

Una scarpa per ogni attività!!!

Il piede è il tratto di unione tra il corpo e il terreno, su di esso ricadono tutte le sollecitazioni che dalla testa si trasferiscono fino a terra e per questo, a tutela del piede, è importante adattare le giuste calzature in relazione all'attività che si vuole svolgere.

Scegliere le giuste scarpe significa fare qualcosa di buono per la propria salute: quando si fa attività fisica, si sollecitano talloni, caviglie e pianta del piede. Pertanto, una scarpa non adatta, di bassa qualità o semplicemente non idonea all'uso può provocare danni a piedi, arti inferiori e colonna vertebrale.

Come sono i nostri piedi? Il piede è una struttura complessa dotata di solidità, flessibilità e stabilità. La volta plantare è un insieme architettonico che associa tutti gli elementi osteoarticolari, legamentosi e muscolari del piede; grazie ai suoi cambiamenti di curvatura e alla sua elasticità, può adattarsi a tutti i terreni e trasmettere al suolo le sollecitazioni e il peso del corpo nelle migliori condizioni meccaniche secondo le varie circostanze, inoltre, ha un ruolo ammortizzatore indispensabile per "attutire" i carichi a cui il piede è sottoposto. La volta plantare, idealmente, appoggia al suolo su tre punti che corrispondono alla base del I e V dito e al calcagno; l'impronta lasciata da un piede che appoggia in modo corretto dovrebbe presentarsi concava nella sua parte interna. Non tutti i piedi però appoggiano in modo corretto (spesso per cause posturali); questo si può notare anche osservando come è distribuita l'usura della suola delle scarpe. Nel caso di evidenti alterazioni dell'appoggio è indicato farsi consigliare da professionisti per la scelta della scarpa specifica.



La struttura del piede, inoltre, cambia tra uomo e donna, infatti, le donne hanno generalmente piedi più sottili e malleoli più bassi, inoltre il collo del piede è spesso più alto, la volta plantare è più accentuata e l'avampiede è più elastico e flessibile del piede maschile. Per questo le scarpe femminili e maschili si differenziano, oltre che per colori, anche per la loro struttura e forma.

A ogni sport la sua scarpa.

Il primo passo per scegliere le scarpe è individuare quelle adatte all'attività che si intende fare: le scarpe per il cammino sono diverse da quelle per la corsa così come quelle per il tennis, trekking e via dicendo... quindi non si può correre con scarpe da tennis, né giocare a tennis con scarpe da corsa!

Di seguito alcune caratteristiche che devono avere le calzature in funzione dell'attività fisica svolta.

- **Cammino.** Passeggiare e camminare a ritmo sostenuto sono attività nelle quali, a differenza della corsa, i piedi non si sollevano mai contemporaneamente, non esiste cioè una fase di volo in cui entrambi gli arti inferiori sono sospesi in aria senza che almeno uno prenda contatto con



il terreno. Le scarpe da corsa, quindi, non sono adatte proprio perché prevedono un appoggio diverso del piede a terra; le scarpe da trekking risultano invece solitamente troppo rigide e strutturate per permettere un appoggio efficace del piede; le sneakers (o le scarpe da passeggio), infine, non assicurano normalmente sufficiente protezione dagli

urti, esponendo a rischi di microtraumi e tendiniti.

Le scarpe per camminare devono quindi avere delle precise caratteristiche. Devono essere leggere e avere una pianta larga. Per garantire il corretto appoggio del piede a terra (vedi “Secondo incontro attività fisica”), la scarpa deve essere flessibile; per questo la suola deve presentare delle scanalature che andranno a diventare più fitte man mano che ci si avvicina alla parte delle dita rendendo quindi questa zona meno rigida. La scarpa, inoltre, deve essere ammortizzante, antiscivolo e la composizione del battistrada, ovvero la gomma finale che è a contatto con il terreno, deve essere resistente all’abrasione data dal contatto con il suolo. Infine è consigliato scegliere scarpe traspiranti.

- **Corsa.** La scelta delle scarpe da corsa è molto più complessa poiché deve tener conto di numerosi fattori legati al tipo di utilizzo (allenamento, gara, ecc), alla superficie (asfalto, sterrato ecc.), alla velocità di corsa ma anche al tipo di appoggio del piede. Ad esempio le scarpe da gara di un professionista saranno molto leggere, mentre quelle di un amatore che si allena saranno più “pesanti” e stabili. Una scarpa stabile è adatta anche a chi tende ad avere una rotazione interna della caviglia e quindi un appoggio interno maggiore. Per tutto questo è importante scegliere un negozio di calzature specializzato nelle scarpe da corsa.

