



L'associazione Gomitolorosa da anni recupera lana scartata realizzando dei gomitoli da donare agli ospedali per consentire alle pazienti oncologiche di alleviare stress e ansia prima di visite, operazioni e mammografie.

il bene in ogni cosa

Rubrica a cura di
Sara Del Dot

9 Aprile 2021

RUBRICHE • IL BENE IN OGNI COSA

Un **gomitolo** colorato fatto di lana che altrimenti verrebbe bruciata, **ferri e uncinetti** per lavorare a maglia e una **sala d'attesa** il cui silenzio viene riempito dallo **sferruzzare** di donne che, in quello spazio, manifestano una **forza** che poteva sembrare perduta.

In alcuni ospedali d'Italia, all'interno delle breast unit è possibile vedere proprio questo. **Pazienti oncologiche** in vista di una visita, donne che aspettano di eseguire una mammografia o di entrare in **sala operatoria** che, ferri alla mano, compiono dei rapidi movimenti creando piano piano qualcosa. Qualcosa che viene realizzato utilizzando un **materiale preziosissimo**, che se non fosse passato nelle loro mani sarebbe finito tra le fiamme nei campi. Così lo **stress** e l'**ansia** che solitamente accompagnano questi **momenti di attesa** vengono temporaneamente messi da parte grazie a questi gomitoli rosa solo in apparenza senza vita.

Si chiama **lanaterapia** ed è una terapia **non farmacologica** che permette alla persona che ne usufruisce di **beneficiare dell'attività del lavoro a maglia** mentre si trova in una situazione particolarmente stressante come può essere l'attesa di un intervento, di una radiografia o di una visita. A proporla in Italia dal 2012 è l'associazione biellese **Gomitolorosa**, che ad oggi ha coinvolto ben **10 ospedali in tutto il Paese** per consentire ai pazienti oncologici di **utilizzare la lana di recupero** per dare vita a un oggetto speciale unendo **benessere, utilità sociale ed economia circolare** in un progetto bello, solidale e sostenibile in ogni sua singola sfaccettatura.



*“Gomitolorosa ha visto la luce quando il nostro presidente **Alberto Costa**, chirurgo senologo, ha iniziato a interessarsi ad alcuni **fuochi** che vedeva apparire sulle **alture attorno a Biella**.”*
Racconta **Ivana Appolloni**, direttrice di Gomitolorosa.

*“Informandosi ha scoperto che si trattava della **lana di scarto delle pecore**, che veniva **abbandonata** e mai recuperata dal momento che per gli allevatori si sarebbe trattato di un **costo aggiuntivo**. Così ha deciso di creare una **risposta a questo problema di spreco**, unendo il recupero del materiale al concetto di terapia non farmacologica per le donne affette da **tumore al seno** di cui si è occupato per tutte la vita accanto al professor Umberto Veronesi. Nel corso della sua esperienza aveva infatti notato che **le pazienti**, se costrette ad aspettare diverse ore in sala d'attesa, se avevano con sé **lavori manuali** da fare erano molto più **tranquille**”.*

Un'intuizione, quella di Alberto Costa, che unisce tutto: **benessere emotivo, fisico e mentale, lotta allo spreco ed economia circolare**. Così, in poco tempo quella lana di scarto è stata sottratta al fuoco per essere trasformata in gomitoli rosa da donare agli ospedali.



L'iniziativa è tanto semplice quanto efficace. Nelle **sale d'attesa** vengono posti dei **cestini** che contengono **gomitoli e ferretti** e alcune **volontarie** presenti (ad oggi circa 1500 in dieci ospedali di tutta Italia) coinvolgono le donne nell'attività, insegnando le basi a chi non l'ha mai fatto e facendo compagnia a chi è già capace, indirizzando la conversazione su argomenti diversi rispetto alla ragione per cui si trovano lì. Una volta concluso il pezzettino e **terminata l'attesa**, il lavoro viene lasciato lì e la donna che arriverà dopo potrà riprenderlo in mano, creando una vera e propria **staffetta a più mani** di benessere e solidarietà.

È stato come se tutti i segni negativi fossero diventati improvvisamente segni positivi

“Lei può soltanto immaginare cosa significhi per una donna ricevere una diagnosi di tumore al seno. È una cosa devastante, un martirio che colpisce non soltanto la donna ma la sua intera famiglia”. Spiega il

dottor Fabio Ricci, Direttore della Breast Unit dell'Ospedale Santa Maria Goretti di Latina che ha introdotto la lanaterapia nel 2019. *“Quando riceve una diagnosi di questo genere, la donna viene colpita nella sua sessualità, nella sensualità e anche nel proprio vissuto, perché il seno è la parte del corpo attraverso cui una donna può ripercorrere tutta la propria evoluzione come donna, dalla prima mestruazione fino all'allattamento del proprio figlio... Per questo all'inizio del progetto ero un po' scettico all'idea di mettere insieme tante donne ferite, l'effetto avrebbe potuto essere devastante. Invece è accaduto qualcosa di straordinario. Tutte queste piccole fragilità non si sono sommate, anzi hanno dato vita a una grande forza. Come se tutti i segni negativi fossero diventati improvvisamente segni positivi.”*



Da quando hanno iniziato, due anni fa, quasi tutte le donne che il dottor Ricci ha operato sono rimaste entusiaste dell'iniziativa.

