

Lo studio del Besta e di Gomitolorosa

Lavorare a maglia, la scorciatoia per il benessere

di Lucia Landoni

Sferruzzare non è solo un passatempo rilassante, ma anche un'attività che produce benefici per il cervello, al punto che la onlus Gomitolorosa ha deciso di lanciare uno studio per vedere se questa attività possa diventare un aiuto nel recupero cognitivo e fisico di determinati pazienti. La ricerca sarà condotta da neurologi, neurofisiologi e psicologi dell'Istituto Carlo Besta di Milano e coinvolgerà 40 volontari (uomini e donne) che verranno sottoposti a magneto/elettroencefalogramma (l'esame strumentale non invasivo che permette la registrazione dell'attività magnetica ed elettrica della corteccia cerebrale) mentre sferruzzano. Sarà 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 della

nostra associazione sperimentano empiricamente: ogni volta che prendono in mano i ferri si sentono meglio – spiega Alberto Costa, presidente della onlus e oncologo senologo –. Dal 2012 i volontari di Gomitolorosa e i medici sostenitori e amici promuovono la lanaterapia in dieci ospedali, da Milano a Messina, come strumento integrativo del percorso di cura».

Pietro Tiraboschi, responsabile della Struttura semplice clinica delle demenze del Besta, 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 e di risonanza magnetica funzionale». Il lavoro a maglia, secondo studi già fatti, «distrae dalle preoccupazioni, aiuta a percepire meno il dolore, agevola i processi di socializzazione e migliora l'autostima» continua il presidente di Gomitolorosa, che in 40 anni di lavoro in corsia a fianco di

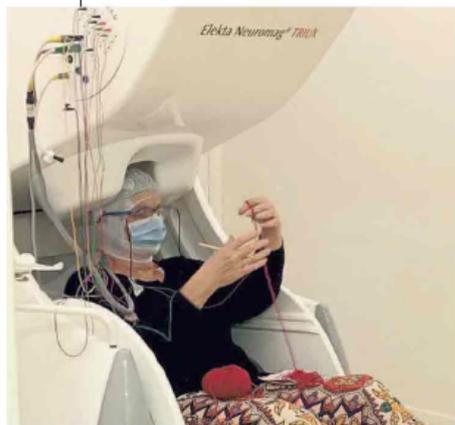
Umberto Veronesi ha visto spesso pazienti che si dedicavano all'uncinetto per ingannare il tempo. «Tuttavia i meccanismi sottesi a questi eventuali benefici a livello cerebrale sono da approfondire» prosegue Tiraboschi.

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 (all'incirca di 40 minuti) in due condizioni: a riposo psicosensoriale e durante l'esecuzione di un compito. L'analisi, che sarà condotta dalle ingegnere Elisa Visani e Dunja Duran, valuterà gli effetti sull'attività spontanea corticale in soggetti adulti sani. «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 del Besta, altro responsabile del progetto insieme alla psicologa clinica Cristina Muscio. Si può partecipare allo studio scrivendo a segreteria@gomitolorosa.org.

FOTOGRAFIA: P. TIRABOSCHI

▼ L'esame

L'elettroencefalogramma a una paziente mentre sferruzza: viene registrata l'attività corticale



Encefalogramma a 40 pazienti mentre sferruzzano: "Un'attività che aiuta il recupero mentale e può essere utile nella riabilitazione"

