

## COMUNICATO STAMPA

*Medicina partecipativa*

# Pazienti più attenti e coinvolti nelle decisioni grazie al lavoro a maglia

*Oggi anche la scienza lo conferma: «l'attività di knitting (lavoro a maglia e all'uncinetto) fa bene al cervello, ferma i pensieri intrusivi, aumenta il livello di attenzione verso un'attività specifica e, nel caso delle pazienti oncologiche, le rende più concentrate durante il colloquio con gli oncologi, nel momento in cui è necessario fare scelte dirimenti che incidono sulla propria salute». È quanto emerge da uno studio commissionato da **Gomitolorosa** alla **Fondazione Ircss Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano** che dimostra per la prima volta in modo scientifico i benefici del knitting nell'incrementare l'attenzione e la concentrazione.*

**Milano, 14 novembre 2023** - 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”*. Chi l'ha già provato sa che lavorare a maglia fa bene alla salute e genera uno stato di profondo benessere.

Oggi anche la scienza lo conferma: «l'attività di knitting (lavoro a maglia e all'uncinetto) fa bene al cervello e alla mente, ferma i pensieri intrusivi, aumenta il livello di attenzione verso un'attività specifica e, nel caso delle pazienti oncologiche, le rende più concentrate, consapevoli e informate durante il colloquio con gli oncologi, nel momento in cui è necessario prendere decisioni cruciali riguardo alla propria cura e a fare scelte dirimenti che incidono sulla propria salute».

Queste sono **alcune delle principali evidenze emerse dalla ricerca promossa da Gomitolorosa Ente Filantropico** e realizzata dai ricercatori della **Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano**.

## **Il lavoro a maglia è uno strumento efficace per sostenere l'empowerment dei pazienti**

*«Questa ricerca ci permette di osservare per la prima volta come il lavoro a maglia sia uno strumento efficace per sostenere l'empowerment del paziente e delle pazienti - osserva il dottor **Alberto Costa**, presidente di **Gomitolorosa**, e oncologo senologo riconosciuto a livello internazionale per il suo contributo all'avanzamento della cura dei tumori al seno - **Da medico posso dire che questo porta con sé quattro benefici.***

*Uno: promuove la consapevolezza delle pazienti e consente loro di comprendere più a fondo la propria salute, la malattia e le opzioni di trattamento.*

*Due: aumenta l'aderenza al trattamento. Quando i pazienti sono coinvolti attivamente nelle decisioni riguardanti la propria salute, sono più propensi a seguire le indicazioni mediche e a impegnarsi in modo proattivo nei percorsi di cura.*

*Tre: migliora la qualità della cura. Pazienti informati e coinvolti possono collaborare in modo più efficace con i professionisti sanitari, portando a una migliore comprensione delle esigenze del paziente e a una cura più personalizzata e mirata.*

*Quattro: riduce l'ansia e la paura. Con una maggiore conoscenza e controllo sulla propria situazione di salute, i pazienti possono ridurre l'ansia e la paura associate alla malattia, migliorando il loro benessere emotivo complessivo».*

## **Come è stata strutturata la ricerca**

Attraverso uno strumento di diagnostica molto innovativo, **MEG - acronimo di Magneto-Encefalo-Grafia** (che scherma persino i segnali magnetici esterni, incluso il campo magnetico terrestre), i **Neurologi e Neurofisiologi dell'Istituto Besta hanno registrato l'attività magnetica e elettrica della corteccia cerebrale di quaranta volontarie e volontari esperti di knitting di età compresa tra i 27 ed i 63 anni, prima e dopo una sessione di lavoro a maglia di venti minuti con l'obiettivo di determinare scientificamente e misurare gli eventuali benefici per la salute mentale, l'attenzione sostenuta e il benessere derivanti da questa attività.** L'esperimento è anche stato ripetuto su un gruppo di "controllo", cioè su soggetti che non praticano abitualmente il lavoro a maglia.

A realizzare il progetto è stato il team di cinque professionisti: il dottor **Davide Rossi Sebastiano**, responsabile dell'UO Neurofisiopatologia e capo progetto; il dottor **Pietro Tiraboschi**, responsabile della Struttura Semplice Clinica delle Demenze; la dottoressa **Cristina Muscio**, psicologa clinica e le ingegnere **Elisa Visani e Dunja Duran**.

Lo studio è stato pre-pubblicato sulla rivista medRxiv, un servizio di pre-stampa online che ospita articoli scientifici nel campo della medicina e delle scienze affini gestito da Cold Spring Harbor Laboratory; British Medical Journal e Università di Yale. (doi:

<https://doi.org/10.1101/2022.12.17.22283453>

Attualmente il lavoro è anche sottomesso alla rivista Scientific Reports e sta subendo i processi di revisione per la pubblicazione.

