

GENTE SALUTE ADDIO VACANZE, È TEMPO DI SPORT: COME SCEGLIERE LA CALZATURA IDEALE

PER PASSEGGIARE IN STILE GIAPPONESE

Una ragazza prova la scarpa Furoshiki, con la suola elasticizzata che avvolge il piede. Destinata a diventare la più glamour dell'autunno, è ideale per passeggiare.



DOTTORE, CHE SCARPA METTO? LA COMODISSIMA!

«DEVE ADATTARSI AI PIEDI ED ESSERE RINFORZATA NEI PUNTI STRATEGICI», SPIEGA L'ESPERTO

di Paola Occhipinti

Fine dell'estate, fine della pausa fitness. Per molti è tempo di tornare in palestra oppure al campo vicino a casa per nuove sfide a calcetto o, ancora, in strada per riprendere a macinare chilometri. La corsa in Italia conta

centinaia di migliaia di appassionati, pronti a sacrificare l'aperitivo o addirittura la cena in famiglia per indossare le scarpe colorate e provare le andature. Già, le scarpe. Assieme alle motivazioni, sono la prima cosa da trovare. Devono essere comode e adattarsi perfettamente alle caratteristiche del piede. La moda, in questo caso, non



RIVOLUZIONARIA
Un primo piano della Furoshiki. È prodotta dall'italiana Vibram, ma il nome deriva dal giapponese e significa "panno di stoffa".

centra? Non sempre. Se, per esempio, l'obiettivo è una bella camminata, magari a buon ritmo, con gli amici, possono andare bene anche le Furoshiki, le scarpe di questo servizio, destinate a diventare le più glamour dell'autunno. I produttori fanno sapere che questo "panno di stoffa" (è il suo significato in giapponese), elasticizzato e supportato da una suola che avvolge il piede, dona il massimo comfort ed è quindi ideale per il tempo libero e per passeggiare in città.

Tornando allo sport, uno studio dell'Università canadese di Calgary, apparsa sul *British Journal of Sports Medicine*, conferma che la comodità è l'elemento fondamentale di una calzatura. Che, dicono i ricercatori, va scelta e provata con attenzione: non deve costringere il piede in una posizione innaturale e deve assecondarne i movimenti mentre si cammina o si corre, senza perciò contrastare la pronazione, ossia il movimento che il piede compie nel momento in cui si appoggia al suolo. Dello stesso avviso è il dottor Roberto Pelucchi, ortopedico referente della chirurgia del piede presso gli Istituti clinici **Zucchi** di Monza - Gruppo ospedaliero **San Donato**. «La scarpa sportiva deve essere comoda e il supporto di plantari è necessario solo nei casi in cui ci siano patologie specifiche, che devono essere diagnosticate da uno specialista. Certo è che una persona con il piede piatto dovrebbe scartare a priori le calzature con la suola piatta, mentre chi ha il



OK, L'APPOGGIO È GIUSTO
Prima di scegliere la scarpa sportiva, è bene fare un test per valutare come si appoggia il piede.

BUONE ABITUDINI A CASA MEGLIO NUDI

Camminare a piedi nudi in casa porta tanti benefici: lo garantiscono medici e scienziati. Il consiglio è di farlo il più a lungo possibile. Prima di tutto ne ha giovamento la circolazione, con il conseguente ritorno venoso e il risultato di avere gambe e piedi meno gonfi. Temere funghi e batteri è inutile: il rischio è, caso mai, maggiore quando si mettono le scarpe chiuse, perché al loro interno si crea un ambiente caldo e umido. Inoltre, indossando le scarpe viene preclusa al piede la possibilità di percepire correttamente la qualità del terreno e ridotta la sensibilità tattile, con la conseguenza che i piedi non possono assumere una posizione naturale. Allora, fate come i giapponesi: lasciate le scarpe fuori di casa.

piede cavo deve scegliere scarpe con un sostegno nella parte concava. In sostanza, le calzature non devono essere troppo strette né troppo larghe. L'ideale è che ci sia lo spazio di un dito tra l'alluce e la punta per consentire al piede di saltare, correre, girarsi e frenare senza avvertire dolore».

Come orientarsi per i vari sport? «Per le attività all'aria aperta, che vanno dalla semplice camminata alla corsetta, bisogna scegliere scarpe di buona qualità, realizzate con materiali impermeabili e traspiranti che abbiano una suola in grado di adattarsi ai vari tipi di terreno. Quelle da corsa devono essere adeguatamente rinforzate da un'imbottitura sul tallone per evitare eventuali tendinopatie, oltre a essere in grado di ammortizzare

l'impatto di ogni passo. Serve, quindi, una suola sufficientemente alta per attutire gli urti».

Quali altre attività richiedono una scarpa "protettiva"? «Il basket e lo skateboard. La calzatura leggermente imbottita all'altezza della caviglia riduce spiacevoli infortuni alla stessa, che in questi sport viene sottoposta a continui movimenti. Chi va in palestra e pratica step o aerobica dovrebbe invece utilizzare scarpe con una suola rinforzata specialmente nella parte anteriore del piede, quella più sollecitata da saltelli e balzi».

Nella scelta di una scarpa va poi considerata la frequenza con cui si pratica uno sport. Più sono gli allenamenti, maggiore sarà l'usura e quindi migliore dovrà essere la qualità. Chiedete consiglio al negoziante: è necessario calzare entrambe le scarpe e metterle "alla prova" facendo qualche passo, salto e piegamento, senza dimenticare di indossare le calze giuste.

●