In generale però possiamo dire che rispetto alle scarpe da cammino quelle da corsa devono offrire maggiore stabilità e un migliore ammortizzamento, specie nella parte posteriore (dato il maggior impatto sul suolo dovuto alla fase di volo). Devono essere flessibili, anche se meno di quelle da cammino e presentare delle scanalature sulla suola ma quest’ultime saranno meno ravvicinate di quelle presenti nelle scarpe da cammino e tenderanno ad allontanarsi avvicinandosi alla parte delle dita.

Inoltre, la parte anteriore della scarpa, deve essere abbastanza larga da permettere il movimento di appoggio tipico del piede senza che l’alluce sia compresso, ma non troppo larga da provocare l’effetto scivolamento del piede in punta.



- **Trekking.** Le scarpe da trekking, oltre ad assicurare un’ottima aderenza al terreno, qualsiasi esso sia, devono essere impermeabili e garantire grande stabilità a piedi e caviglie. La suola deve essere antiscivolo e dura, poiché deve fare presa sul suolo in modo costante e soprattutto non deve consumarsi troppo facilmente, altrimenti perde la caratteristica di essere antiscivolo. L’attenzione va posta anche a fodera e imbottitura: questi due elementi garantiscono sia la comodità del piede e della caviglia all’interno della scarpa che protezione e devono essere sempre presenti e resistenti all’usura. E’, inoltre, importante che la calzatura non sia troppo larga poiché, soprattutto se si cammina per molto tempo, il movimento del piede all’interno della scarpa provocherebbe uno sfregamento eccessivo che si tradurrebbe in vesciche e altre piccole lesioni cutanee.
- **Bicicletta.** Per pedalare in città (o per la cyclette) non occorrono scarpe particolari, dal momento che i pedali non sono provvisti di attacchi fissi. Un discorso diverso va fatto invece per le bici “sportive”, per cui sono richieste delle calzature tecniche con caratteristiche ben precise, ad esempio una suola poco flessibile che serve a evitare un’eccessiva dispersione di forza consentendo una resa della pedalata migliore in termini di efficacia.
- **Fitness.** Discipline di fitness, come aerobica, step e affini, richiedono calzature leggere e comode, che proteggano soprattutto la caviglia durante gli spostamenti laterali. La suola deve essere ammortizzante per attutire i carichi e le sollecitazioni dovute a balzi, salti, saltelli e slanci. Spesso la suola è divisa in due parti (anteriore e posteriore) da un evidente solco posto all’incirca a metà della sua lunghezza per garantire maggiore libertà di movimento.
- **Tennis.** Il tennis può essere giocato su diverse superfici: la classica terra battuta, l’erba, il cemento o il sintetico; perciò, sulla base del terreno in cui sono utilizzate, le calzature per il tennis dovrebbero avere caratteristiche tecniche diverse, tali da garantire una perfetta adesione al terreno. Inoltre, tutte dovrebbero assicurare stabilità (anche laterale), per permettere i continui spostamenti che questo sport richiede. Anche in questo caso può essere utile affidarsi ad un negozio di scarpe sportive specializzato nel settore.



Consigli utili per la prova delle scarpe.

Nel momento in cui si decide di acquistare delle scarpe, occorre seguire alcuni accorgimenti...così i vostri piedi vi ringrazieranno!

Per prima cosa è importante affidarsi a negozi specializzati in cui si possa essere indirizzati verso la giusta calzatura poi, una volta individuato il modello da provare, vanno indossate entrambe le scarpe per capire se la calzatura è quella corretta. Non bisogna limitarsi a dire “vanno bene” senza alzarsi; un ottimo metodo di valutazione può essere quello di fare qualche passo, ruotare le caviglie e piegarsi sulle ginocchia. Qualsiasi fastidio, anche una cucitura che si fa sentire o la forma poco confortevole, deve far desistere dall’acquisto di quel modello.

Le scarpe non devono essere né troppo strette, né troppo larghe e deve esserci lo spazio di un dito tra l’alluce e la punta della scarpa.

Inoltre, è consigliabile evitare l’acquisto durante la sera perché questo è il momento in cui il piede tende a essere più gonfio. Piuttosto, se si conosce l’orario in cui si effettuerà l’attività fisica, è consigliato l’acquisto proprio in quella fascia oraria, così da avere una sensazione del piede molto simile a quella che si avrà durante l’attività.

In sintesi occorre prendersi del tempo per fare la scelta giusta, la fretta è sempre pessima consigliera!