

R

Salute

9 Cooking Si chiama Cooking therapy ed è usata per riabilitare le persone che hanno avuto ictus e traumi. Usando le conoscenze sui cervelli dei cuochi. E le azioni coordinate che servono in cucina





IL FESTIVAL

Risorgere ad Ancona

Si tiene ad Ancona dal 19 al 21 ottobre la seconda edizione di KUM!, il primo Festival dedicato al tema della cura nelle sue diverse declinazioni.

"Resurrezioni", il tema di questa edizione del festival: tre giornate dedicate ai diversi volti della sofferenza, degli individui della comunità o dell'ambiente. «Ma anche il grande tema del rinnovamento della vita laddove la vita pare morta», ricorda lo psicoanalista

Massimo Recalcati, direttore scientifico del festival. Si discuterà di trapianti e donazione di organi, di cooking therapy, ma anche di carcere, disagio infantile e delle basi neurofisiologiche dello sviluppo.

Neuroriabilitazione

Ricomincio dalla cooking therapy

In aiuto alle vittime di ictus e traumi. Un metodo basato sul cervello dei cuochi. E sui ritmi dei fornelli

di PAOLA EMILIA CICERONE

Molti trovano rilassante preparare una torta o qualcosa di buono. Ma cucinare professionalmente può diventare un vero e proprio allenamento cognitivo, tanto da aver ispirato un percorso riabilitativo per pazienti con danni neurologici. Stiamo parlando di *cooking therapy*, un progetto sviluppato da Antonio Cerasa, ricercatore dell'Istituto di bioimmagini e fisiologia molecolare del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibfm-Cnr) di Catanzaro: uno dei temi al centro del **KUM! Festival di Ancona**.

«Il lavoro in cucina è già utilizzato in diversi tipi di terapia occupazionale - spiega Cerasa - La novità è che il nostro progetto nasce dall'osservazione del cervello dei grandi cuochi». Un tema affrontato da Cerasa nel saggio *Expert Brain Come la passione del lavoro modella il cervello* (Franco Angeli 2017): le indagini con test e tecniche di neuroimaging su un gruppo di chef della Federazione Italiana Cuochi hanno evidenziato che questo tipo di lavoro porta a uno straordinario sviluppo della materia grigia all'interno del cervelletto, un'area dell'encefalo fondamentale per

la coordinazione del movimento e la programmazione cognitiva di atti motori. Quelli degli chef insomma sono cervelli speciali, «grazie a una particolare forma di plasticità cerebrale legata ai ritmi del lavoro in cucina, e al fatto di dover pianificare le attività svolgendo e monitorando in simultanea compiti diversi», spiega Cerasa. Una qualità che si acquisisce attraverso l'allenamento, ed è tanto più sviluppata quanto più numerosa è la brigata di cucina da coordinare.

È nata così l'idea di creare un protocollo di *cooking therapy* traducendo le abilità dei cuochi

in un allenamento per la riabilitazione di pazienti vittime di traumi o ictus che coinvolgono questa particolare area cerebrale.

Il progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione dell'Istituto di Alta riabilitazione Sant'Anna di Crotona, e di tre giovani chef (Caterina Ceraudo, Antonio Biafora, Luca Abbruzzino). Si lavora mettendo gradatamente sotto pressione i pazienti, e spingendoli a svolgere compiti sempre più complessi per aiutarli a riprendere il controllo "mentale" delle loro azioni, recuperando il senso del tempo. «Cucinare è un compito semplice e complesso al tempo stesso: è alla base della nostra evoluzione, e ha contribuito a renderci ciò che siamo», spiega Cerasa: «I gesti della cucina sono semplici e ripetitivi, ma in questo caso si tratta di seguire diverse preparazioni in simultanea, un compito che impone di "pensare in verticale", organizzandosi e coordinando i tempi». Il risultato è un impegno che allena il paziente su piani diversi: è un allenamento cognitivo, ma aiuta anche a sincronizzare i movimenti e recuperare manualità, senza contare che serve a socializzare e ha effetti benefici sull'umore. Sono questi i dati che dovrebbero emergere da ricerche in attesa di pubblicazione. «Si lavora in una cucina predisposta per essere accessibile a persone in sedia a rotelle o con difficoltà di movimento - spiega Cerasa - proponendo ai pazienti ricette di difficoltà crescente, adattate ai loro gusti, che poi consumano insieme agli operatori».

Ma la *cooking therapy* non è solo questo: «A differenza di quanto avviene con altre terapie, qui si utilizza il cibo, che ha un importante valore simbolico e che offre la possibilità di lavorare su piani diversi», spiega Cerasa. Per le ragazze anoressiche, per esempio, cucinare serve a riprendere il controllo sul cibo e al tempo stesso a lavorare in gruppo, per chi soffre di dipendenze da alcol o droga offre la possibilità di socializzare e al tempo stesso di focalizzare l'attenzione sul compito da svolgere evitando di pensare alla sostanza, mentre per ragazzi con sindrome di Down o autismo imparare a preparare una vivanda può servire a sentirsi utili e apprendere delle competenze spendibili anche professionalmente. «La differenza - conclude Cerasa - è che nella *cooking therapy* a scopo riabilitativo ci si concentra su un singolo paziente e sulle sue esigenze».

LE IDEE



Chef

Si parte dallo studio del cervello di un gruppo di chef della Federazione italiana cuochi



Imaging

Il cervello degli chef è stato fotografato con tecniche di neuroimaging



Cibo

Ciò che mangiamo ha un forte valore simbolico e il lavoro può essere personalizzato



Ricette

I pazienti eseguono ricette con difficoltà crescente. Per un allenamento cognitivo

