

# A piedi nudi nel parco Una pessima idea soprattutto d'estate

**Buone pratiche.** Camminare scalzi è naturale e lo è a maggior ragione nel corso della bella stagione. Ma attenti a traumi e infezioni: il pericolo è in agguato

## FRANCESCA GUIDO

Con l'arrivo dell'estate sono più frequenti le occasioni di camminare a piedi scalzi. Una pratica che può avere dei vantaggi ma solo se avviene in ambienti protetti. Traumi e infezioni, infatti, possono essere delle conseguenze se non si fa attenzione.

«Camminare a piedi nudi è la cosa più naturale che possa avvenire - spiega Roberto Pelucchi, ortopedico specialista in chirurgia del piede agli Istituti Clinici Zucchi di Monza - ma questo può essere impedito da condizioni patologiche o dal fatto che il piede è esposto a situazioni di rischio. Si presentano così vantaggi o svantaggi a seconda di dove lo si fa».

### Problemi di deambulazione

Negli anni sono diverse le mode che sono state lanciate con l'arrivo dell'estate, come quella di spostarsi senza scarpe su qualsiasi tipo di terreno, dal-

l'asfalto ai boschi. «Possono verificarsi lesioni a livello del piede - aggiunge l'ortopedico - ma anche il rischio di infezioni e di traumi. Quindi sono pratiche che andrebbero evitate».

Diversa, invece, l'abitudine di spostarsi senza ciabatte o scarpe all'interno della propria abitazione. «E' una pratica abbastanza frequente - conferma Pelucchi - che non presenta controindicazioni, a meno che non si tratti di persone con particolari patologie. Soggetti che hanno problemi di deambulazione, ad esempio, per dolori ai talloni o alla pianta del piede, non utilizzando calzature, potrebbero avere un'esacerbazione della sintomatologia».

Se si soffre così di problematiche come talloniti, fasciti plantari o patologie biomeccaniche a livello metatarsale, meglio indossare una calzatura che sia sufficientemente morbida e che consenta di am-

mortizzare il carico sul piede. All'interno delle abitazioni, inoltre, una disattenzione potrebbe causare un traumatismo come il classico urto del dito del piede contro il letto o la sedia. Una situazione che fortunatamente non è così frequentemente pericolosa ma che in alcune persone, come i diabetici, potrebbe comportare un rischio maggiore.

«Il paziente diabetico - precisa l'esperto - ha scarsa sensibilità ed è più facilmente esposto a queste situazioni. In questi casi meglio indossare calzature idonee per evitare piccole lesioni a livello cutaneo che rappresentano un'apertura della barriera protettiva della pelle e un potenziale pericolo infettivo».

### Stimolare i muscoli

Al mare e in piscina meglio utilizzare delle ciabatte quando ci si sposta sul bordo o comunque per andare al bar o al risto-

rante. Questo per evitare lesioni e patologie di tipo micotico come verruche o funghi. Diverso, invece, camminare a piedi nudi sulla sabbia. «Bisogna evitare di camminare sulla sabbia bollente - dice l'ortopedico - soprattutto se si hanno problemi di circolazione. Ma quando la temperatura del terreno è giusta, questa abitudine ha molti benefici visto che viene attivata la sensibilità del piede. L'irregolarità del terreno aiuta la funzione dell'equilibrio e il rinforzo della muscolatura».

Ben vengano così lunghe camminate sulla sabbia o, quando è troppo calda, sul bagnasciuga o nell'acqua. «Camminare sulla sabbia fa bene anche ai bambini - conclude Pelucchi - in quanto il terreno irregolare e morbido stimola la sensazione recettoriale e l'attività dei muscoli, contrastando l'atteggiamento del piede piatto tipico dei più piccoli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



«Chi ha problemi di circolazione deve evitare la sabbia bollente»

11111

**Estate in salute**

**A piedi nudi nel parco  
Una pessima idea  
soprattutto d'estate**

FRANCESCA GUIDO

11111

**Orobio.  
Le tante sorprese  
della Lombardia  
più bella.**

OROBIO



Anche il lago può rappresentare un'insidia per i nostri piedi ARCHIVIO