

CURIOSITÀ / Una "moda" partita dalla Nuova Zelanda ha fatto breccia

BAREFOOTING, È BOOM: QUANTO È BELLO

«Migliora la postura e rende felici», dice il presidente di un club di

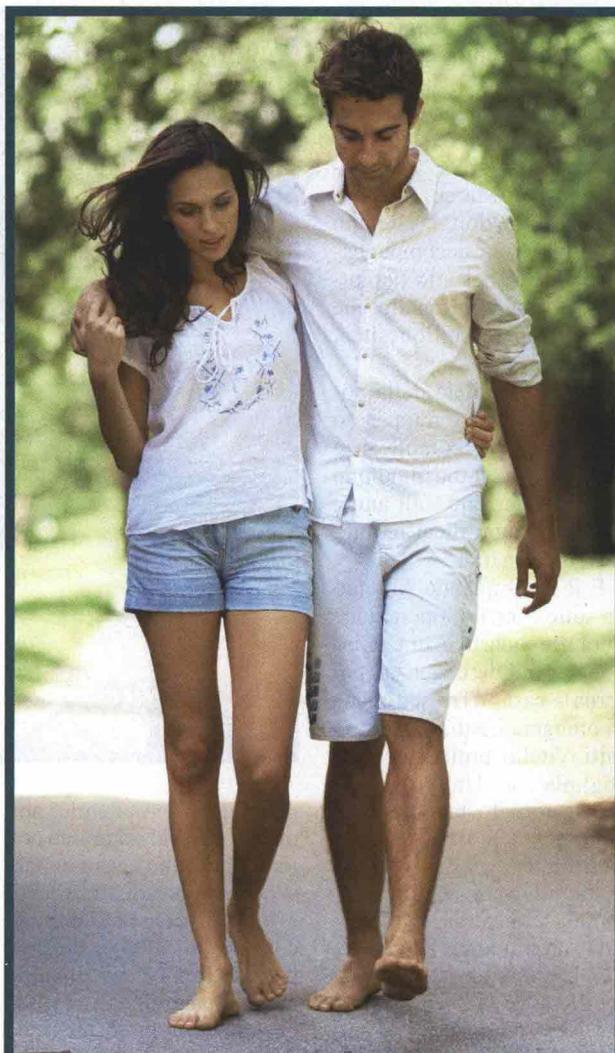
Roberto De Filippis
Milano - Novembre

Se camminare scalzi a casa è una prassi abbastanza comune, farlo al di fuori della propria abitazione può apparire piuttosto insolito. In realtà, il *barefooting* (o, in italiano, scalzismo) è una scelta di vita che sta "contagiando" anche molti vip. La prima star a esibirsi scalza è stata la cantante britannica Sandie Shaw, che ha avuto molto successo negli anni Sessanta. Ma dall'attrice Pamela Anderson alle popstar Joss Stone, Taylor Swift e Michael Franti, anche altre stelle dello spettacolo hanno sposato la "causa".

Sensazioni che si risvegliano

Questa filosofia di vita, nata in Nuova Zelanda, prevede la rinuncia alle scarpe durante lo svolgimento di tutte le attività quotidiane (o perlomeno di alcune). In questo modo, sostengono, ci si riappropria di un approccio ancestrale con il cammino e si risvegliano sensazioni tattili che solo il contatto diretto del piede con il suolo sa offrire.

Il barefooting è conosciuto anche in Italia, dove esiste il Club dei NatiScalzi (www.nati-scalzi.org): «Ricordo che fin da ragazzino mi piaceva girare per casa a piedi nudi, ma mia madre me lo impediva», racconta Paolo Selis, 75 anni, ex insegnante di Quartu Sant'Elena (Cagliari) e presidente del gruppo. «Solo nel 2001, raggiunta l'età della pensione, ho potuto soddisfare questa mia esigenza».



ADATTA A TUTTI Si chiama barefooting ed è una filosofia di vita molto semplice: la rinuncia totale (o quasi) alle scarpe per camminare a piedi nudi, ogni volta che è possibile farlo.

Adesso Selis le scarpe le mette soltanto quando va in montagna, «anche se in passato ci andavo scalzo», assicura. «Quando non mi trovo in alta quota sto quasi sempre senza calzature e soltanto in

qualche caso indosso i sandali. Per me che vivo nel Cagliari non ci sono grandi problemi, ma conosco persone che abitano in città del Nord e che stanno scalze tutto l'anno: è solo una questione di abitu-



