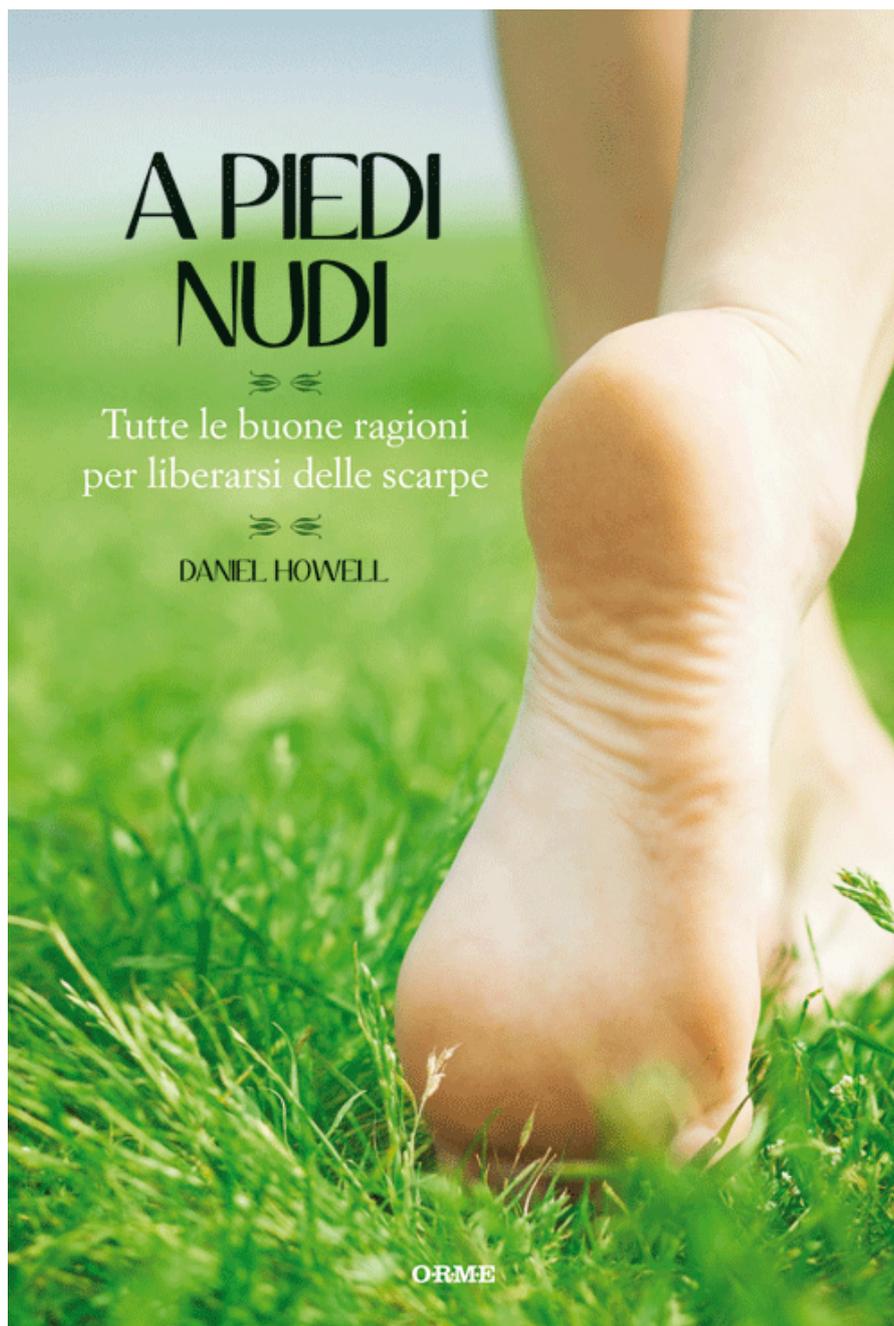




**10**  
Righe dai libri

*leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri*  
<http://www.10righedailibri.it>





Secondo natura

Daniel Howell

# A piedi nudi



Tutte le buone ragioni  
per liberarsi delle scarpe

*Traduzione di Federica Frasca*

ISBN: 978-88-88774-71-8  
Titolo originale: *The Barefoot Book*.  
*50 Great Reasons to Kick Off Your Shoes*

©

I edizione: gennaio 2011  
© 2011 Orme Editori Srl  
Via Isonzo 34  
00198 Roma

Traduzione dall'inglese di Federica Frasca



*Dedico questo libro a mia moglie Carla,  
ringraziandola della comprensione  
e dei molti sacrifici fatti, senza i quali  
questo progetto non avrebbe mai visto la luce.*

## PREFAZIONE



Molti anni fa, quando ero ancora agli inizi della mia carriera di podiatra, ero solito mettere in guardia i pazienti dai rischi associati al *barefooting* (letteralmente, l'atto di "camminare scalzi", in italiano potremmo tradurre il termine con "scalzismo" o "gimnopodismo"). La mia posizione, d'altronde, non faceva che riflettere il pensiero dominante in podiatria all'epoca.

