non può essere sostituita da un'app o da un test fai-da-te.**

Forse è qui il punto più delicato e più umano di tutti. Parlare di ADHD significa parlare di bambini che a scuola vengono scambiati per svogliati, di adolescenti che si sentono "sbagliati", di adulti che per anni non riescono a dare un nome alla propria fatica. Ma significa anche parlare di **famiglie, insegnanti, medici e professionisti** che possono fare la differenza se riconoscono il problema senza banalizzarlo e senza stigmatizzarlo. Perché l'attenzione, quando manca, non si vede come una ferita. Eppure pesa ogni giorno. Riconoscerla bene è già un primo modo per curare la sofferenza che porta con sé.

Fonti: Manuale MSD, Istituto Superiore di Sanità-EpiCentro, Istituto Mario Negri, AIDAI, Gruppo San Donato, Unobravo, Tower12.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/blog/adhd-quando-lattenzione-diventa-fatica-quotidiana-dai-sintomi-alla-diagnosi-fino-ai-nuovi-strumenti-digitali/1244924/>

Generato il 11/05/2026