IN ITALIA

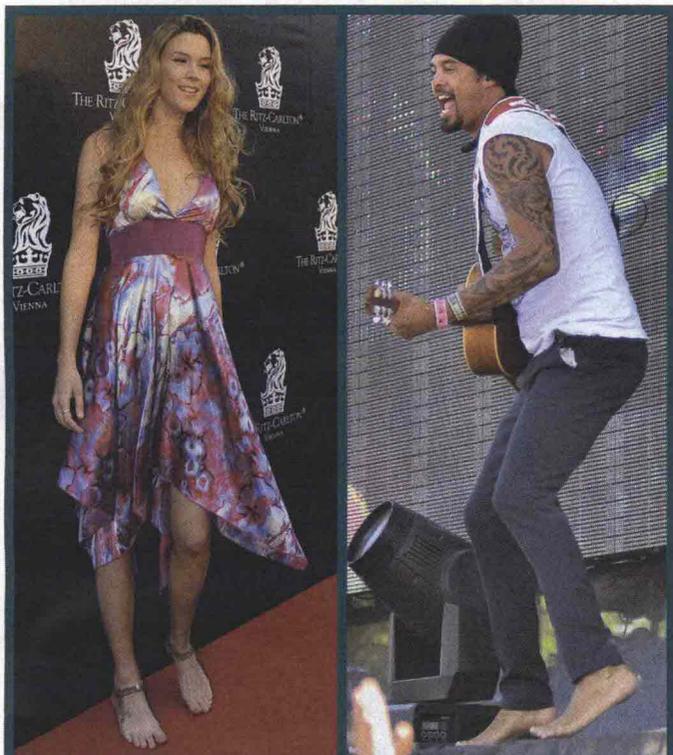
Nel nostro Paese esiste il Club dei NatiScalzi (www.nati-scalzi.org), presieduto da Paolo Selis (75, sopra), ex insegnante di Quartu Sant'Elena (Cagliari).



tra celebrità e gente comune. E i pregiudizi sono ormai un lontano ricordo

CAMMINARE A PIEDI NUDI PER LA CITTÀ

appassionati scalzisti. E l'igiene? «Noi più puliti di chi ha le scarpe»



VIP CHE ODIANO LE SCARPE

Nel mondo della musica sono numerosi gli "scalzisti". Tra loro ci sono i cantanti Joss Stone (29, a sinistra) e Michael Franti (50).

dovrei rinunciare al piacere che mi trasmette camminare a piedi nudi solo perché corro un minimo rischio di tagliarmi».

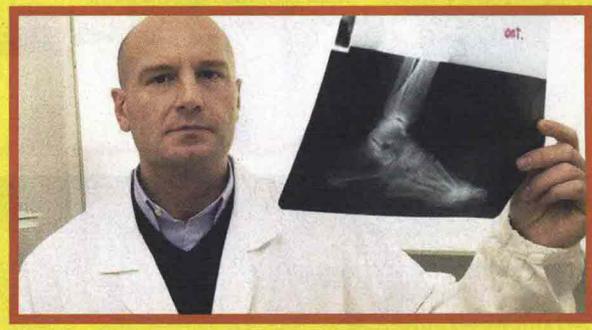
Dunque, lo scalzismo è essenzialmente un piacere. Questa abitudine ha anche altri effetti positivi? «Siccome stare senza scarpe mi regala gioia, il mio organismo è stimolato a produrre endorfine (i cosiddetti ormoni del benessere, ndr). E dal punto di vista fisico, camminando a piedi nudi la schiena ha dei benefici: infatti, si tiene una postura corretta e ciò riduce

il rischio di soffrire di fastidi alla colonna vertebrale», approfondisce Selis.

La rinuncia alle calzature contribuisce a rafforzare le difese immunitarie «perché il corpo impara a reagire meglio alle avversità atmosferiche e alle infezioni», spiega l'esperto, «nel mio caso, da quando ho iniziato a girare quasi sempre senza scarpe non ho più avuto né un raffreddore né un'influenza». E lo sporco che si accumula sulla pianta dei piedi? «È lo stesso che finisce sulle suole delle scarpe», sostiene Selis,

Anche la medicina dice sì

Fin da piccoli, camminare a piedi scalzi (in condizioni di sicurezza) ha numerosi vantaggi. «Il contatto diretto con il suolo fa prendere coscienza al bambino del mondo esterno, sviluppando la capacità di percepire se stessi nello spazio. Ai bambini con i piedi piatti, inoltre, muoversi scalzi, specie su superfici irregolari, serve a correggere il difetto», spiega il dottor Roberto Pelucchi, ortopedico referente per la chirurgia del piede agli istituti clinici **Zucchi** di Monza (nella foto). «A qualsiasi età», prosegue il medico, «lo scalzismo migliora l'efficienza delle vene e dei vasi linfatici, con effetti positivi sulla circolazione del sangue e della linfa, riducendo i gonfiori agli arti inferiori. Camminando a piedi nudi, poi, si riportano in equilibrio sia la muscolatura sia lo scheletro: il contatto diretto con il terreno fa lavorare muscoli che, al contrario, non sono sollecitati quando si indossano le scarpe». Così facendo, quindi, si è portati a tenere una postura più corretta. Infine, dopo un intervento chirurgico al piede è consigliabile camminare scalzi sulla sabbia, in modo da recuperare più velocemente la funzionalità e la sensibilità dell'estremità.



«e che con esse ci portiamo in casa. Con la differenza che quando io rientro mi lavo i piedi, mentre credo che nessuno si lavi le scarpe o indossi le ciabatte non appena varcata la soglia della propria abitazione. Oltre che al corpo, lo scalzismo fa bene anche allo spirito: migliora i rapporti con gli altri perché andare scalzi contribuisce a sviluppare una notevole sicurezza interiore».

Quella degli scalzisti è una grande famiglia. «Il Club dei NatiScalzi conta 60 soci, che partecipano alle assemblee, mentre il forum del nostro sito ha 350 iscritti, che sono considerati soci aggregati, dunque senza obblighi», spiega Selis, che conclude: «Fino al 2008 esisteva solo il sito poi, per dare un valore aggiunto al nostro gruppo, abbiamo deciso di creare una vera associazione registrata».