Nel corso degli anni, però, ho completamente rivisto le mie posizioni e, come altri podiatri e ortopedici più aperti, ho ritrattato le mie opinioni iniziali.

Le ragioni di tale cambiamento sono descritte in modo eccellente ed esaustivo dal dottor Howell nel presente volume. Un nuovo paradigma del *barefooting* trova sostegno non solo negli studi specifici condotti in vari ambiti disciplinari, ma anche nell'esperienza pratica di persone che, come il dottor Howell, corrono senza scarpe riportando molti meno danni di coloro che invece le indossano.

Può sembrare quasi un'eresia, lo so, ma un'attenta analisi dei contenuti di questo libro dovrebbe aiutare il lettore a com-

prendere come, nella maggior parte dei casi, la pratica del barefooting sia rischiosa solo per chi non è abituato a camminare scalzo. In un piede sempre calzato, infatti, la pelle tende ad assottigliarsi e a indebolirsi, e il piede stesso perde tono muscolare e diventa più vulnerabile. Tristemente, quanto appena descritto può essere applicato ai piedi della maggior parte degli individui appartenenti alle popolazioni occidentali.

D'altro canto, un piede abituato a stare all'aria e a contatto con superfici diverse presenta un'epidermide più spessa e resistente, una maggiore forza muscolare, e quindi una minore predisposizione ai traumi.

Pertanto, la scarsa abitudine a rinunciare alle scarpe è precisamente ciò che rende i piedi più fragili e vulnerabili nel momento in cui scegliamo di camminare scalzi. Con l'abitudine di stare a piedi nudi, essi si modificano per proteggersi naturalmente da eventuali danni.

Poiché la salute dei piedi è fondamentale per il benessere generale della persona, bisognerebbe fare in modo di prevenire i disturbi camminando scalzi il più possibile o, laddove ciò rappresenti un problema, indossando scarpe che rispettano la naturale forma del piede.

Come dimostra il dottor Howell, vivere e praticare il barefooting è una scelta saggia e fattibile se si riescono a superare gli ostacoli presenti sul cammino di ognuno.

Bisogna fermarsi a riflettere, però, perché se è vero che spesso è la società a mettere i bastoni tra le ruote a chi vuole fare una scelta del genere, altre volte siamo noi i primi a trascurare

la salute dei piedi pur avendo la possibilità di fare qualcosa per la loro salute!

Sebbene studi recenti dimostrino che stare scalzi è la scelta migliore, e molti noti podiatri raccomandino di camminare e correre senza scarpe, si consiglia comunque di avvicinarsi alla pratica del barefooting in modo graduale.

Un approccio troppo rapido o massiccio, infatti, in alcuni casi ha provocato traumi anche seri, perché il piede non aveva avuto il tempo di adattarsi alla nuova condizione e di modificarsi di conseguenza. Per consentirgli ciò, possono volerci dei mesi, o addirittura degli anni, pertanto andate per gradi e siate pazienti, la vostra salute ne guadagnerà.

C'è solo un caso in cui il barefooting è assolutamente controindicato, ovvero in presenza di una neuropatia, patologia frequente nei diabetici. Per le persone che soffrono di questa malattia, che fa perdere sensibilità alle parti del corpo colpite, il barefooting può trasformarsi in un'attività rischiosa.

Per tutti gli altri, invece, il messaggio è il seguente: appendete le scarpe al chiodo e riprendete contatto con quanto vi circonda!

Camminare scalzi è un'esperienza assolutamente salutare per i piedi. Spero che, dopo aver letto questo libro, vi sentirete stimolati a prendervi cura della loro salute: i piedi e il resto del corpo ve ne saranno grati.

Sono convinto che questo sia il modo migliore per prevenire le patologie del piede, e l'esperienza dei miei pazienti ne è la conferma.

Questo libro, con i buoni consigli e suggerimenti che contiene, potrebbe cambiare la vostra vita in un modo che neanche immaginereste.

Quindi... buone camminate e buona salute!

Ray McClanahan, Podologo  
Northwest Foot & Ankle  
Portland, Oregon

## INTRODUZIONE



### **Perché scoprire i piedi?**

“Le calzature sono il peggior nemico del piede”.

DOTT. SAMUAL SHULMAN<sup>1</sup>

“Una scarpa intelligente è una pura chimera”.

WILLIAM ROSSI<sup>2</sup>

Le due citazioni appena menzionate sintetizzano egregiamente l'idea alla base del presente volume: piedi e scarpe non vanno d'accordo tra loro. Certo, la nostra società non fa nulla per risolvere questo contrasto. Se indossare o meno le scarpe fosse una scelta facoltativa, e in ogni caso legittimata, la situazione sarebbe ben diversa. Purtroppo, invece, nella maggior parte dei paesi sviluppati è impossibile adottare come stile di vita lo “scalzismo”, ovvero un comportamento affrancato dal pensiero e dal fardello delle scarpe. Fra l'altro, chi approfondirà l'argomento a un certo punto scoprirà con stupore che non esistono leggi né protocolli sanitari che proibiscono il barefooting, eppure neanche questa consapevolezza basta a convincere i più a lasciare a casa le scarpe. Ma perché è così difficile farne a

meno? La risposta più probabile e plausibile è che girare scalzi viola un codice culturale.

