

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

La onlus Gomitolorosa ha avviato **all'IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta** di Milano un progetto che mira a studiare quanto l'attività di knitting (lavoro a maglia e uncinetto) possa giovare al nostro cervello. Una delle ipotesi da verificare è questa: è vero che il lavoro a maglia influisce sul livello di attenzione in modo simile alla meditazione?

Milano, 11 ottobre 2021 - 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 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, 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 Costa.*

*“Sono stati segnalati numerosi benefici per la salute mentale ed 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).

Approfondimenti:

Lavorare a maglia è come meditare?

Una delle ipotesi che lo studio dell'Istituto Besta dovrà verificare è questa: è vero che il lavoro a maglia influisce sul livello di attenzione in modo simile alla meditazione?

Studi [Riley J, Corkhill B, Morris C. The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. British Journal of Occupational Therapy 2013. Volume: 76 issue: 2, page(s): 50-57. <https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>] hanno mostrato che in situazioni meditative, durante le quali il praticante rimane concentrato per lunghi periodi di tempo, favorirebbero ristrutturazione cognitiva, riduzione del rimuginio e modificazioni cerebrali (neuroplasticità) a lungo termine.

Il lavoro maglia può diventare strumento riabilitativo?

Un altro dei punti che verranno indagati riguarda la possibilità che il lavoro a maglia possa contribuire allo sviluppo di protocolli dedicati anche alla riabilitazione cognitiva in alcune patologie del sistema nervoso, come Alzheimer, Parkinson e Sclerosi Multipla. L'ipotesi di partenza, corroborato da evidenza empirica, è che la relazione mano-cervello del knitting possa rallentare il declino cognitivo e ritardare il peggioramento dei sintomi.

Info di background sui benefici del lavoro a maglia

Si dice che Albert Einstein si impegnasse in questa attività tra un progetto e l'altro per *"calmare la sua mente e chiarirsi le idee"*.

Le basi neurali della meditazione sono state studiate fin dagli anni '70, anche tramite l'utilizzo di marcatori elettroencefalografici (EEG) e di risonanza magnetica funzionale. Sebbene ci sia limitata evidenza in favore di un'associazione tra lavoro a maglia e benessere personale, Turney (2009) [Turney J (2009) The culture of knitting. Oxford: Berg] ha sottolineato la potenzialità di questa attività nel promuoverlo attraverso un'attività ripetitiva che crea un possibile "spazio per la contemplazione" e induce uno "stato di calma". Similmente, Katz-Frieberg (2010) [Katz-Frieberg T (2010) 'Craftsmen in the factory of images', from BoysCraft. In: G Adamson, ed. The craft reader.

New York: Berg, 596-605.] ha enfatizzato le potenzialità meditative e terapeutiche del lavoro a maglia.

Riley (2013) [Riley J, Corkhill B, Morris C. The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. British Journal of Occupational Therapy 2013. Volume: 76 issue: 2, page(s): 50-57. <https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>] hanno segnalato numerosi benefici per la salute mentale derivanti dal lavoro a maglia. Dal loro studio si evince che questa attività viene percepita come mezzo di liberazione dallo stress quotidiano e come strategia efficace nel **fronteggiare ansia, dolore e depressione**. Sentimenti di **felicità e miglioramento del tono dell'umore** erano correlati con la frequenza del tempo dedicato al lavoro a maglia. In particolare, migliorerebbero chiarezza di giudizio, concentrazione, capacità di risolvere i problemi e memoria. Tradizioni dove, durante la meditazione, il praticante rimane concentrato per lunghi periodi di tempo favorirebbero ristrutturazione cognitiva, riduzione del rimuginio e modificazioni cerebrali (neuroplasticità) a lungo termine.

GOMITOLOROSA ONLUS

Fondata nel 2012 dal dottor Alberto Costa, oncologo senologo riconosciuto a livello internazionale per il suo contributo all'avanzamento della cura dei tumori al seno, Gomitolorosa è un'associazione no profit che promuove il lavoro a maglia negli ospedali come strumento per ridurre l'ansia in pazienti, soprattutto oncologici e in sinergia con Gruppi ed Associazioni per la promozione e la realizzazione di progetti con finalità di solidarietà sociale, utilizzando gomitoli prodotti con lana italiana in sovrapproduzione.

FONDAZIONE IRCCS ISTITUTO NEUROLOGICO CARLO BESTA

La Fondazione I.R.C.C.S. Istituto Neurologico "Carlo Besta" si distingue a livello regionale, nazionale e internazionale per la sua specificità e il suo carattere di eccellenza. È un I.R.C.C.S. (Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico), monotematico, di natura pubblica, la cui missione è svolgere attività di ricerca e cura nel campo biomedico delle neuroscienze. La forza dell'Istituto Neurologico Besta risiede nella capacità di coniugare in modo sinergico le attività di ricerca scientifica, di diagnosi e cura – che danno origine a un continuo miglioramento dell'efficacia terapeutica – nell'ambito della neurologia clinica e di base, occupandosi dei disturbi neurologici dell'adulto e del bambino, delle patologie neurochirurgiche e oncologiche, delle malattie croniche e rare.

CONTATTI UFFICIO STAMPA GOMITOLOROSA

Sabina ufficiostampa@gomitolorosa.org cellulare 3519215922

Sede legale: Via Malta, 3 – 13900 Biella. Sede operativa: Via delle Quattro Fontane, 20/a – 00184 Roma

CONTATTI UFFICIO STAMPA FONDAZIONE IRCS BESTA

Chiara Merli - Ufficio stampa Fondazione I.R.C.C.S. Istituto Neurologico "Carlo Besta"

Tel. +39 02 23942584 – Mob. +39 348 5312549 ufficiostampa@istituto-besta.it