

Scritto da Eva Forte

Martedì 11 Settembre 2018 19:21



Maglia e uncinetto, una gioia che ogni donna nella vita deve prima o poi sperimentare. E così in soli sei anni **We Are Knitters** - brand di moda, maglia e uncinetto fondato dagli spagnoli María José Marín e Alberto Bravo - si è trasformato in una marca internazionale: famosa per i suoi kit per maglia e uncinetto, per la qualità dei suoi gomitolini di diversi materiali e filati, e, soprattutto, per aver creato una appassionata community online che ama condividere i propri capolavori realizzati a mano. In Italia la passione per la maglia e l'uncinetto riemerge in moltissime quando si è in attesa di un bebè, per il corredo, ma non dobbiamo sottovalutare l'arte del fai da te anche in altre fasi della nostra vita. Da poco arrivato anche in Italia, oggi il progetto vanta oltre 25.000 kit venduti in 20 paesi del mondo e in soli 7 mesi circa l'Italia ha raggiunto il 5% del fatturato aziendale. Uno dei punti di forza dell'iniziativa risiede sicuramente nel rilancio del knitting come "terapia" (anti-stress di base, ma anche con altri effetti benefici), così come si evince dallo slogan scelto da María José e Alberto, i fondatori di We Are Knitters: All the happiness in a kit. Hobby foriero di "felicità", ma anche di supporto per le persone che devono gestire un dolore fisico a lungo termine o per coloro che si trovano ad affrontare un periodo di

depressione.

Come dimostrato da numerosi studi sviluppati negli anni da sociologi, ricercatori e psicologi. Tra le ricerche più significative e autorevoli cui i creatori di We Are Knitters hanno fatto riferimento spiccano in particolare quelle della University of British Columbia (qui l'abstract), degli studiosi dell'Università di Cardiff (qui l'abstract), e del docente della Harvard University Herbert Benson (conclusioni raccolte nel libro "The Relaxation Response"). Secondo la ricerca della University of British Columbia, il knitting potrebbe aiutare chi soffre di anoressia e disturbi alimentari: su un campione di ragazze affette da anoressia nervosa, il 74% avrebbe dichiarato che imparare a lavorare a maglia allontana paure ed insicurezze legate alla malattia. Lo stesso dicasi per il controllo del peso, e per le reazioni al dolore (il "knitting terapeutico" aiuterebbe a rimanere focalizzati sull'attività in corso impedendo al cervello di registrare i segnali di dolore).

La ricerca degli studiosi dell'Università di Cardiff verte su un questionario proposto – tramite una community online – a 3545 knitter in tutto il mondo (in prevalenza donne). Si tratta di persone che lavoravano abitualmente a maglia e che riferiscono sensazioni di calma e felicità collegate al passatempo. Chi aveva una frequenza di knitting ancora più elevata ha anche dimostrato di avere livelli di funzionamento cognitivo più alto. Inoltre, dedicarsi al lavoro a maglia in gruppo incrementa la felicità percepita, le capacità di comunicazione e il contatto sociale. Questo – secondo gli autori - avviene attraverso l'impiego di differenti aree del cervello, in grado di stimolare nuove risorse cognitive. □ Lavorare a maglia è anche estremamente rilassante e consente di ridurre lo stress e l'ansia secondo le conclusioni di Herbert Benson, docente di medicina ad Harvard, esposte nel libro "The Relaxation Response". Benson, in particolare, sostiene che il gesto ripetitivo del lavoro a maglia consente di abbassare il livello di epinefrina e norepinefrina, sostanze che il nostro cervello produce quando è sotto stress. Lavorare a maglia, ascoltando il tintinnio dei ferri come un "mantra rilassante", stimola la zona prefrontale della corteccia cerebrale, cioè quella abilitata ai pensieri superiori, permettendoci di astrarre il cervello dalle preoccupazioni.

Queste le peculiarità delle tre ricerche, ma in generale si possono individuare i principali effetti benefici del knitting così come individuati dagli specialisti: a) Riduce ansia e stress b) Stimola entrambi gli emisferi del cervello e rallenta il declino cognitivo c) Migliora la dinamica delle mani riducendo i rischi di artrosi, e di altri problemi come l'infiammazione del tunnel carpale d) Migliora lo stato d'animo, agevolando i nostri processi di socializzazione e aumentando il livello di autostima Per tutti questi motivi, il lavoro a maglia non è più visto come un passatempo per sole "nonne", ma è trasversale ai due sessi e abbraccia diverse generazioni. *** Info su WE ARE KNITTERS WE ARE KNITTERS è un brand internazionale di moda, maglia e uncinetto, fondato da María José Marín e Alberto Bravo. L'ispirazione è arrivata durante un viaggio a New York nel 2010, che ha lasciato loro un ricordo particolare e curioso: l'immagine dei giovani abitanti della Grande Mela lavorare a maglia nei bar, nei parchi e persino in metropolitana. In quella circostanza compresero che il Do It Yourself (il Fai da te) stava diventando l'ultima tendenza anche nelle grandi città europee come Roma, Milano, Londra e Parigi e decisero di aderire al movimento. Maggiori info: <http://www.weareknitters.it/>