Tale codice è, tuttavia, un'invenzione relativamente recente, perché un tempo era normale vedere persone che andavano in giro a piedi nudi. Nelle ultime generazioni, si è venuto a consolidare una specie di tabù che stigmatizza lo scalzismo in pubblico e impone le scarpe, le quali sono ormai nostre fedeli compagne dalla culla alla tomba. Non sorprende, pertanto, che si sia registrata un'impennata di visite a podologi e podiatri negli ultimi decenni. Oggigiorno, oltre tre americani su quattro si rivolgono a un podiatra almeno una volta nella vita per una patologia cronica al piede. Malgrado numerosi studi scientifici dimostrino che sono proprio le scarpe le principali cause di tali patologie, la maggior parte della gente continua a considerarle, specialmente quelle sportive, uno strumento di protezione durante l'attività fisica. In questo libro parlerò invece dei rischi che le scarpe comportano per piedi, caviglie, gambe e bacino, cioè per tutto il corpo. Inoltre, vedremo come indossare abitualmente le scarpe influisce non solo sul nostro fisico, ma anche sulla nostra psiche, sulle emozioni e persino sul sistema immunitario.

Oltre a illustrare gli effetti negativi delle calzature sui piedi, il mio obiettivo è quello di informare sui rischi del camminare e correre con le scarpe, e sui vantaggi nel farlo scalzi. Il segreto di piedi in salute risiede nel "deambulare scalzi". In genere, ci liberiamo delle scarpe solo quando stiamo a tavola, leggiamo o guardiamo un programma alla tv, tutte attività sedentarie, e ra-

ramente ci capita di camminare, per non dire correre, senza scarpe. Imprigionati nelle calzature durante l'attività fisica, i nostri piedi sono limitati nella capacità di movimento e, mentre il resto del corpo si allena, rinunciano a flettersi, torcersi, contrarsi, sentire o respirare. Il cattivo odore tipico delle scarpe sportive e il prurito associato al piede d'atleta sono, in realtà, due messaggi con cui il piede ci dice che qualcosa non va. Fortunatamente, la ricerca moderna sta prestando ascolto a queste richieste d'aiuto, troppo spesso ignorate, con risultati sempre più favorevoli alla nostra tesi: camminare scalzi è fondamentale per la salute dei piedi, mentre l'uso costante delle scarpe li danneggia.

Negli Stati Uniti, come in Italia, le scarpe hanno dato luogo a una malsana dipendenza di natura socio-culturale. Una donna americana possiede in media diciannove paia di scarpe<sup>3</sup>, un'italiana una decina, mentre l'uomo, pur collezionandone meno, tende a portarle per più tempo (soprattutto quelle chiuse). Per avere una prova di quest'ossessione per le scarpe, basta uscire e osservare per qualche minuto la gente che ci circonda: quante sono le persone scalze? Negli Stati Uniti, come in Italia, potreste guardarvi intorno per tutta una giornata, magari in pieno agosto, e non vedere nessuno senza scarpe.

L'ossessione per le scarpe è, a mio avviso, incomprensibile. Tutti le considerano scomode – pensate solo al sollievo che provate quando le togliete a fine giornata – e molti sospettano che siano proprio loro la causa dei malanni che affliggono i loro piedi. Allora perché tutti le indossano a tempo pieno? Come

ha potuto attecchire nella nostra psiche collettiva la “regola della scarpa”? Una possibile spiegazione sta nella credenza diffusa in leggi e codici inesistenti, regolamenti immaginari privi di fondatezza che però governano le convinzioni e i comportamenti di una buona fetta di umanità. Ma c'è dell'altro. Spesso, girando a piedi nudi, mi è capitato di incontrare persone che invidiavano la mia condizione. Alcuni dicevano: “Mi piacerebbe tanto camminare scalzo, ma non posso”. “E perché no?” domandavo io. “Non è difficile, basta solo... togliersi le scarpe!”. Per molti, però, farlo equivale a compiere uno sforzo titanico, a superare una barriera percepita come insormontabile, che il più delle volte li blocca. Tale barriera nasce sicuramente dal bisogno di sentirsi adeguati, e di apparire e comportarsi come i propri simili. Ma quando tutti agiscono in modo scorretto, non è forse giusto andare controcorrente e dare il buon esempio? Spero che le informazioni contenute in questo volume, compreso il capitolo sui consigli per iniziare, possano aiutare a superare qualunque ostacolo coloro che desiderano trascorrere più tempo con i piedi all'aria.

Il mio scopo non è convincere i lettori ad appendere le scarpe al chiodo e a camminare scalzi per il resto della vita (anche se personalmente credo che la società ne guadagnerebbe), bensì ridare legittimità allo scalzismo nella nostra cultura. Se un giorno, uscendo di casa, vedremo non una persona su diecimila, ma una persona su mille, o magari su cento, a piedi nudi, vorrà dire che avremo fatto qualcosa d'importante per la salute dei nostri piedi. E i benefici non riguarderanno solo loro, ma anche la

nostra emotività e la nostra psiche, così come l'ambiente esterno e l'igiene. Mi piacerebbe, un giorno, vedere che siamo arrivati a trattare i nostri piedi come trattiamo le nostre mani, che infiliamo nei guanti in presenza di chiari pericoli quali prodotti chimici aggressivi o temperature molto rigide, ma che altrimenti lasciamo nude. Se adottassimo lo stesso approccio, i piedi e l'intero corpo ne trarrebbero un enorme giovamento.

