

CAMMINARE SCALZI

a cura di Stefano Cattai – podologo e posturologo

Notevoli sono i benefici ricavati dal camminare a piedi nudi.

Il nostro piede possiede una struttura tale da permetterci di camminare scalzi senza alcun problema, come avveniva nel passato e come tuttora avviene per alcune popolazioni del sud del mondo. Le scarpe, in particolare quelle delle donne, sono riconosciute come la causa principale di un grosso numero di malattie quali l'alluce valgo e la metatarsalgia (dolori alla pianta del piede).

Il piede è di fondamentale importanza, perché non solo sostiene tutto il nostro corpo, ma influisce e condiziona la nostra postura durante tutte le fasi della vita.

La pianta del piede è ricca di recettori che se adeguatamente stimolati possono attivare la muscolatura di tutto il corpo aiutandoci a prevenire e curare le malattie del sistema osteoarticolare e circolatorio.

Camminare scalzi è fondamentale **per i bambini**: in età infantile è importante che il piede possa muoversi liberamente, senza barriere che lo isolino dall'esterno. Camminare senza calzature su terreni di diversa consistenza e temperatura, permette al bambino di formare una muscolatura più tonica, prevenendo la formazione del piede piatto e valgo, migliorando notevolmente l'equilibrio e diminuendo notevolmente il rischio di scogliosi. Solo l'esercizio e l'attività motoria "forgia" il fisico del bambino, è altresì evidente come l'inattività fisica e l'assenza di stimoli esterni sia la causa di patologie che possono determinare anomalie posturali. L'abitudine di indossare calzature troppo rigide e con sostegno della volta plantare, va ad inibire lo sviluppo neuromuscolare, pertanto è sempre più necessario andare a stimolare la pianta del piede.

Nell'adulto, e in particolare nello sportivo, camminare scalzi è importante per la prevenzione e la cura degli infortuni. Un piede ed un arto infortunati sono rigidi ed instabili, pertanto necessitano di stimoli, come il camminare scalzi o il massaggiare la pianta del piede con una pallina, che li aiutino a riprendere confidenza con l'ampia gamma di movimenti che naturalmente dovrebbero avere.

Nell'anziano camminare scalzi è di aiuto per la prevenzione e la cura delle malattie circolatorie. Passeggiare su superfici di diversa consistenza e temperatura, crea il cosiddetto "effetto pompa" che favorisce la circolazione sanguigna e la riduzione della stasi venosa (gonfiore), riducendo l'insorgenza delle vene varicose. Notevole è anche il vantaggio che ne trae il sistema nervoso centrale: stimolando il piede si influenza tutto il sistema tonico posturale, aumenta la sensibilità del piede, migliora l'equilibrio e diminuisce il rischio di cadute.