

Lavorare a maglia fa bene al cervello? Lo studio



Non stare con le mani in mano. L'esortazione delle nostre nonne, spesso alle prese con ferri e gomitoli, è stata riscoperta ormai da qualche anno, tanto che tra i fan del **lavoro a maglia** figurano anche insospettabili come Meryl Streep, Julia Roberts e Ryan Gosling.

Ma quanto fa bene lavorare a maglia? Chi l'ha già provato sa che favorisce il relax. Lo ha mostrato al mondo intero anche il nuotatore olimpico britannico, **Tom Daley, a Tokyo 2020**. Ma come e in che misura sferruzzare produce dei benefici sul cervello?

A questa e altre domande potrà rispondere il progetto di ricerca promosso da **Gomitolorosa Onlus** e realizzato da neurologi, neurofisiologi, psicologi della Fondazione Irccs Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano, che stanno sottoponendo volontarie e volontari a Magneto/Elettroencefalogramma, metodica non invasiva usata per registrare l'**attività magnetica e elettrica cerebrale** prima e dopo il lavoro a maglia. Il progetto si svolge in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Reading, in Gran Bretagna.

Grazie allo studio, dal titolo “Correlati neurologici del lavoro a maglia”, l'Associazione Gomitolorosa Onlus vuole approfondire i meccanismi sottesi ai numerosi benefici segnalati per la **salute mentale, l'attenzione e il benessere** derivanti dal lavoro a maglia.

L'Associazione si avvale del supporto scientifico dell'Istituto Besta di Milano, dove si svolgono i test e l'analisi dei risultati. Responsabili del progetto sono **Pietro Tiraboschi**, responsabile della Struttura semplice Clinica delle demenze e **Davide Rossi Sebastiano**, dell'Uo Neurofisiopatologia insieme alla psicologa clinica, Cristina Muscio. L'analisi è condotta dalle ingegnere Elisa Visani e Dunja Duran.

Ma qual è l'obiettivo di questa insolita ricerca? “Il nostro studio ha l'obiettivo di confermare quello che le volontarie e i volontari della nostra associazione sperimentano empiricamente ogni volta che prendono in mano i ferri e si sentono meglio – commenta **Alberto Costa**, presidente della onlus e oncologo senologo riconosciuto a livello internazionale per il suo contributo all'avanzamento della cura dei tumori al seno – Dal 2012, i volontari di Gomitolorosa, i medici sostenitori e amici promuovono, sostengono e raccomandano la **Lanaterapia** in dieci ospedali, da Messina, a Milano, perché credono fortemente che il lavoro a maglia o all'uncinetto rappresenti un'attività dalla quale trarre grandi benefici per la salute fisica e mentale e costituisca uno strumento integrativo del percorso di cura”.

Che il lavoro a maglia sia un efficace **antidoto allo stress**, Costa lo aveva intuito nei quarant'anni al fianco di Umberto Veronesi, osservando nelle corsie degli ospedali le **pazienti che lavoravano con l'uncinetto** per ingannare il tempo in attesa di sottoporsi alle cure o agli esami. “Lavorare a maglia **distraggono dalle preoccupazioni, aiuta a percepire meno il dolore, agevola i processi di socializzazione e migliora l'autostima** perché implica un obiettivo e il suo raggiungimento”, spiega il medico.

“Sono stati segnalati numerosi benefici per la salute mentale e il benessere derivanti da un'attività come il lavoro a maglia. Tuttavia i meccanismi sottesi ad eventuali benefici sono da approfondire. Questo progetto si fonda sull'ipotesi che **il lavoro a maglia influisca sull'attenzione** in modo simile alla **meditazione**, che a sua volta migliora salute mentale e benessere personale. Le basi neurali della meditazione sono state studiate fin dagli anni '70, anche tramite l'utilizzo di marcatori magneto/elettroencefalografici e di risonanza magnetica funzionale”, spiega Pietro Tiraboschi del Besta.

“Il nostro studio – aggiunge Rossi – ha l'obiettivo di identificare l'influenza che alcune operazioni manuali, tra cui lavorare a maglia, hanno sui ritmi prodotti a livello corticale. La possibilità di determinare il correlato neurale dell'effetto dei processi di brain training manuali, come il lavoro a maglia, può contribuire a implementare lo sviluppo di misure efficaci per protocolli di riabilitazione fisica e cognitiva”.

Ma come funziona la ricerca? **Quaranta volontari**, uomini e donne, verranno sottoposti all'esame strumentale che permette la registrazione dell'attività magnetica ed elettrica della corteccia cerebrale. Lo studio prevede che, in un'unica occasione, vengano effettuate prima e dopo una sessione di lavoro a maglia di circa venti minuti, due registrazioni M/Eeg (all'incirca di 40 minuti) in due condizioni: a riposo psicosensoriale e durante l'esecuzione di un compito per valutare l'attenzione sostenuta e le funzioni esecutive.

AAA volontario cercasi. Le donne e gli uomini che svolgono abitualmente lavoro a maglia (frequenza settimanale di 5/7 giorni), tra i 27 ed i 63 anni, posso partecipare allo studio scrivendo una mail a: segreteria@gomitolorosa.org. La ricerca si svolgerà nella sede del Besta, a Milano. Saranno escluse le persone claustrofobiche oppure portatrici di dispositivi elettromagnetici non rimovibili.