I nostri piedi sono molto più resistenti e adattabili di quanto crediamo, mentre le scarpe spesso fanno più male che bene, soprattutto se portate in continuazione e durante attività fisiche quali la corsa e la camminata. Vivere con le scarpe ai piedi tutto il tempo influisce negativamente sulla nostra salute e sul nostro benessere, ma fare qualcosa in tal senso è possibile: basta togliersi le scarpe e mettersi a camminare. Buona lettura, dunque, e un invito, una volta finito il libro, a liberare i vostri piedi e a farvi una bella passeggiata!

## CAPITOLO 1



### Normale, ma non naturale

Vi capita di togliervi le scarpe come prima cosa appena rientrate a casa, o di sfilarvele sotto la scrivania quando siete al lavoro? Appreziate la sensazione di camminare a piedi nudi sulla sabbia o nel vostro giardino? Siete tra coloro che soffrono abitualmente di dolore ai piedi e stanno sempre in farmacia nella speranza di trovare qualche nuovo rimedio o plantare, o hanno l'armadio pieno di carissime scarpe "comode", che in realtà non lo sono affatto?

So cosa provate, soprattutto quando sono costretto a indossare un paio di scarpe... Un docente di anatomia conosce bene le ragioni che si celano dietro questi disturbi. Ciò nonostante, però, molti medici e podiatri continuano a consigliare ai propri pazienti l'utilizzo di scarpe "comode" o "intelligenti", mentre dovrebbero spingerli a farne a meno il più spesso possibile, o almeno in alcuni momenti della giornata. Chiedere a qualcuno di indossare una scarpa intelligente è come chiedergli di fumare una sigaretta intelligente.

D'accordo, le scarpe non sono dannose come le sigarette,

ma in molti casi il solo fatto di indossarle quotidianamente può causare l'insorgenza di patologie croniche. Secondo l'American Podiatric Medical Association, gli americani effettuano più di 55 milioni di visite dal podiatra in un anno, e francamente non credo che la situazione in altri paesi occidentali sia tanto diversa. La maggior parte dei problemi per cui ci rivolgiamo a uno specialista sono causati, o accentuati, proprio dalle scarpe. Molti podiatri attribuiscono la colpa a quelle "scomode" o "non intelligenti" ma, come ha osservato il dottor Rossi, la scarpa intelligente è una pura chimera poiché qualunque calzatura di fatto altera la forma e la biomeccanica del piede. Ci sono persone – poche – che sembrano immuni dai disturbi causati dalle scarpe ma, come nel caso di mio nonno che è vissuto fino a novantanove anni fumando un pacchetto di sigarette al giorno, si tratta di rare eccezioni e non della regola.

Le scarpe non sono "naturali"; forse potrebbero definirsi "normali", nel senso che la maggior parte dei membri della nostra società è solita indossarle, ma "naturali" proprio no.

Il piede umano è concepito per adempiere a specifiche funzioni, quali mantenere la posizione eretta, camminare e correre. La scarpa moderna fu creata in Europa circa cinquecento anni fa, durante il Rinascimento, con l'obiettivo di proteggere il piede e di potenziarne la funzione. In realtà, essa si è rivelata un'invenzione contro natura, che può alterare e di fatto altera l'anatomia del piede contrastandone il corretto funzionamento. Sebbene la maggior parte delle persone le consideri uno strumento di protezione, le scarpe fanno spesso più male che

bene e, nonostante timori molto diffusi, l'ambiente sia naturale che urbano comporta rischi minimi per i piedi nudi.

È indubbio che, oggigiorno, il motivo per cui s'indossano le scarpe è più legato alla moda che al desiderio di protezione, e ciò è dimostrato dall'ampia diffusione delle infradito negli ultimi anni<sup>1</sup>. Le infradito offrono scarsa protezione poiché la suola è molto sottile, c'è pochissimo ammortizzamento e la parte superiore del piede è coperta solo da due stringe sottili che si congiungono in un punto. Pur offrendo quasi nessuna copertura, le infradito sono ormai entrate a far parte del nostro abbigliamento, e non desta più sorpresa vederle indossate, soprattutto dai giovani, in situazioni anche formali, ad esempio in un ristorante esclusivo, o in occasione di incontri ufficiali. Famoso è il caso dell'incontro tra la squadra femminile di lacrosse della Northwestern University, tutta in sandali, e il Presidente Bush nel 2005 alla Casa Bianca. Se la scelta della calzatura in tale occasione suscitò l'indignazione dei più anziani, i giovani trovarono ridicola l'accesa polemica che ne seguì.

