

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

ADHD e biscotti nella vita di una mamma varesina con marito e figlio neurodivergenti

Lidia Romeo · Tuesday, July 14th, 2026

Veronica vive sulla sponda varesina del Lago Maggiore ed è **mamma di tre figli. Non è ADHD ma ci vive quotidianamente perché sia suo marito, sia il suo primo genito lo sono. Nasce da qui ADHD e Biscotti**, una community che in un anno ha già raccolto oltre 12 mila follower e oltre un milione di visualizzazioni al mese attorno a temi che riguardano il Disturbo da Deficit di Attenzione (ADHD), o Iperattività.

Senza alcuna pretesa di affrontare l'argomento da un punto di vista clinico o terapeutico, la pagina racconta **la quotidianità di una famiglia con persone ADHD**, tra fatiche e stereotipi, con mutevoli puti di vista, disagi e grande resilienza.

«Ho deciso di aprire questa pagina Instagram per cercare di scardinare i tanti stereotipi lontani dalla realtà che ho incontrato e che mi hanno fatto soffrire nel percorso che ho seguito accanto a mio figlio e a mio marito – spiega Veronica – Mi sarebbe piaciuto trovare racconti di vita reale e quotidiana, come quelli che pubblico, quando ne avevo bisogno. Non sono un medico, **racconto solo cosa significa convivere con persone ADHD e, soprattutto, cosa comporta**».

PERCORSI DIFFICILI PER LA DIAGNOSI

«**Quando mio figlio era piccolo mi sono sentita spesso inadeguata e mal giudicata** – racconta Veronica – Mi dicevano che era malucato e che ero io a sbagliare, che dovevo essere più severa, avere più polso. Poi quando è arrivata la diagnosi è cambiato anche il modo di leggere la realtà. Ma non quello di chi ci sta attorno. **Anche a scuola, purtroppo, la consapevolezza sulla neurodivergenza è ancora scarsa**».

Il bambino alcune cose le dimenticava sistematicamente. Su altre si concentrava tantissimo. «All'inizio l'Asl ha diagnosticato un Disturbo dell'apprendimento – DSA – poi un disturbo oppositivo-provocatorio e infine l'ADHD, che non cancella ma si associa alle precedenti diagnosi. Anche perché è comune che l'ADHD sia associata ad altre neurodivergenze».

Veronica racconta di come sia difficile arrivare a una diagnosi nel pubblico, perché il percorso è lungo e faticoso. MA per gli adulti è peggio. «**Il percorso diagnostico per l'adulto non esiste nel servizio pubblico** – denuncia – Quindi bisogna cercare privatamente ma non tutti i neuropsichiatri sono attrezzati».

FARMACI E ATTIVITÀ DI GRUPPO ASSENTI

Il marito di Veronica da bambino era considerato svogliato, superficiale e aveva avuto dei problemi. Ma ai tempi non c'era attenzione per le neurodivergenze. La diagnosi per lui è arrivata alla soglia dei trent'anni. «Anche se arriva in età adulta, avere una **diagnosi è comunque importante, serve innanzi tutto a non sentirsi sbagliati** – afferma Veronica – poi, certo, servirebbero delle attività di gruppo, per le persone con diagnosi e magari anche per i loro cari, ma non ci sono».

Esistono invece dei farmaci: «Di fatto aiutano a restare più concentrati e meno impulsivi, a non passare da un estremo all'altro – racconta Veronica – Per acquistarli serve sempre una ricetta ma mio marito deve pagarli per intero, non ha il diritto di pagare solo il ticket sanitario.

L'ADHD NON È UNA MODA. LA DIAGNOSI FA PAURA

«L'ADHD non è una moda – afferma Veronica – **Spesso la divulgazione sui social banalizza**. Si concentramagari su alcuni sintomi o atteggiamenti riconducibile a qualsiasi persona, perché siamo tutti molto stressati, con un sovraccarico di compito e di stimoli forti, quindi in un certo senso tutti siamo portati verso l'ADHD, ma l'ADHD non è solo una serie di comportamenti, è proprio un altro mondo. Non è figo, anzi è molto complicato. Per chi è neurodivergente e anche per chi gli vive accanto».

E in questo senso le diagnosi aiutano molto, anche in età adulta. «Ma spesso affrontare una diagnosi da adulti fa paura e la difficoltà di un percorso tortuoso e privato non aiuta – racconta – Soprattutto **la diagnosi è più difficile per le donne, che sono più abituate già da bambine a compensare, a mascherare il più possibile**».

