

Leggeri e ben modellati sono da esibire. Ma al primo problema è bene correre dal podologo. I consigli dell'esperto, il decalogo delle scarpe più adatte, gli interventi ad hoc

di Paola Vacchini

Ai piedi del benessere



♥ I piedi vanno esibiti solo se impeccabili. Sandali con strass e unghie laccate ne esaltano la sensualità.

MILANO - maggio
Sembrano tutti uguali o quasi, ma non è così. I piedi parlano della nostra personalità, rivelano come camminiamo e viviamo, le tensioni che affrontiamo ogni giorno. Anche la loro forma cambia. Si chiama "greco" quello con l'alluce più corto del secondo dito, "gizio" se l'alluce è più lungo, "quadro" se ha il profilo rettangolare o, ancora, a pianta "arga" o "allungata". All'apparenza la parte del corpo è in ombra, vezzeggiata solo quando avvolta da sandali preziosi, in realtà i piedi intano un ruolo da star. Per saperne di più, basta navigare in rete. Dove si trova di tutto: dal "Club dei nati scalzi", gestito dai "barefooters" o monopodisti che, dopo aver speso le scarpe a un chiodo, si presentano a piedi nudi ovunque, anche nelle situazioni sociali più convenzionali. Convinti che solo così si può conoscere la terra (letteralmente parlando) nel modo più veritiero. Alla "Galleria dei piedi nudi" che, attraverso un vasto repertorio di

immagini, evidenzia i significati sessuali, erotici, religiosi, simbolici e di comunicazione di questa parte del corpo. Poi la fantasia si accende, quando i piedi diventano famosi: ed ecco siti, forum e riviste virtuali, trasudanti foto e filmati di celebrities tutte rigorosamente scalze: da Sharon Stone a Monica Bellucci, da Claudia Schiffer a Sabrina Ferrilli, da Julia Roberts a Maria Grazia Cucinotta.

Funzionalità prima di tutto

Quelle citate saranno forse curiosità voyeuristiche e stravaganti forme

di feticismo. Certo è che sono loro, i piedi, a camminare, correre, saltare, ballare, spesso costretti in scarpe dalle foggie a dir poco azzardate. Loro a sostenere quotidianamente il peso di un corpo in continuo movimento. Coccolarli è, dunque, un dovere. Per mantenerli in buono stato e soprattutto curarne l'aspetto, c'è l'esterista. Ma che fare quando disagi e inestetismi superano il livello di guardia, come accade (almeno una volta nella vita) a oltre il 90% della popolazione mondiale, specie nei Paesi occidentali? Allora è d'obbligo ricorrere

al podologo, una figura medico-sanitaria relativamente nuova, specializzata, appunto, nella prevenzione e nella terapia di qualunque patologia che interessa le estremità. Basta una visita di controllo annuale, dai 3 anni in su. «Il piede non è solo un organo di movimento, ma anche di relazione diretta e continua con il mondo esterno, indebitamente costretto, fin dai primi mesi di vita, in una sorta di scafandro da palombaro», dice il professor Luca Avagnina, podologo, specialista in posturologia e podologia dello sport a Sanremo, docente all'Università di Genova e presidente Sipu (Società



Professor
Luca Avagnina

Scendiamo dai tacchi

Una donna, per la salute, può rinunciare a molte cose, smettere di fumare, per esempio. Ma non potrà mai fare a meno di faticosi e splendidi tacchi alti!». Parola di Natasha Stefanenko. Un'affermazione quanto mai veritiera. Negli Stati Uniti, le vendite dei tacchi oltre i 7 cm sono aumentate, infatti, dell'11% (dati 2005). In compenso le scarpe piatte calano del 5,1%. Le donne sembrano, dunque, completamente sorde ai segnali d'allarme lanciati dagli esperti, secondo i quali l'arco del piede non potrebbe sopportare un tacco oltre gli 11 centimetri. Il rischio è di cadere in avanti! E già dai 4 centimetri in su si altera tutta la postura corporea! Nemmeno le zeppe permettono di dormire sonni tranquilli. Secondo gli ortopedici americani, possono deformare il piede, causare un'andatura innaturale e un equilibrio instabile. Ma, ammesso che qualcuno venga a più miti consigli, ecco quali do-

vrebbero essere le caratteristiche delle scarpe ideali per il benessere del piede:

I materiali: pelle e fibre naturali per la tomaia. Cuoio, invece, per la suola.

Le solette: andrebbero sempre realizzate su misura anche in assenza di patologie. In ogni caso, devono essere in fibra di carbone o in gommapiuma, per chi soffre di eccessiva sudorazione o pratica attività sportive; in rame, se si vuole eliminare le cariche elettrostatiche.