Purtroppo, in molte parti del mondo occidentale la scarpa non è più soltanto un accessorio di protezione o di moda, ma è diventato un requisito culturale imprescindibile. Pertanto, quasi tutti, in particolare coloro che sono nati negli anni Cinquanta e Sessanta e le generazioni precedenti, trovano impensabile l'idea di rinunciare completamente a una calzatura, e si spingono al massimo a indossare delle infradito.

Secondo qualcuno, l'ossessione per le scarpe è nata come reazione ai movimenti hippie degli anni Sessanta e Settanta;

qualunque sia la ragione, la perenne condanna del barefooting ha portato, negli Stati Uniti come in Italia, a quella che io definisco una "scarpa-dipendenza".

Curiosamente, pur essendo aperta nei confronti dei barefooter, la maggior parte dei giovani sceglie comunque di indossare "qualcosa" ai piedi in situazioni pubbliche, spesso proprio le infradito. Un possibile motivo è descritto nei capitoli che seguono, ma intanto possiamo dire che, probabilmente, ciò dipende dal lavaggio del cervello a cui i giovani sono stati sottoposti sin da piccoli, per cui camminare scalzi è tabù. Persino il bar di una piscina comunale nella zona in cui abito impone di indossare le scarpe e, a quanto pare, l'unico momento in cui i bambini possono stare scalzi è quando sono in acqua! Sebbene sia divenuta una prassi comune, l'uso delle scarpe resta una scelta contro natura che, purtroppo, rischia di compromettere la salute dei piedi e di tutto il corpo.

### **Normalizzare ciò che è innaturale**

Abbiamo stabilito che le scarpe sono qualcosa di normale ma non di naturale, e che la ragione che sta dietro il loro utilizzo è soprattutto di carattere estetico, più che protettivo. Normalizzare ciò che è innaturale in nome della moda o delle attese culturali è un concetto presente da sempre in molte società. Un esempio piuttosto estremo è rappresentato da alcune tribù africane che considerano attraenti i piattelli labiali (vedi Figu-

ra 1.1A). Si pratica un foro nel labbro, nel quale viene alloggiato un dischetto che, nel corso degli anni, viene sostituito da un altro sempre più grande, finché non si raggiunge la misura desiderata.

A un osservatore esterno, questa pratica sembra più una forma di mutilazione che di abbellimento ma, pregiudizi a parte, il termine è abbastanza azzeccato, poiché di fatto si verifica una perdita di funzionalità fisiologica.

Un altro esempio di deformazione operata per motivi culturali è l'allungamento del collo delle ragazze praticato in Myanmar (vedi Figura 1.1B). Per ogni anno che passa e le avvicina all'età adulta, le ragazzine ricevono un anello di ottone da infilare al collo. Questo si allunga sempre di più, fino ad arrivare a un punto in cui, senza gli anelli, il collo non sarebbe più in grado di sostenere la testa. Il collo allungato è considerato bello in Myanmar, mentre chi è estraneo a questa cultura lo trova innaturale, quasi grottesco.

La fasciatura dei piedi, praticata in Cina, è un altro esempio di mutilazione corporale dettata da ragioni culturali (vedi Figura 1.1C). Man mano che crescevano, i piedi delle bambine venivano costretti in calzature piccolissime (il piede adulto "perfetto" era lungo soltanto 7,5 centimetri), e le dita, a eccezione dell'alluce, si rompevano o venivano rotte per essere piegate sotto la pianta del piede. L'operazione impediva la normale crescita del piede che, inevitabilmente, si deformava. Fortunatamente nel secolo scorso, dopo oltre un millennio, la pratica della fasciatura dei piedi è stata abolita ufficialmente.

Ma anche nella società occidentale si trovano esempi simili. Il corsetto era di moda in Europa nel XIX secolo, e il suo utilizzo costante aveva la capacità di deturpare la figura femminile (vedi Figura 1.2).

Oggi, negli Stati Uniti, si sta diffondendo la moda dei piattelli all'orecchio, che, come quelli labiali usati in Africa, hanno

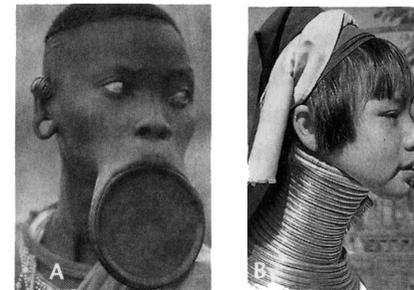


FIGURA 1.1  
La deformazione del corpo per ragioni estetiche è una pratica diffusa in molte culture. In alcune tribù africane si utilizzano grossi piattelli labiali per allargare il contorno delle labbra (A), mentre in Myanmar s'infilano degli anelli intorno al collo per allungarlo (B). La fasciatura dei piedi, una forma estrema di deturpazione volontaria del piede causata da calzature, è stata prassi comune in Cina per oltre un millennio (C). Nella foto, piede di donna in versione naturale, accanto a un piede fasciato, coperto e non.

lo scopo di allungare il lobo creando un foro di grosse dimensioni. Curiosamente, a differenza delle deformazioni sopra descritte, che interessano soprattutto le donne, i piattelli all'orecchio sembrano essere prerogativa dei ragazzi.

