

L'ITALIA CHE CI PIACE



Da sinistra, un lavoro ai ferri quasi terminato e lo staff del programma di knitting dell'Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano.

Avvia le maglie e non pensarci

Il lavoro ai ferri rilassa e allevia le paure. Lo sanno le pazienti coinvolte in un progetto che, da dieci anni, usa filati riciclati per portare il tricot in ospedale. Un'iniziativa che, oggi, guarda al futuro

DI ALINA RIZZI

Tutto ha inizio a Biella, la città italiana più importante per la produzione della lana. Qui, Alberto Costa, oncologo senologo, dieci anni fa ha avuto l'idea di recuperare le lane di scarto della sua città per riutilizzarle nell'ambito del benessere e della salute. Così, è iniziata l'avventura dell'associazione *Gomitolorosa*, che oggi è presente in 20 ospedali italiani con i suoi kit con filati pregiati in 14 colori, uncinetto e schema per un piccolo manufatto. «Abbiamo riscontrato che per le persone stressate ricoverate nei reparti ospedalieri oncologici in attesa di visite o diagnosi, il lavoro a maglia ha un grande potere calmante e rasserenante» spiega Ivana Appolloni, 50 anni, direttrice da sempre dell'associazione. «Perciò, le invogliamo a usare questa tecnica semplice, quindi adatta anche a chi è stata operata al seno, in modo che il corpo produca endorfine migliorando il tono dell'umore». Del resto, un'attività ripetitiva che, però, prevede con-

centrazione è una specie di mantra. Perché funziona un po' come le preghiere o la meditazione, che allontanano la mente dal problema e diminuiscono paura e agitazione.

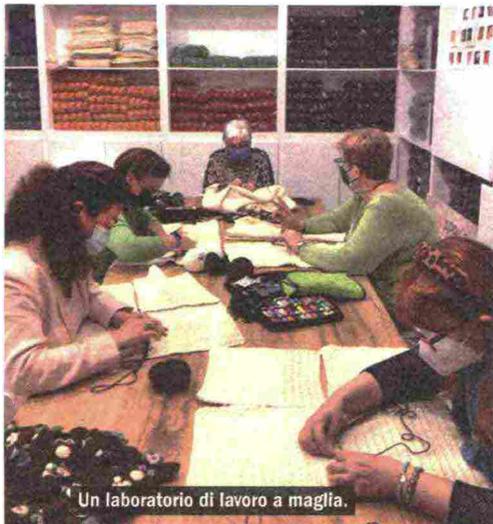
BENEFICI CHIARI

Nell'autunno del 2021, la onlus *Gomitolorosa* ha avviato un progetto di ricerca che mira a studiare quanto l'attività di knitting (lavoro a maglia e all'uncinetto) possa giovare al nostro cervello. Il programma è realizzato dai neurologi, neurofisiologi e psicologi della Fondazione Irccs - Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano, con la partecipazione di 40 volontarie. Tra l'altro, si tratta di una terapia economica e adatta a tutti. Anche a chi soffre di problemi cardiaci o ha artrosi nelle mani, visto che con il lavoro le dita si riscaldano e si sciolgono.

memo

Secondo la Harvard Medical School, lavorare a maglia rallenta di 11 battiti al minuto il ritmo del cuore e aumenta la concentrazione.

Come se non bastasse, sferruzzare è indicato anche per i giovani, che hanno bisogno di staccarsi dallo schermo blu del computer a cui stanno collegati per ore. Concentrarsi su piccoli esercizi pratici e recuperare le capacità manuali, infatti, non può che far loro del bene. «La parte pregevole di questa iniziativa è anche quella di riciclare le grandi quantità di lana di scarto delle lavorazioni, che vengono smaltite con grossi costi o, a volte, addirittura abbandonate nei campi» spiega Appolloni. «Abbiamo iniziato con un gomitolo rosa, dedicato ai reparti senologici, utilizzando lana biellese. Mentre oggi offriamo, appunto, 14 colori diversi e filati di alta qualità. Sempre riciclati, ma provenienti da tutta Italia. Soprattutto da Abruzzo e Sardegna». Spesso, pure gli accompagnatori dei pazienti hanno bisogno di lavorare per abbattere l'ansia. Quindi, nulla impedisce al metodo di essere portato anche a casa. Per essere sfruttato nei momenti di stress quotidiano e non necessariamente solo dove esiste una patologia da combattere. Inoltre,



Un laboratorio di lavoro a maglia.

gli originali manufatti di *Gomitolorosa* (nel tempo la onlus si è arricchita di prestigiosi premi, di cui tre nell'ultimo anno) vengono donati ad altre associazioni per la raccolta di fondi.

