

Il lavoro a maglia fa bene alla salute: sperimentazione con 40 volontari sottoposti a elettroencefalogramma mentre sferruzzano



di Lucia Landoni

Progetto di ricerca aperto a uomini e donne promosso da Gomitolrosa e condotto da medici dell'Istituto neurologico Besta di Milano: per partecipare bisogna avere tra i 27 e i 63 anni e lavorare a maglia o all'uncinetto almeno 5 giorni a settimana

Sferruzzare non è solo un passatempo rilassante, ma anche un'attività salutare: la onlus Gomitolrosa promuove un progetto di ricerca per capire quanto e in quali modi il lavoro a maglia produca benefici al cervello. Condotta da neurologi, neurofisiologi e psicologi della Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano, lo studio "Correlati neurologici del lavoro a maglia" coinvolgerà 40 volontari (uomini e donne) che verranno sottoposti a magneto/elettroencefalogramma (M/EEG), l'esame strumentale non invasivo che permette la registrazione dell'attività magnetica ed elettrica della corteccia cerebrale, per studiare l'influenza che alcune operazioni manuali, tra cui il knitting (ovvero il lavoro a maglia e all'uncinetto), hanno sull'attività cerebrale. Il progetto si svolge in collaborazione con il Dipartimento di neuroscienze dell'Università di Reading, in Gran Bretagna.

"Lo 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 - spiega Alberto Costa, presidente della onlus e oncologo senologo - Dal 2012 i volontari di Gomitolrosa e i medici sostenitori e amici promuovono la lanaterapia in dieci ospedali, da Milano a Messina, 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". E Pietro Tiraboschi, responsabile della Struttura semplice clinica delle demenze del Besta e fra i coordinatori della ricerca, spiega che "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 Settanta anche tramite l'utilizzo di marcatori magneto/elettroencefalografici (M/EEG) e di risonanza magnetica funzionale".

Sono già stati segnalati numerosi benefici derivanti da un'attività come il lavoro a maglia, che "distrae 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" continua il presidente di Gomitolrosa, che in 40 anni di lavoro in corsia a fianco di Umberto Veronesi ha visto spesso pazienti che si dedicavano all'uncinetto per ingannare il tempo in attesa di sottoporsi alle cure o agli esami. "Tuttavia i meccanismi sottesi a questi eventuali benefici a livello cerebrale sono da approfondire" prosegue Tiraboschi. Nello specifico lo studio prevede che, in un'unica occasione, vengano effettuate prima e dopo una sessione di lavoro a maglia di circa 20 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. L'analisi, che sarà condotta dalle ingegnere Elisa Visani

e Dunja Duran, valuterà gli effetti sull'attività spontanea corticale in soggetti adulti sani determinati da un breve protocollo di "brain training" manuale (lavoro a maglia). In particolare, saranno studiate le variazioni della M/EEG e degli indici di connettività funzionale correlati (prima e dopo il lavoro a maglia). "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" dichiara Davide Rossi Sebastiano dell'UO Neurofisiopatologia del Besta, altro responsabile del progetto insieme alla psicologa clinica Cristina Muscio.

Le donne e gli uomini che svolgono abitualmente lavoro a maglia (almeno 5 giorni alla settimana) di età compresa tra i 27 ed i 63 anni possono partecipare allo studio scrivendo una mail a segreteria@gomitolorosa.org (saranno escluse le persone claustrofobiche oppure portatrici di dispositivi elettromagnetici non rimovibili, come pacemaker, protesi acustiche non rimovibili, stimolatori spinali, pompe e derivazioni ventricolo-peritoneali).