

Quanto fa bene lavorare a maglia? Uno studio indaga i benefici dello sferruzzare sulla nostra mente



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

A queste e altre domande potrà fornire alcune risposte 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 (M/EEG), 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, UK.

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 dall'attività del lavoro a maglia.**

L'Associazione si avvale del supporto scientifico dell'**Istituto Carlo Besta di Milano**, dove si svolgono i test e l'analisi dei risultati, grazie al team di lavoro dell'UOC Neurologia 5 – Neuropatologia, UOC Neurologia 6 – Neurofisiologia e UOC Neurologia 7 – laboratorio di bioingegneria; responsabili del progetto sono il dottor **Pietro Tiraboschi**, responsabile della Struttura Semplice Clinica delle Demenze e il dottor **Davide Rossi Sebastiano**, dell'UO Neurofisiopatologia insieme alla psicologa clinica, dottoressa **Cristina Muscio**. L'analisi è condotta dalle ingegnere **Elisa Visani e Dunja Duran**.

«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 il dottor 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 Gomitolrosa, 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, il dottor Costa lo aveva già 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 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», ha aggiunto ancora 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 (M/EEG) e di risonanza magnetica funzionale”, **spiega il dottor Pietro Tiraboschi del Besta**.

“Il nostro studio – aggiunge il **dottor Rossi** - ha l'obiettivo di identificare l'influenza che alcune operazioni manuali, tra cui lavorare a maglia, hanno **sui ritmi prodotti a livello corticale**, studiabili con la M/EEG. 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.”

Come si svolge lo studio

Quaranta volontar* (uomini e donne) verranno sottoposti a Magneto/Elettroencefalogramma (M/EEG), l'esame strumentale che permette la registrazione dell'attività magnetica ed elettrica della corteccia cerebrale, per studiare l'influenza che alcune operazioni manuali, tra cui lavorare a maglia, hanno sull'attività 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.

Quali sono i criteri di valutazione dello studio

Saranno valutati gli effetti sull'attività spontanea corticale in soggetti adulti sani determinate 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).

Come diventare volontari

Le donne e gli uomini che svolgono abitualmente lavoro a maglia (frequenza settimanale di 5/7 giorni) di età compresa 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 (pacemaker, protesi acustica non rimovibile, stimolatori spinali, pompe, derivazioni ventricolo-peritoneali).