SFERRUZZARE DÀ CORAGGIO

«Quando è arrivata la diagnosi, mi sono sentita come un vecchio filato» racconta Lucia, 38 anni, di Biella, che ha sperimentato il potere della lana terapia. «Poi, dopo la mastectomia, mi vedevo guastata, ricucita e di nuovo aggiustata. Il mio corpo è stato sferruzzato così tante volte che ho perso il conto. Di fronte a questa sfida, che diventava ogni settimana più impegnativa, lavorare all'uncinetto rappresentava la metafora perfetta del modello di esistenza che dovevo reinventarmi. Come le brave magliaie, che hanno il coraggio di disfare per rimediare a un grave errore perché sanno che è possibile sistemare tutto se si hanno gli strumenti giusti in mano, allenavo il mio cuore a darmi la forza per ricominciare». Anche per Agata, catanese, 46 anni, il lavoro all'uncinetto si è rivelato terapeutico. «Non avevo mai usato un ferro prima, ma ho trovato in reparto il

kit di *Gomitolorosa*, contenente la lana, l'uncinetto e la scheda da seguire. Lo avevo subito richiuso, pensando "Non ho la testa ora". Per fortuna, lo avevo comunque portato a casa. E in uno di quei lunghi pomeriggi sul divano, stanca di abbruttirmi davanti alla tivù, ho iniziato a lavorare. Poi, ogni giorno ho allungato i tempi. E oggi fare la maglia è diventato un gesto di cura quotidiano: mi metto lì, con la mia bustina, il gomitolino vicino e per qualche minuto, che a me sembrano ore, la mia testa lascia andare i pensieri cupi e fa entrare un'ondata colore».

PIÙ CHE GESTI, UN RITUALE

Per continuare a crescere *Gomitolorosa* conta sulla presenza di molte volontarie. «Per alcune donne lavorare a maglia è un gesto d'affetto» testimonia Francesca. «Io affianco le pazienti in reparto. Mi siedo vicino a queste signore e ragazze che tutto d'un tratto si ritrovano fragili, anche se prima erano magari abituate a fare sport, guidare aziende e organizzare famiglie. Sorrido, scelgo il colore dei gomitolini, estraggo i ferri o l'uncinetto e comincio a muovere le mie mani insieme a loro. Questi piccoli gesti rappresentano un rituale di iniziazione, una cerimonia immune dal tempo. Mentre spiego i trucchi per non lasciare i buchi nella trama, non mi importa quale sia l'esito. Per me conta solo che non si sentano sole. Che avvertano

25/45

È LA FASCIA DI ETÀ DELLE DONNE CHE PIÙ AMANO LAVORARE A MAGLIA

IL KIT ANTI STRESS

È possibile donare una *Love Box*, ossia un kit di lana terapia ad amiche, amici e *caregiver* che ogni giorno stanno accanto alle persone malate o fragili. È la stessa onlus che provvede, a fronte di una donazione di 6 euro, a recapitarlo. Contiene lana, uncinetto, schema di lavoro, materiale di comunicazione che insegna come sedersi durante la lavorazione e in quale luogo sistemarsi. Ma è un ottimo dono che si può fare a se stesse, per ritagliarsi uno spazio di relax durante il quale si confeziona un manufatto originale. Info: <https://www.gomitolorosa.org/prodotto/kit-lanaterapia-sospeso/>.



che qualcuno le accompagna nel loro percorso. Così, lavorare a maglia nei reparti diventa un filo magico che lega tutte. Sane e malate».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Un manufatto di *Gomitolorosa*.



Da sinistra, Ivana Appolloni e un cuscino tricottato.

