

Di gomitolo in gomitolo, la memoria si sferruzza

di Laura Mella

Sei appuntamenti per "Sferruzzare insieme", sei occasioni per divertirsi con lana, ferri e uncinetti scoprendo le mille virtù del fare a maglia. La proposta è stata lanciata nell'ultima edizione di Locarno on Ice e ha decisamente incontrato il favore del pubblico. Ogni giovedì sono state almeno una decina le signore che si sono date appuntamento nell'igloo adibito a laboratorio creativo. Presente anche la responsabile del Centro Competenze Alzheimer Ticino. Proprio quest'anno, infatti, è stata lanciata su scala nazionale una campagna d'informazione giocata sul lavoro a maglia.

«Il lavoro a maglia è un antidepressivo, fa bene all'umore, ti porta a socializzare, allena le mani, rilassa...», la sento ancora Claudia, gerente del negozio "La Bottega della Lana" e responsabile dell'atelier "Sferruzziamo insieme" a Locarno on ice, mentre decanta le mille virtù dello sferruzzare. Grazie a lei ho scoperto che non ho poi dimenticato tutto quello che, mio malgrado, ho dovuto imparare durante il sofferatissimo "Lavoro femminile". Mentre sferruzzavo sotto l'occhio divertito di Rita, arzilla signora le cui mani creano maglioni come un pasticcere sforna biscotti, la mente ritorna ai Santi che da ragazzina ho scomodato perché proprio non c'era verso di finire un paio di ferri senza qualche pasticcio. Il ricordo. Questo è senza dubbio uno degli elementi che legano il fare a maglia alla prevenzione dell'Alzheimer: «Oggi abbiamo ancora a che fare con signore che hanno imparato la maglia a scuola, durante il famoso "lavoro femminile"», mi spiega Ombretta Moccetti, responsabile dell'Antenna e del Centro Competenze Alzheimer Ticino. «Questo ci permette di lavorare molto sul ricordo, age-

volati dal fatto che quanto accaduto 40 anni fa è rimasto impresso molto di più di ciò che si è fatto la settimana prima. Io stessa non mi dimenticherò mai la severità della mia insegnante che mi obbligava a disfare tutto se il lavoro non era fatto bene... Si parte da un ricordo e su quello si lavora ripescando altri aneddoti, altre immagini». Del resto, ancora prima di mettere mano ai ferri, il lavorare a maglia è già un'attività che stimola il cervello in molti modi: «Prima di tutto – spiega l'infermiera psichiatrica – bisogna pensare quale tipo di lavoro si vuole fare, cosa che porta ad attivare il cervello su più fronti. Mi piacerebbe fare una sciarpa? Bene, allora devo pensare quale tipo di lana voglio usare, che tipo di punto voglio fare, quale colore scegliere, quale lunghezza raggiungere...; si capisce che già prima di iniziare, c'è un grande lavoro in quello che possiamo definire la parte astratta del lavoro stesso, la creazione, che è una delle facoltà superiori del nostro cognitivo. Poi si passa all'azione e questo significa che il nostro cervello darà degli ordini ai nostri arti su quali movimenti fare per lavorare a maglia: prima il

A lato un esempio di Urban Knitting.

Si tratta di una forma di street art "morbida", anche di ribellione a volte, in cui le creative e i creativi dei ferri si divertono a ricoprire una città di opere fatte a maglia. Insomma, ferri e uncinetti sono tornati di moda e hanno lasciato i salotti delle signore per conquistare il mondo...



destra, poi il sinistro... Solo più tardi tutto questo diventerà un automatismo. Inizialmente non è affatto scontato».

Una prevenzione sul filo della lana

È chiaro che non bastano due gomitolini e un paio di ferri per sconfiggere una malattia come l'Alzheimer. È pur vero però che dedicarsi a un lavoro manuale come questo può portare dei benefici. «Non c'è una prevenzione specifica per l'Alzheimer» sottolinea ancora Ombretta Moccetti, «ma c'è una prevenzione generale, fatta di attivazione cognitiva, sociale e motoria. Già trovarsi con delle persone per sferruzzare è un fattore da non trascurare, perché se è vero che di solito si fa a maglia da soli, è altrettanto vero che farlo in gruppo è un'occasione di socializzazione molto importante, senza contare che si possono ricevere consigli e aiuto nel caso di impasse nel lavoro».

Lavoro a maglia ma non solo

Per stimolare il cervello qualsiasi attività manuale va bene, l'importante è che lo si faccia con piacere. «In sé l'idea del lavoro a maglia è partita con la campagna di ProSenectute e Alzheimer Svizzera che è una campagna di sensibilizzazione generale. Negli anni precedenti si sono utilizzati dei cartelloni color giallo molto scioccanti con delle scritte del tipo "non sai più dov'è l'auto?" proprio a lato dei posteggi. Quest'anno si è voluto unire anche il "fare" per sottolineare quanto sia importante attivarsi. Visto che la farmacologia non ha dato i risultati sperati nella cura delle malattie demenziali, l'intervento non farmacologico è divenuto attualmente prioritario e l'attivazione generale è sicuramente una giusta strategia. Il lavoro a maglia è uno dei tanti modi che possono essere utilizzati in questo senso, l'importante è che ci sia un obiettivo, ovvero che si inizi un lavoro non tanto per sferruzzare ma per ideare e poi concretizzare qualcosa di preciso. Insomma progettualità e anche motivazione; quest'ultima può anche sempre essere stimolata da una giusta compagnia e da persone competenti.»

Anche gli uomini sferruzzano

Tipicamente femminile, il lavoro a maglia oggi ha incontrato anche il favore di un pubblico maschile. Anche in occasione di Locarno on ice ci sono stati dei signori che hanno voluto cimentarsi con l'arte dello sferruzzare. Del resto anche tra i vip del cinema, il fare a maglia ha fatto furore, primo fra tutti l'attore Rayan Gosling, oggi sul grande schermo nel ruolo di Neil Armstrong. Il film galeotto è però stato un altro: «Ho girato questa scena in *'Lars e una ragazza tutta sua'* dove mi trovavo in una stanza piena di vecchiette che lavoravano a maglia. La scena è durata tutto il giorno quindi mi hanno mostrato come si fa. È stata una delle giornate più rilassanti della mia vita. Se potessi creare la mia giornata perfetta, sicuramente farei anche quello. E poi crei qualcosa. Hai un regalo alla fine. Se vuoi regalare a qualcuno una sciarpa senza forma...»

Per stimolare il cervello qualsiasi attività manuale va bene, l'importante è che lo si faccia con piacere. «In sé l'idea del lavoro a maglia è partita con la campagna di ProSenectute e Alzheimer Svizzera che è una campagna di sensibilizzazione generale. Negli anni precedenti si sono utilizzati dei cartelloni color giallo molto scioccanti con delle scritte del tipo "non sai più dov'è l'auto?" proprio a lato dei posteggi. Quest'anno si è voluto unire anche il "fare" per sottolineare quanto sia importante attivarsi.