Pur senza dare luogo a deformazioni del livello di quelle sopra descritte, si può affermare in tutta certezza che le scarpe moderne deformano il piede, talvolta in modo così grave da poter parlare di "mutilazione".

Le calzature più dannose sono quelle con i tacchi a spillo e la punta stretta (vedi Figura 1.3), ma anche una scarpa definita "comoda" può dare luogo ad alterazioni anatomiche nel tempo. In genere non pensiamo alle scarpe in questi termini, ma è provato che esse hanno un impatto sulla forma e sulla biomeccanica dei piedi. La forma del piede illustrato nella Figura 1.3C, ad esempio, ricorda l'inconfondibile profilo di una scarpa moderna.



FIGURA 1.2  
Il corsetto era molto diffuso in Occidente nel XIX secolo. Questo indumento non solo impediva la corretta respirazione – dando luogo a plateali mancamenti – ma nel tempo aveva la capacità di deformare il corpo in modo permanente. (I corsetti s'indossano ancora oggi e sono tuttora causa di svenimenti, come nel caso della modella Abbey Lee Kershaw, svenuta durante una sfilata nell'ottobre 2008).

## Disformismi del piede

Nella Figura 1.4 sono messi a confronto i piedi di un nativo delle Filippine, che non ha mai indossato scarpe in vita sua, con quelli di un occidentale. L'effetto delle scarpe balza subito agli occhi. Nel piede naturale le dita tendono ad aprirsi a ventaglio, e ognuna di esse è in linea con il metatarso corrispondente. Nel piede deformato dalla scarpa, invece, le dita sono accartocciate e non in linea con le ossa del piede, che assume così la forma di un piccolo sarcofago. Tutto questo è risaputo da tempo. Le foto della Figura 1.4 uscirono nel 1905 sull'«American Journal of Orthopedic Surgery»<sup>2</sup>. Purtroppo,

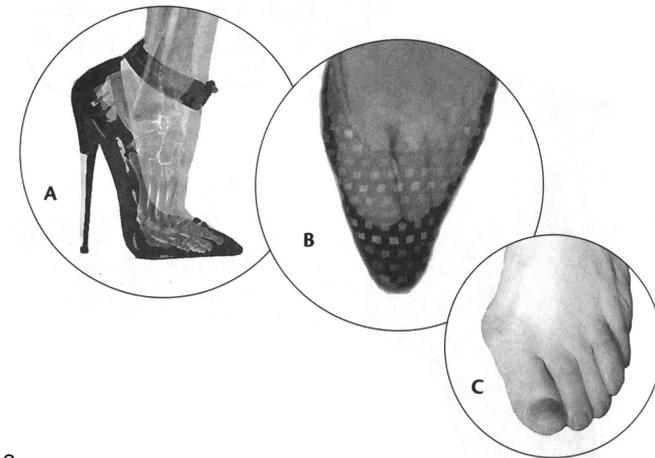


FIGURA 1.3  
Nella società occidentale, le scarpe con il tacco a spillo e con la punta stretta sono una moderna forma di mutilazione corporale. Indossando le calzature del tipo (A) e (B), si produce un'alterazione della distribuzione del peso corporeo sul piede, così come della funzione delle articolazioni, dei legamenti e dei muscoli, che nel corso del tempo dà luogo a una modifica posturale permanente (C).

negli ultimi cento anni è stato fatto ben poco per dissuadere le persone dall'uso eccessivo delle scarpe o per promuovere un design più rispettoso della natura del piede. Si può dire, anzi, che la situazione sia addirittura peggiorata. Rispetto a un secolo fa, infatti, è notevolmente aumentata la fetta di popolazione che usa abitualmente le scarpe, e i produttori calzaturieri hanno sempre più a cuore i dettami della moda piuttosto che il benessere dei piedi. Ne consegue che, per la maggior parte degli occidentali, abituata a convivere con i propri piedi deformati, quelli "anormali" siano i piedi raffigurati nella Figura 1.4A.

È fatto ben noto in ambito podiatrico e scientifico che le calzature sono la causa di una serie di disturbi del piede, tra cui l'alluce valgo (una deviazione laterale della falange dell'alluce), le dita a martello (incurvamento del secondo, terzo o quarto dito), le unghie incarnite, la borsite dell'alluce e molti altri. L'unghia incarnita, ad esempio, è un problema spesso associato al-

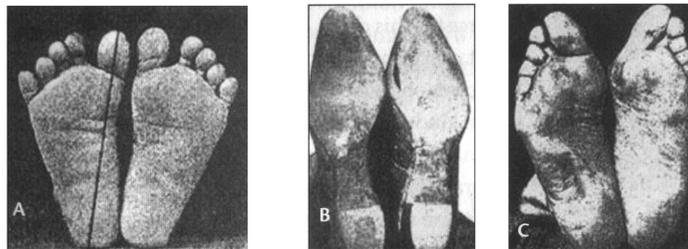


FIGURA 1.4  
Le dita di una persona che non ha mai indossato le scarpe si aprono a ventaglio (A) e ogni dito è allineato con il metatarso corrispondente. I piedi di un occidentale (C) assumono la forma classica della calzatura moderna (B). In particolare, possiamo notare l'accartocciamento delle dita e l'alluce valgo. (Hoffman, 1905)