*“Non siamo solo corpo e mente, **siamo anche un'anima.**”* Prosegue **Stella Pedilarco**, coordinatrice tecnica della radiologia Senologica della Clinica Mangiagalli di Milano che propone la lanaterapia dal 2013. *“Il **momento che precede una mammografia** è carico di pensieri **ansiogeni e negativi**, le donne in sala d'attesa tendono ad **alimentare le proprie paure**. Così abbiamo deciso di provare ad abbattere questi meccanismi e provare a dare vita a un momento di **condivisione**, aiuto e **spensieratezza**, per aiutarle a staccare la mente da questi momenti e creare **socialità positiva.**”*

I **benefici** della lanaterapia, infatti, sono tanti e **inequivocabili**. Anche per chi, all'inizio, faceva fatica a crederci.

“Innanzitutto la **percezione del dolore è minore**, perché concentrarsi sui ferri aiuta a vivere meglio gli stati di ansia e sofferenza.” Spiega Fabio Ricci, anch'egli gran **sferruzzatore**. “Poi **riduce l'ansia e lo stress**, perché la ripetitività del gesto di cucire a maglia o all'uncinetto **abbassa i livelli di epinefrina e norepinefrina** che sono delle sostanze prodotte dal nostro cervello in condizioni di stress. **Astrae il cervello dalla preoccupazione**, dal momento che il rumore dei ferri è paragonabile a una sorta di mantra, un suono rilassante che agisce sulle **zone prefrontali della corteccia cerebrale**, quella che coinvolge il pensiero, l'ideazione, la fantasia. **Rallenta** poi il **declino cognitivo**, perché la procedura seguita con le mani stimola alcune zone del cervello. Infine, **aumenta l'autostima**, perché agevola i processi di socializzazione, **migliora la capacità comunicativa** di ciascuno grazie allo stare insieme, al contatto sociale, evitando di cadere nella solitudine e nella depressione. Viene **rafforzata la perseveranza in tutti gli aspetti della vita**”.

“Per le pazienti è diventato un **momento importantissimo**” prosegue Stella Pedilarco “le donne che tornano presso i nostri servizi vanno proprio alla ricerca del lavoro a maglia, come se non potessero più farne a meno”.

Un solo **gomitolo** può fare tutto questo. Un gomitolo che **nasce rosa**, per sensibilizzare sul **tumore al seno**, ma che poi è diventato di **tanti colori diversi**. Con il tempo, infatti, l'associazione ha scelto di utilizzare il codice internazionale di assegnazione del colore alle patologie, creando un gomitolo diverso per le varie malattie in modo da fare **sensibilizzazione su più tematiche**.

“Fare informazione e sensibilizzazione sulle patologie è importantissimo, e i colori dei gomitoli ci aiutano in questo”, racconta Ivana Appolloni. “Con il tempo abbiamo raggiunto 14 colori, ad esempio il rosa per il tumore al seno, l’azzurro per il tumore alla prostata, il viola per il pancreas, il rosso per le malattie cardiache...”



Con l'arrivo della **pandemia** purtroppo, non è stato più possibile far accedere le volontarie in struttura e soprattutto condividere i ferri, quindi sono stati confezionati dei **kit individuali** contenenti **un gomitolo**, un **uncinetto** e uno schema con le istruzioni sui punti **che le donne hanno potuto portarsi a casa** per coltivare l'attività del lavoro a maglia anche fuori dalla sala d'attesa. In questa occasione, è stato lanciato anche un **progetto uguale in tutta Italia**, ovvero la **realizzazione collettiva di una coperta a esagoni**.

“Per assurdo questo modello con il kit personale funziona ancora più di prima perché le pazienti se lo portano a casa e continuano a trarre benessere da questa nuova attività. **Ogni donna lavora a un esagono colorato**, che poi verrà **unito** agli esagoni creati dalle altre donne per realizzare infine una **coloratissima coperta** composta di tanti esagoni diversi da tante mani diverse.”

Ora giustamente ti chiederai, ma **dove finiscono poi tutte queste produzioni?** Naturalmente un ciclo virtuoso come quello innescato da Gomitolorosa non poteva che concludersi in modo **solidale**, attraverso un **dono** a chi può averne **bisogno**.

“Noi facciamo le **pochette** per le donne che mettono i **drenaggi**.” Racconta Fabio Ricci. “Ma anche **coperte** che poi vengono devolute in beneficenza per affrontare i periodi di freddo. Ora abbiamo avviato un nuovo progetto per realizzare le **cuffiette per neonati** da donare al reparto di neonatalità.”

“**Corredini con cappellini**, scarpette, sacchi per la nascita e **copertine** da donare al Centro per la vita della Mangiagalli.”

“Dobbiamo capire che **noi non dobbiamo curare il cancro, ma la donna affetta da cancro**.” Conclude Fabio. “È un **ribaltamento del paradigma iniziale**. Secondo me bisogna curare quella donna con quella malattia, non la malattia. La donna va curata nel suo contesto sociale, affettivo, emotivo, dare qualità agli anni che uno vive. Questo è quello che ho imparato da tutto questo.”