## **Le principali evidenze**

**Così il lavoro a maglia rende molto più attenti e più a lungo**

«L'aspetto innovativo della ricerca è il fatto che si dimostra come il lavoro a maglia influisca positivamente sull'attenzione delle persone che praticano questa attività, migliorando l'allerta e l'orientamento, che influiscono sullo "stato di attivazione" del soggetto in preparazione allo stimolo e alla capacità di direzionare l'attenzione verso gli "stimoli" rilevanti», spiega il dottor **Davide Rossi Sebastiano** responsabile dell'UO Neurofisiopatologia e capo progetto. «Nelle persone che lavorano a maglia con una certa assiduità, anche una breve sessione di lavoro a maglia aumenta l'attenzione, anche nel periodo successivo al termine del lavoro a maglia – aggiunge -.Ulteriore aspetto innovativo è che questa attenzione si raggiunge subito, appena iniziato il lavoro, e che viene mantenuta anche dopo aver finito di lavorare a maglia per ulteriori 15-20 minuti».

## **L'incremento di attenzione è importantissimo per chi sta vivendo un percorso di cura**

«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 - aggiunge **Costa** - Tale incremento di attenzione è importantissimo per chi sta vivendo un percorso di cura, in quanto consente di comprendere meglio la propria malattia e le misure da prendere per superarla e raggiungere la guarigione. È un fenomeno ben noto in psico-oncologia ed è chiamato "**patient empowerment**", cioè, letteralmente, "potenziamento mentale" del paziente, che diventa molto più capace di comprendere la propria malattia e gli effetti sul proprio corpo, cerca attivamente informazioni ed è in grado di formulare domande per lui rilevanti a medici e operatori sanitari. Una comunicazione efficace tra medico e paziente comporta notevoli benefici. Aumenta infatti la soddisfazione del paziente e ha un impatto positivo sulla qualità di vita e sul processo di guarigione».

## **Lanaterapia tocca 30 ospedali: gomitoli e uncinetti per le pazienti oncologiche**

Dal 2012, Gomitolorosa (da poco divenuta Ente Filantropico), promuove la cosiddetta "lanaterapia" in quasi trenta ospedali italiani, da Messina a Milano (per info:

[www.gomitolorosa.org/lanaterapia/](http://www.gomitolorosa.org/lanaterapia/)) perché crede fortemente che il lavoro a maglia 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 i ferri o l'uncinetto per ingannare il tempo in attesa di sottoporsi alle cure o agli esami.

«L'idea di proporre la Lanaterapia (termine da noi coniato) mi è venuta quando una fisioterapista gallese, la signora Betsan Corkhill di Bath, lanciò la proposta, in ambito

medico-scientifico, di utilizzare il termine “**therapeutic knitting**”, cioè “lavoro a maglia terapeutico”, per indicare gli effetti benefici (terapeutici appunto) del lavoro a maglia, sia con i ferri che all’uncinetto. Nella sua pratica clinica aveva osservato, e poi descritto in diverse pubblicazioni, che i soggetti abituati a lavorare a maglia, soprattutto donne naturalmente, avevano come “una marcia in più” rispetto ad altri malati, sotto molti punti di vista: maggior calma, meno ansia, persino meno dolore nel periodo post operatorio. Inoltre, una maggior riserva di “positività”, e quindi di ottimismo, derivante dall’aspetto creativo del “knitting”: abilità manuale, lucidità nel far di conto, gusto nella scelta dei colori».

## Lavorare a maglia è come meditare

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

«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», osserva il dottor **Pietro Tiraboschi**, responsabile della Struttura Semplice Clinica delle Demenze del Besta.

«Lo studio dimostra come il knitting abbia la capacità di accrescere la concentrazione delle persone come avviene dopo aver meditato». Tuttavia, «Mentre la meditazione solitamente coinvolge un controllo attento e regolatorio dall’alto verso il basso, l’uncinetto richiede movimenti coordinati delle dita e attenzione rapida ai dettagli, suggerendo un coinvolgimento delle reti attentive in modo diverso. La discussione suggerisce che l’uncinetto potrebbe agire come un esercizio riabilitativo intensivo che coinvolge entrambe le mani».

## Lavorare a maglia può diventare strumento riabilitativo?

Un altro dei punti 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. L’ipotesi di partenza è che sia possibile influenzare positivamente il recupero o diminuire la velocità di progressione di alcuni sintomi nelle malattie neurologiche, attraverso il lavoro a maglia. La complessità del lavoro a maglia, esigente sia sul piano ideativo che manuale, potrebbe favorire lo sviluppo di strategie alternative di comportamento motorio e influenzare positivamente le attività cognitive, prima tra tutte l’attenzione.

## Per approfondimenti

Lo studio dal titolo “**Correlati Neurologici del lavoro a maglia**” può essere scaricato da questo link. [“Crochet ... a little hook to improve attention?” | medRxiv](#)

Il progetto si è svolto in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Reading (UK) ed è stato finanziato dalla famiglia Mortara Ottolenghi di Milano in memoria di Luisella e Raffaella.

## 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. 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 Ente Filantropico

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 Ente Filantropico** 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 gomitolini prodotti con lana italiana che verrebbe altrimenti abbandonata.

### **Fondazione I.R.C.C.S. 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 Pignataro

[ufficiostampa@gomitolorosa.org](mailto:ufficiostampa@gomitolorosa.org)

Tel. 3519215922

### **CONTATTI UFFICIO STAMPA FONDAZIONE IRCS BESTA**

Chiara Merli

[ufficiostampa@istituto-besta.it](mailto:ufficiostampa@istituto-besta.it)

Tel. 02 23942584    348 5312549