l'utilizzo di scarpe sportive a basso profilo; l'alluce valgo, la borsite e le dita a martello, invece, sono provocati da calzature con la punta stretta e corta e i tacchi alti. La popolazione femminile è molto più colpita da questi disturbi di quella maschile, perché le scarpe con il tacco alto modificano pesantemente la distribuzione del peso del corpo sul piede. D'altro canto, è comprovato che queste patologie sono quasi sconosciute nelle società in cui la gente sta scalza la maggior parte del tempo<sup>3</sup>. Purtroppo, molti podiatri, podologi e medici continuano a insistere sul fatto che le scarpe siano un elemento indispensabile nella società moderna, e non fanno nulla per mettere in guardia dai rischi associati al loro abuso. E poiché quello della salute dei piedi è un argomento sconosciuto ai più, nel tempo la lacuna è stata colmata da una serie di miti e false informazioni sul tema. In un articolo apparso di recente su AOL-Health, ad esempio, una giornalista ha affermato che le dita a martello sono da collegarsi alla contrazione ad artiglio delle dita che si produce portando le infradito<sup>4</sup>. La fonte di tale affermazione è sconosciuta, ma per quanto ne sappia, essa contraddice un'ampia letteratura scientifica sull'argomento, secondo la quale la causa di questa patologia va attribuita alle scarpe con la punta stretta. Una simile disinformazione (alimentata persino da giornalisti specializzati), associata a leggende metropolitane sulla legalità e praticabilità del barefooting, fa sì che la maggior parte di noi finisca per passare tutta la vita con i piedi... in due scarpe! E alcuni sono talmente abituati a convivervi da sentirsi nudi, senza.

Nella società occidentale, l'attuale ossessione per le scarpe può rivelarsi persino più pericolosa del loro abuso.

Come se non bastassero gli effetti indiretti delle calzature moderne, oggi alcune donne con piedi sani ricorrono a interventi di lipectomia e lifting del piede per poterli strizzare in scarpe scomode, sì, ma all'ultimo grido. "La maggior parte delle pazienti si sottopone a interventi finalizzati al restringimento del piede o all'accorciamento delle dita perché si adattino meglio alle scarpe" spiega il dottor Oliver Zong<sup>5</sup>. A mio avviso si tratta di una vera assurdità, ma per l'aspetto pare che si faccia questo e altro

Non sarà, per caso, che la mania delle scarpe ci ha un po' preso la mano?

### **Scarpa = incubatrice**

Oltre alle deformità fisiche, le calzature sono anche responsabili di numerose infezioni batteriche e fungine che colpiscono il piede, quali la micosi delle unghie e il piede d'atleta (vedi Figura 1.5).

FIGURA 1.5

Il piede d'atleta è un'infezione microbica causata dal fungo *Tinea pedis*, che prolifera in un ambiente tiepido e umido, come, ad esempio, l'interno di una scarpa chiusa.



Il piede d'atleta è l'infezione fungina più diffusa negli Stati Uniti, e colpisce circa il 70% degli americani. I suoi sintomi sono desquamazione della pelle e prurito. Pur essendo molto presente nell'ambiente, il fungo che ne è responsabile (*Tinea pedis*) non attacca l'epidermide asciutta e ben aerata, e ciò spiega come mai questo tipo d'infezione raramente si riscontri in altre parti del corpo. I piedi sono più vulnerabili perché l'ambiente tiepido, umido e viziato della scarpa chiusa fornisce le condizioni ideali per la proliferazione di questi microrganismi. La predisposizione all'infezione aumenta, inoltre, perché l'umidità costante prodotta dal sudore non evaporato riduce la capacità degli oli naturali e degli antibiotici secreti dall'epidermide di inibire la proliferazione microbica.

Le scarpe da ginnastica rappresentano un problema ancora maggiore, poiché l'elevata aderenza al terreno genera un'azione frenante a ogni passo. Tale azione provoca uno slittamento del piede all'interno della scarpa e, di conseguenza, un aumento del calore risultante dalla frizione. In media, la sudorazione dei piedi aumenta del 50% nelle scarpe da ginnastica rispetto ad altri tipi di calzature. Se a questo aggiungiamo le lesioni cutanee provocate dalle scarpe, come le vesciche o la dermatite da contatto, abbiamo la ricetta perfetta per la propagazione dell'infezione. In realtà, le scarpe sono assolutamente antigieniche e per averne la conferma basta odorarle dopo averle indossate per l'intera giornata.

Il cattivo odore generalmente associato alle scarpe da ginnastica e ad altre scarpe chiuse è causato, principalmente, dai bat-

teri *Staphylococcus* e *Pseudomonas*. Pur essendo quest'ultimo un organismo raramente associato alla pelle, si riscontra spesso nelle lesioni da punture ai piedi, probabilmente a causa delle scarpe<sup>6</sup>. In uno studio clinico condotto su quarantaquattro bambini ricoverati per lesioni da punture, ventotto presentavano un'infezione da *Staphylococcus*, mentre dodici un'infezione da *Pseudomonas*. Ma mentre nel primo caso la presenza o meno delle scarpe non sembra aver inciso sulla proliferazione del batterio (quindici usavano abitualmente le scarpe, tredici no), nel secondo caso tra i bambini colpiti dallo *Pseudomonas* non ce n'era nessuno di quelli che avevano trascorso più tempo scalzi<sup>7</sup>.

