

Lavorare a maglia? Fa bene (anche) al cervello. E uno studio ci dirà perché

di Donatella Zorzetto



L'Istituto Besta di Milano arruola volontari per lavorare all'uncinetto sotto elettroencefalogramma. L'obiettivo è dimostrare come la lanaterapia allevi lo stress e aumenti il benessere fisico-mentale. Come la meditazione

VI PIACE lavorare a maglia o all'uncinetto? Sentite libera la mente quando incrociate ferri e filo? Il clima vi sembra più calmo? I muscoli si rilassano? Vi aiuta a non pensare a nulla, a liberarvi da angosce o pensieri ricorrenti? Tutto questo si avvicina molto alla meditazione. E che sferruzzare rilassi e faccia bene alla salute l'ha dimostrato al mondo, da un'autorevole palcoscenico, pure il nuotatore olimpico britannico Tom Daley: immortalato sugli spalti delle Olimpiadi di Tokyo 2020, mentre, nel corso della finale femminile del trampolino da tre metri, appunto lavorava a maglia.

https://www.lastampa.it/salute/2021/10/20/news/sferruzzare_fa_bene_al_cervello_uno_studio_ci_dira_perche_-322998098/