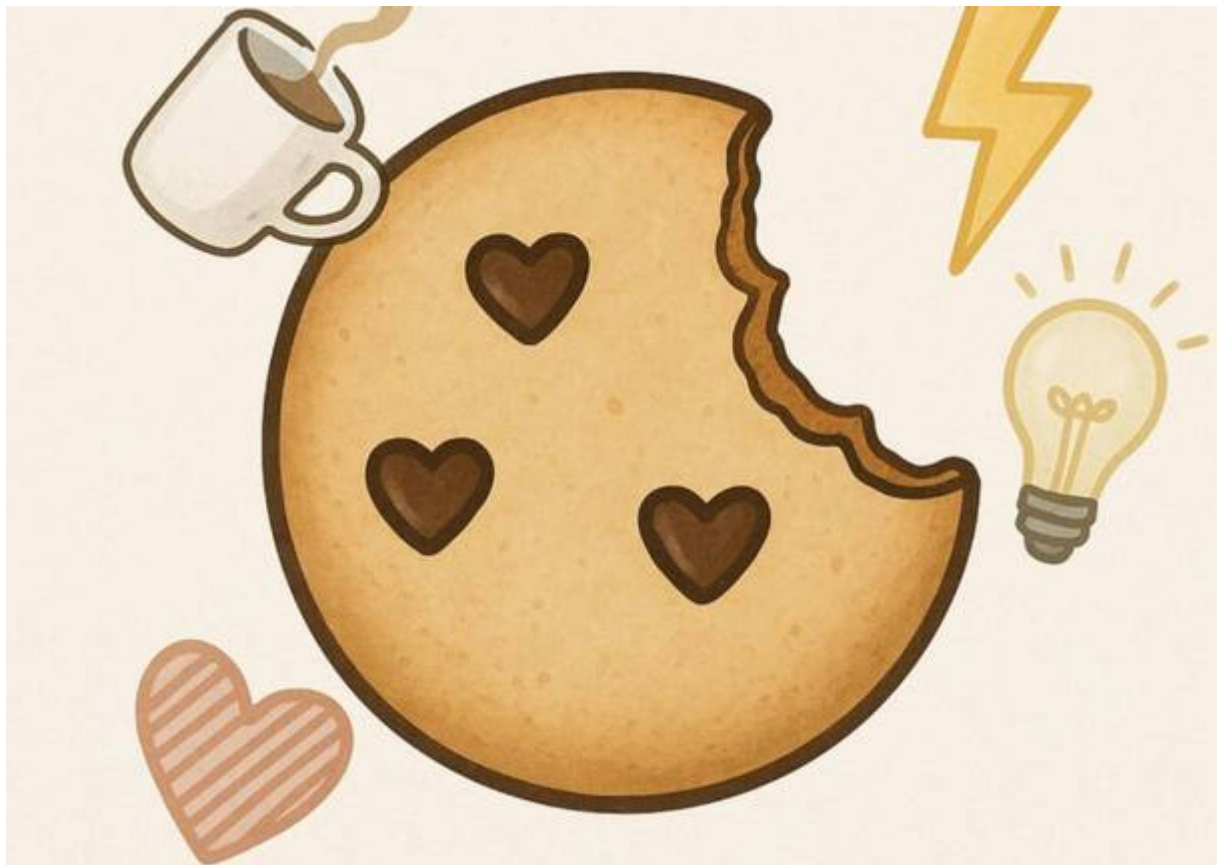
La paura più grande è quella di non essere compresi: «Anche nella nostra famiglia è difficile da far capire – si sfoga Veronica – Magari tornano a casa dal lavoro o da scuola in sovraccarico e fanno verso per scaricare. Comunque c'è la tendenza a pensare che lo facciano apposta. La **tendenza a sottolineare il fastidio e a sottovalutare la fatica**».

ADHD E SCUOLA

«Vorrei che genitori, insegnanti e datori di lavoro imparassero a guardare oltre il pregiudizio – spera Veronica – **Se un bambino si sente visto e capito, accompagnato nel risolvere l'errore invece che puntualmente sgridato, cambia anche il modo in cui costruisce l'immagine di se stesso**».

Comprendere non significa giustificare: «Non è che ogni comportamento ADHD è giustificato – precisa – ma se un atteggiamento è compreso con consapevolezza si può trovare una strategia adeguata per risolverlo. Significa capire che continuare a segnalarlo senza intraprendere una via di soluzione non solo è inutile, ma controproducente».

E invece, soprattutto in questo periodo, diverse mamme hanno mandato a Veronica **pagelle di bambini di 7-8 anni, con ADHD e piano didattico personalizzato, che sono etichette:** “il bambino è distratto” oppure “è sempre in movimento. Non ha cura del materiale”. «Ma questa è la descrizione della patologia, non del singolo bambino – spiega Veronica – quello è il punto di partenza. Qual è il percorso messo in atto?».



COSA C'ENTRANO I BISCOTTI CON L'ADHD?

«**I biscotti non hanno niente a che fare con l'ADHD, hanno a che fare con me. Sono il mio comforto food** – svela Veronica – Tutti si sentono autorizzati a darmi consigli non richiesti. A volte mi fanno dubitare, altre volte mi fanno ancora male. Così io e i miei pensieri andiamo in cucina con un pacco di biscotti. È un modo per tirare il fiato. Un angolo per sentirsi confortate».

Più che consigli servono strategie efficaci. E lo si impara con il tempo. «Ad esempio ho imparato a fare una richiesta alla volta. A usare una lavagna per ricordare le cose. Non si guarisce ma si può essere accompagnati, aiutati. Affiancati. E questo migliora la qualità della vita per tutti. Che poi è l'obiettivo. Vivere meglio», dice Veronica.

«Per questo molte persone mi scrivono in privato. Si sfogano, raccontano, condividono magari solo con me perché non se la sentono di farlo pubblicamente – racconta Veronica – Quello che trovano in ADHD e biscotti è innanzi tutto ascolto, comprensione. E io per quel che posso cerco di rendermi utile».

A partire dalle esperienze della pagina sono nati anche dei piccoli libri. L'ultimo è un libro interattivo ispirato a Minecraft. Un altro in chiave natalizia, propone frasi salvavita per i genitori. E poi ce n'è uno che si intitola “**Non è disamore, è ADHD**”, per spiegare cosa succede in una relazione tra adulti».

This entry was posted on Tuesday, July 14th, 2026 at 3:27 pm and is filed under [Bambini](#), [Life](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