I tacchi: mai troppo sottili e alti 3-4 centimetri al massimo.

La forma: non c'è dubbio, la più comoda è sicuramente quella con la punta tonda, adatta a ogni tipo di piede.

Pericolo calli: tendono a formarsi con tacchi alti, scarpe a pianta stretta (fra il 4° e il 5° dito), mentre quelle a punta provocano "l'occhio di pernice", un tipo di callo particolare dalla forma tonda, bianco e con un punto nero al centro.

italiana podologia universitaria) e Sips (Società italiana podologia dello sport). Compito del podologo è, dunque, salvaguardare e migliorare la sua funzionalità. Anche perché se la base su cui poggia il corpo non è equilibrata e corretta, si rischiano ripercussioni sulla postura generale, con dolori alla schiena, ernie, ginocchia dolenti, tendiniti. Il primo step è un **bilancio complessivo** delle condizioni dei piedi, sulla base di precisi parametri morfologici e funzionali, mediante analisi del passo con pedane a pressione, valutazione del movimento articolare e dell'attività muscolare, esami clinici e strumentali, talvolta, elet-



L'alluce valgo si eredita dai genitori. «È

una prominenzia più o meno marcata dovuta alla deviazione della prima articolazione dell'alluce verso l'esterno e di quella del dito all'interno», dice il professor Avagnina. «Per evitare che peggiori, il più delle volte basta adotta-

S.o.s. alluce valgo

re scarpe adeguate e utilizzare ghiaccio e protezioni siliconiche per calmare le infiammazioni. L'intervento chirurgico è necessario solo quando la deformazione crea un dissesto in tutto il piede e non è più possibile camminare in modo corretto e senza dolore».

tromiografia e, talvolta, analisi più complesse. Una volta completate queste indagini preliminari, il podologo può intervenire a tre livelli: **cutaneo, osseo e articolare**. Con l'obiettivo, nel primo caso, di mantenere elastica e ben idratata la pelle, e risolverne i problemi più comuni, come secchezza, ispessimenti, surriscaldamento, eccesso di sudorazione, affaticamento e infiammazioni. Curando anche quelli che possono apparentemente sembrare banali inestetismi e che invece sfociano spesso in patologie vere e proprie, fino a poco tempo fa, trattate solo da dermatologi ed estetiste: **ipercheratosi, cheratosi, e discheratosi, duri, verruche plantari e digitali**. Tutto ciò grazie a cosmetici o podofarmaci mirati, ricchi di principi attivi cheratolitici, emollienti, rinfrescanti, idratanti e antisudore».

Chirurgia estetica? No, grazie

Anche le varie **malformazioni delle unghie** (incarnite, ipertrofiche, micotiche, deformate e con lesioni) sono di stretta competenza del podologo. Che, in questi casi, interviene correggendone la forma con apparecchi specifici (la cosiddetta "ortonixia al titanio") o piccoli interventi ambulatoriali di onicoplastica.

«Dalla pelle e annessi si passa poi agli strati sottocutanei del piede, comprensivi di muscoli, tendini e legamenti, fino ai livelli più profondi, che riguardano ossa e articolazioni», continua il professor Luca Avagnina. «Anche in questo caso, gli interventi si avvalgono di diverse procedure: da manipolazioni e massaggi mutuati da varie discipline (fisioterapia, massoterapia, kinesiologia, riflessologia, osteopatia) a terapie ortesiche (con l'utilizzo di plantari su misura ad hoc) fino all'impiego di farmaci locali (cerotti, creme, pomate) o infiltrazioni di sostanze allopatriche od omeopatiche». E in ambito estetico? Come per il viso, le mani, il décolleté e le varie parti del corpo, si può ricorrere a trattamenti di medicina e di chirurgia estetica, per migliorare sgradevoli e fastidiosi inestetismi? «**Funzionalità e bellezza** dei piedi devono procedere, per quanto possibile, su binari paralleli», conclude il podologo. «Ma sempre guidati dal buon senso. Per questo considero deleteria la tendenza, già molto diffusa negli Stati Uniti, di correggere chirurgicamente difetti (presunti o reali) solo di natura estetica, anche a scapito della funzionalità. I più comuni sono l'alluce valgo, le dita a martello e la pianta larga o troppo grande. In un organo complesso come il piede, infatti, qualunque correzione può influire sull'intera struttura. Di conseguenza, l'opportunità di un eventuale intervento (con benefici e controindicazioni) va attentamente valutata dal medico insieme al paziente, anche rispetto al dolore e ai disagi avvertiti dal paziente».

Paola Vacchini

