

Salute: quando lavorare a maglia fa bene alla mente

Un progetto dell'Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano mira a studiare quanto l'attività di knitting (lavoro a maglia e uncinetto) possa giovare al nostro cervello

Simona Giovanna Giacinti

Lavoro a maglia fa bene alla mente. Lo studio dell'Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano

Chi l'ha già provato sa che **lavorare a maglia** fa bene alla salute e al nostro relax. 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 in corso all'**Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano** in cui volontarie e volontari sono sottoposti 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** 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.

"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, ha dichiarato 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 dichiarato il medico.

Il 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.

Come si svolge lo studio

Quaranta volontari (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. 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).

Tag benessere knitting lavoro a maglia Milano

Istituto Neurologico Carlo Besta

Aree tematiche

Ambiente	Esteri	Società
Arti e spettacolo	Politica	Sport
Cronaca	Salute	Stili di vita e tempo libero
Economia e finanza	Scienza e tecnologia	Viaggi e turismo

Informazione Rai

TG1	Rai Sport
TG2	Rai Vaticano
TG3	Pubblica Utilità
GR1	GR Parlamento
GR2	Rai Parlamento
GR3	Televideo
RaiNews 24 live	

Seguici



TG Regionali

Abruzzo	Emilia Romagna	Liguria	Piemonte	Toscana	Trail
Basilicata	Friuli Venezia Giulia	Lombardia	Puglia	Trentino Alto Adige - Trento	Umbria
Calabria	Furlanija Julijska krajina	Marche	Sardegna	Trentino Alto Adige - Bolzano	Valle d'Aosta
Campania	Lazio	Molise	Sicilia	Tagesschau	Veneto