Sono pochissimi i medici che informano i pazienti del pericolo di proliferazione batterica all'interno delle scarpe. La maggior parte dei podiatri e dei podologi consiglia di indossare scarpe "che respirano" e calzini in materiale traspirante a eliminazione rapida del sudore per prevenire il piede d'atleta, tralasciando quella che sarebbe la soluzione migliore e risolutiva: fare a meno di entrambi. Tra i *barefooter* americani si registra in genere una bassa incidenza del piede d'atleta e di altre infezioni simili, e tale patologia è comunque rara nelle società che adottano lo scalzismo. Dal canto loro, i dermatologi sembrano cogliere meglio il rapporto tra simili patologie e scarpe. Secondo l'American Academy of Dermatology, "il piede d'atleta è raro nelle persone che camminano scalze la maggior parte del tempo. Sono proprio l'umidità, il sudore e la scarsa ventilazione dei piedi a fornire l'ambiente ideale per la proliferazione del

fungo". Il loro consiglio per prevenire tale disturbo non lascia adito a dubbi: "Se possibile, restate scalzi quando siete a casa"<sup>8</sup>.

Come se non bastasse, non solo le scarpe favoriscono la moltiplicazione dei microbi patogeni, ma impediscono anche il contatto con quelli "buoni". Studi recenti indicano che l'esposizione a batteri innocui presenti sul terreno influisce positivamente sul nostro umore, allontana la depressione e rinforza il sistema immunitario<sup>9</sup>. Logicamente, dunque, il modo migliore per beneficiare di questi organismi è fare una bella camminata scalzi.

Vale la pena di notare che probabilmente le mani sono esposte ad altrettanti microbi dei piedi, eppure la mano d'atleta o il fungo delle unghie delle mani sono patologie molto rare<sup>10</sup>. Il motivo è che le mani non sono rinchiusi in un paio di guanti tutto il giorno e, sebbene, siano continuamente a contatto con maniglie, corrimano, soldi e un'infinita serie di altri oggetti potenzialmente infetti, non offrono l'ambiente ideale per la proliferazione dei microrganismi. Lo stesso vale per i piedi liberi dalle scarpe.

Purtroppo, la maggior parte di noi sottopone i piedi a pessime condizioni, con e senza le scarpe, agendo in modo insensato. In luoghi a elevata presenza microbica, come le piscine e gli spogliatoi, andiamo tranquillamente a piedi nudi; al momento di uscire, però, pensiamo bene di infilarli in un paio di scarpe chiuse. Perfetto: agendo in questo modo, abbiamo fatto il pieno di microbi, poi abbiamo fornito loro l'incubatrice in cui moltiplicarsi. Dopo essere stati in luoghi come piscine e spo-

gliato, bisognerebbe restare scalzi per qualche ora, così da permettere ai piedi di asciugarsi completamente. Ciò consentirà di debellare o ridurre il numero di microbi con cui si è venuti a contatto prima che possano diffondersi, moltiplicarsi e causarvi problemi.

### **Scarpa = ingessatura**

Man mano che ne comprendiamo meglio la struttura e il funzionamento, e ci rendiamo conto dell'impatto che le calzature hanno sui nostri piedi, vedremo come la scarpa moderna può essere paragonata a un'ingessatura. Di solito, il gesso si mette per immobilizzare una parte del corpo lesionata, ad esempio un braccio rotto, per facilitarne la guarigione. Allo stesso modo le scarpe tendono a immobilizzare le articolazioni del piede, ma la differenza è che vanno a intervenire su un arto sano – sano almeno fino a quel momento. Del gesso non vediamo l'ora di liberarci, e nessuno l'ha mai considerato un elemento decorativo, modaiolo e irrinunciabile. Perché per le scarpe non è così?

Dicono che le scarpe ci proteggono da rischi di natura fisica e biologica. Perché, allora, le nostre farmacie sono piene di prodotti per la cura del piede d'atleta, del fungo dell'unghia del piede, dei calli, delle vesciche, delle borsiti e di un'infinità di altre patologie del piede, sia fisiche che microbiche, mentre è raro trovare gli stessi prodotti nei luoghi in cui il barefooting

è ampiamente praticato? Se le scarpe fanno così bene al piede, allora perché questi prodotti hanno mercato?

Un numero sempre minore di americani adulti ricorda con nostalgia quel periodo dell'infanzia in cui si trascorrevano giorni, settimane o estati intere a scorrazzare per i prati a piedi nudi. Ci si dedicava alla campagna, si andava a scuola e si camminava per chilometri sempre e comunque scalzi. Oggi i nostri figli indossano eleganti stivaletti e coloratissime scarpine da ginnastica ancor prima di imparare a camminare. Tristemente, questa dipendenza dalla scarpa ci costerà cara.

