

Attualità Un gruppo di imprenditrici biellesi ha partecipato a un corso originale

«IL TACCO AUMENTA L'AUTOSTIMA DELLA DONNA

«Fa sentire più attraenti e sicure di sé», spiega la motivatrice. Ecco

Roberto De Filippis

Biella - Ottobre

Le scarpe con il tacco possiedono un fascino indiscutibile. Piace agli uomini guardarle, piace alle donne portarle. Ma saperle camminare (con classe ed eleganza) è tutt'altro che scontato. Quando si indossano queste calzature il rischio di cadute e figuracce è sempre dietro l'angolo, come si nota a volte anche sulle passerelle della moda, dove persino le modelle, che sono comunque abituate a portarle, talvolta inciampano in clamorosi ruzzoloni.

«Non è solo un momento frivolo»

Di recente, proprio per imparare a camminare bene sui tacchi, a Sandigliano, in provincia di Biella, si è tenuto *Donne all'altezza*, un appuntamento dedicato alle imprenditrici biellesi dell'associazione Women@Work Italia, che ha previsto anche un apposito corso in cui è stato illustrato come muoversi indossando scarpe con un rialzo da 12 centimetri. «L'obiettivo principale dell'incontro è stato quello di ritrovarci tutte insieme, ritagliandoci anche uno spazio per divertirci», spiega Nicoletta Bertolone Jones, presidente di Women@Work Italia, che precisa: «È stato certo un momento frivolo, ma non solo: teniamo infatti presente che per un'imprenditrice sentirsi se stessa anche quando indossa delle scarpe con i tacchi è assolutamente fondamentale».

ALL'ALTEZZA

Regalano un fascino indiscutibile, a patto di saperle portare. Le scarpe col tacco, soprattutto in ufficio, sono un alleato del gentil sesso. Per questo a Sandigliano (nel Biellese), l'associazione Women@Work Italia ha organizzato un corso per un gruppo di imprenditrici dove è stato insegnato come muoversi con grazia su scarpe alte.

Nata nel 2013, Women@Work Italia conta circa cinquanta associate e ha lo scopo di sostenere a 360 gradi le imprenditrici biellesi. «Ci incontriamo una volta al mese per approfondire temi legati al mondo del lavoro, senza dimenticarci di stare vicino ad altre associazioni che prestano la propria opera per persone in difficoltà. Per esempio, il ricavato di "Donne all'altezza" è stato destinato alla Casa Rifugio di Biella, che aiuta le donne vittime di violenza, e al Fondo Tempia per la lotta contro i tumori», prosegue Bertolone Jones.

Un problema di salute

È stato proprio a seguito di una diagnosi di tumore al collo dell'utero che Veronica Benini, la "stiletto coach" che ha tenuto il corso biellese, ha trovato nei tacchi un'ancora di salvezza per rimanere aggrappata alla propria femminilità, mantenendo alta la propria autostima. Prima di sapere della



e divertente. Abbiamo intervistato la loro coach: Veronica Benini di Stiletto Academy

CHE LAVORA, MA ATTENTE A COME CAMMINATE!»

i suoi consigli su postura e stile per evitare infortuni e brutte figure



PRONTE!

Fondatrice della Stiletto Academy, Veronica Benini (nel riquadro a lato e, sopra, durante un corso) è coach di camminata sui tacchi e scrittrice.

malattia, da cui oggi è guarita, faceva l'architetto. I suoi problemi di salute l'hanno resa più forte e così si è trasformata in motivatrice: ha creato la Stiletto Academy, associazione che organizza i corsi per imparare a camminare sui tacchi, e ha scritto il libro *Tacco 12* e l'ebook *12 regole per essere felici sui tacchi* (Sperling&Kupfer).

«Spesso si pensa che una donna indossi le scarpe con i tacchi per essere attraente. Questo è vero, ma lo fa pri-

ma di tutto per sentirsi più sicura di sé», osserva Benini. «Sui tacchi ci si sente potenti, perché portarli fa aumentare l'autostima. Quando li si indossa, infatti, per mantenere la stazione eretta è fondamentale assumere una posizione inarcata delle lombari, che fa sporgere le curve e, di conseguenza, l'organo sessuale. In un contesto come quello lavorativo, dove ancora oggi le figure maschili la fanno da padrone, mostrarsi sicure di sé, anche esteriormente, può essere d'aiuto», assicura.

«Testa in asse e bacino avanti»

Qual è il trucco per mostrarsi sicure, eleganti e quel pizzico sfrontate? «Innanzitutto è fondamentale tenere

la corretta postura», spiega Benini, «quindi è necessario che la testa sia in asse, non in avanti ma all'indietro, con le spalle ben aperte. In secondo luogo, per non far soffrire la colonna vertebrale, in particolare le vertebre lombari, il bacino va riportato in avanti, senza però spingere, ma con un movimento rotatorio. Infine, quando si cammina non bisogna pensare alle gambe, bensì concentrarsi sul bacino», riassume Benini.

Va poi prestata attenzione alla forma delle scarpe. Infatti, non tutti i piedi sono uguali: ci sono il piede "egiziano", in cui è l'alluce il dito più lungo, quello "greco", in cui il secondo dito ha una lunghezza superiore all'alluce, e, infine, quello "romano", più largo, a cui possono creare fastidi le scarpe a pianta stretta.

IL PARERE DEL CHIRURGO DEL PIEDE

«Non esagerate»

Portare le scarpe col tacco espone ad alcuni rischi. «A causa della ridotta stabilità del piede si può essere vittime di traumi distorsivi, mentre sul medio-lungo periodo i pericoli principali sono per il tendine d'Achille, la formazione di speroni ossei all'altezza del calcagno e, in chi è predisposta, patologie quali alluce valgo e dita a martello», spiega il dottor **Roberto Pelucchi**, ortopedico referente per la chirurgia del piede agli istituti clinici **Zucchi** di Monza. Le scarpe con i tacchi non andrebbero usate troppo spesso, dice il dottore, e chi deve indossarle per lavoro a casa dovrebbe mettersi scarpe o ciabatte con un tacco di 4 centimetri, oltre a fare esercizi di stretching per le dita e il tendine. «Ma in genere qualche strappo alla regola non crea danni», conclude Pelucchi.

