

benessere | *tecniche alternative*

Per moda o desiderio di sentirsi in armonia con la natura, il **barefooting** fa comunque bene a **corpo e mente**

Come Robert Redford e Jane Fonda nel celebre film, tratto dall'omonimo spettacolo teatrale, vanno "A piedi nudi nel parco" e non solo sull'erba. Lo fanno anche in casa, sulla spiaggia e persino per le vie cittadine: per i "seguaci" del barefooting camminare scalzi è indispensabile, poiché così facendo sostengono di guadagnarci in salute e benessere. È proprio vero? Questa abitudine non comporta dei rischi? Cerchiamo di capire i vantaggi e gli svantaggi.

a piedi

una filosofia di vita

Il barefooting (termine inglese che significa "camminare scalzi") prevede la rinuncia alle calzature durante tutte le attività quotidiane (o alcune). Nato in Nuova Zelanda, si basa su un approccio ancestrale al cammino, in cui il contatto diretto del piede con le diverse superfici fa riscoprire sensazioni tattili che l'uomo di oggi ha dimenticato. Questa filosofia sta riscuotendo grande successo tra le star: adorano camminare scalze Pamela Anderson, Joss Stone, Taylor Swift. La prima stella a esibirsi a piedi nudi fu la cantante britannica Sandie Shaw, nota negli Anni 60 e soprannominata proprio "la cantante scalza".

Pamela Anderson
49 anni, l'ex "bagnina" adora camminare scalza, soprattutto in spiaggia.

Sandie Shaw
69 anni, la cantante britannica degli Anni 60 si esibiva sempre a piedi nudi.

Stimola la circolazione e la propriocettività

Fin da bambini, il contatto diretto dei piedi con il suolo è fondamentale, perché contribuisce a far prendere coscienza dell'ambiente esterno. I piedi sono, infatti, una parte del corpo estremamente sviluppata sotto l'aspetto sensitivo; proprio per questo, ricoprono un ruolo fondamentale nella propriocettività, vale a dire nella capacità di percepire se stessi nello spazio grazie agli stimoli che dal corpo arrivano al cervello. Camminare scalzi ha effetti positivi anche sulla circolazione, in particolare sul ritorno del sangue venoso verso il cuore; il contatto diretto con il suolo determina infatti una compressione che migliora la funzionalità delle vene. Per questa funzione di pompa, il piede viene definito anche "secondo cuore". Effetti benefici ci sono anche sulla circolazione della linfa: il miglioramento della circolazione complessiva favorisce la riduzione di gonfiori alle gambe e abbassa la possibilità di comparsa di altri inestetismi come le vene varicose.

Favorisce la postura corretta

L'abitudine di camminare a piedi nudi migliora l'equilibrio muscolare e scheletrico, perché il contatto diretto con il suolo, specie quando è irregolare, sollecita determinati gruppi muscolari meno coinvolti quando si calzano le scarpe, a tutto vantaggio della postura. Spesso, infatti, si tengono posizioni scorrette mentre si cammina proprio perché si calzano certe scarpe, come quelle con i tacchi. Passeggiando scalzi (sempre in luoghi che non presentino pericoli per la salute dei piedi) si instaura, inoltre, un legame diretto e profondo con la natura, utile anche per sciogliere le tensioni e abbassare i livelli di stress. Questa abitudine contribuisce, dunque, ad aumentare il benessere della persona a 360 gradi.



Miranda Kerr
33 anni, la supermodella australiana abituata già il suo bimbo a stare scalzo.



Elle Macpherson
52 anni, la bellissima ex modella ha sempre adorato camminare scalza.

nudi È MEGLIO

Le scarpe non vanno buttate

Nonostante gli indubbi benefici che comporti camminare scalzi, non vanno demonizzate le scarpe. Infatti, le calzature sono state create proprio per proteggere i piedi: indossandole, da un lato si riducono le possibilità di traumi, mentre dall'altro tengono lontane le infezioni, quali verruche e funghi. Devono essere confortevoli, né eccessivamente larghe né troppo strette e adeguate all'attività che si deve svolgere. Ideali sono i modelli con un tacco di 3-4 centimetri e a pianta larga. Al contrario, indossare a lungo calzature con i tacchi alti ha effetti negativi sul ritorno venoso, che non è ottimale nemmeno se si ha l'abitudine di portare le ballerine.

È uno strumento per scoprire il mondo

Camminare scalzi fin da piccoli è una buona abitudine. Infatti, è anche attraverso il contatto dei piedi con il suolo che i bambini scoprono il mondo esterno ed è proprio grazie a esso che si sviluppano anche dal punto di vista motorio. Ai piccoli con i piedi piatti muoversi scalzi su superfici irregolari aiuta a correggere tale difetto, poiché le estremità inferiori, attraverso il contatto diretto con il terreno, sono stimolate a posizionarsi correttamente.

via i sandali in spiaggia

«Durante la fase di riabilitazione, alle persone che si sottopongono a interventi chirurgici al piede» spiega il dottor Roberto Pelucchi, ortopedico referente per la chirurgia del piede agli istituti clinici Zucchi di Monza (Mb) «suggeriamo di camminare scalzi sulla sabbia il più spesso possibile, in modo da stimolare le estremità inferiori sia sotto l'aspetto funzionale sia sensitivo». In più, fa bene camminare scalzi a casa e negli ambienti protetti. Le scarpe, specie se non calzano perfettamente, possono provocare o aggravare vari problemi, come l'alluce valgo, le dita a martello eccetera.

sì a...

CAMMINARE SULLA SABBIA, SUI PRATI E SU QUALSIASI TERRENO SMOSSO



Joss Stone
29 anni, la giovane cantante di Dover, ama esibirsi senza scarpe.



Heidi Klum
43 anni, la ex-super modella tedesca sta a piedi nudi, anche in passerella.

Servizio di Roberto De Filippis.
Con la consulenza del dottor Roberto Pelucchi, ortopedico referente per la chirurgia del piede agli istituti clinici Zucchi di Monza.