

# IL PIEDE FUNZIONALE PER IL CAMMINATORE SCALZO

Le nostre estremità inferiori costituiscono un filtro che, a cascata, determina tutta la cinetica e la postura dell'intero sistema corpo. Ma i nostri piedi sono stati modellati dalle tante esperienze che abbiamo accumulato nel corso della vita, ad esempio ferite, storte, traumi, ma anche dall'uso delle calzature

**T**roppo spesso diamo per scontata la conformazione dei nostri piedi, la loro mobilità e la corretta postura plantare. A livello biomeccanico, il piede rappresenta la prima frontiera motoria tra il contatto col terreno e il resto del corpo. Costituisce un "filtro" che, a cascata, determina tutta la cinetica e la postura dell'intero "sistema corpo". Se il piede appoggia e si muove male, la caviglia assumerà una particolare postura/cinetica, come pure le ginocchia, le anche, la schiena e perfino la testa... Tutto nel corpo agisce per compensazione, nulla è fisso o permanente. Con la nostra volontà possiamo cercare di correggere consapevolmente alcuni distretti corporei mentre ci muoviamo, ma se non si agisce alla base, appena smettiamo di pensarci la "disfunzione" riprende il comando. Il nostro piede è modellato dalle esperienze che ha accumulato nella nostra vita: ferite, storte, traumi... Influssisce il modo di appoggiarlo, i mesi e gli anni in cui abbiamo portato un certo tipo di calzatura (magari stretta), oppure tacchi, o scarpe con suola molto bassa; il troppo tempo trascorso stando in piedi o, al contrario, seduti; e anche le ore spese a camminare. Influssisce anche il fatto di essere stati dei corridori. Parlando di lavoro, un

tempo capitava ad esempio che le sarte, costrette a utilizzare delle macchine da cucire a pedale per molte ore al giorno, si scoprissero una differenza molto marcata tra i due piedi, e perfino una disegualianza nel numero della calzatura. Spesso si pensa, innocentemente, che nel corpo umano le differenze siano circoscritte alla muscolatura. In realtà il cambiamento è più ampio, e si espande a livello muscolo-nervoso, tendineo, articolare, all'interno della conformazione ossea, spesso rimarcando ulteriormente la disparità nei destrimani. Si possono paragonare gli scompensi a un'infinita perturbazione

**Se il piede appoggia e si muove male, la caviglia assumerà una particolare postura/cinetica, come pure le ginocchia, le anche, la schiena e perfino la testa... Tutto nel corpo agisce per compensazione, nulla è fisso o permanente**

proveniente da varie direzioni che fa incresparsi e ondeggiare l'acqua di un lago sulla base di quello che è successo negli istanti precedenti. Effetti che durano a lungo anche dopo che la situazione scatenante è venuta meno. Riguardo al piede, la situazione non è differente, dato che le conseguenze del vissuto innescano delle conseguenze che poi perdurano per un lungo periodo, anche quando cessano, per poi mutare un'altra volta in base alla nuova condizione.

Tutto il corpo umano funziona così. Quindi, se abbiamo una problematica podologica scatenata dalle calzature, quando le sostituiamo il problema non scomparirà da un momento all'altro: l'intera condizione articolare (non solo del piede) muterà a poco a poco, innescando una modifica dell'assetto cinetico/posturale migliorativa (ma anche peggiorativa). Secondo le ricerche più recenti, la conformazione del piede delle persone che vivono in Occidente non è quella ideale; costituisce invece il risultato dell'alterazione indotta dalla calzatura.

Un arco plantare tanto accentuato, ad esempio, appare completamente inidoneo alla deambulazione a piede nudo, quella che la nostra specie dovrebbe possedere per natura. Lo sostengono studi condotti dopo l'analisi plantare delle ultime popolazioni tribali che ancora non conoscono nessun tipo di calzatura. Pare che il "piede fisiologico", idoneo alla deambulazione senza calzatura, sia quello piatto, cioè l'esatto contrario delle teorie da sempre sostenute dall'ortopedia moderna. Attenzione, però: non bisogna

## Secondo le ricerche più recenti, la conformazione del piede delle persone che vivono in Occidente non è quella ideale; costituisce invece il risultato dell'alterazione indotta dalla calzatura

pensare al piede piatto dovuto alla sedentarietà, bensì a un piede forte e tonico, reattivo e calloso per via della grande aderenza alle superfici calpestate.

Senza l'influenza della calzatura, il piede dovrebbe avere un arco plantare minimo, una cute della pianta molto spessa (cosa che riduce la visibilità dell'arco per via di un marcato spessore), estremamente protettiva e idonea a sopportare qualsiasi superficie del terreno calpestato. Non a caso i grandi maratoneti africani, dopo aver trascorso scalzi tutta una vita, tollerano male le calzature (spesso le indossano solo per far contenti gli sponsor), e sovente si vedono atleti di alto livello, cresciuti in un contesto "naturale", percorrere spediti grandi distanze a piedi scalzi. È una situazione che di certo fa pensare, eppure non sono loro a costituire una stranezza: questa appartiene invece a noi, persone dipendenti dalle scarpe, con la nostra "normalità" che troppo spesso altera in modo ormai tacitamente accettato la conformazione del nostro piede, con tutte le problematiche articolari connesse, anche in zone corporee distanti ma strettamente influenzate (vedi le lombalgie...).

Quando però, restando nell'ambito dell'uso della calzatura come la norma ci impone, effettuiamo delle lunghe escursioni, notiamo dei cambiamenti fondamentali nell'articolazione plantare e nella consistenza dell'epidermide del piede. Se prendiamo come esempio gli ultratrailer (io ne sono un esempio), spesso la pianta nuda di questi sportivi assume un aspetto molto duro/ruvido per via di uno spessore epiteliale che è proporzionalmente maggiore rispetto al chilometraggio percorso. In tutti i casi è inoltre possibile notare un "cedimento" dell'arco

plantare, causato probabilmente dalla miriade di passi sostenuti, e anche dall'accentuazione della propriocezione (la capacità di raccogliere informazioni provenienti dal terreno), perché l'articolazione tibiotarsica reagisce in modo pronto alle irregolarità del terreno. In conseguenza dei grandi chilometraggi percorsi spesso in contesti naturali fortemente dissestati (le storte diventano un ricordo), anche le caviglie imparano a gestire le storte, assorbendole senza alcun trauma. Spesso, dopo alcuni anni di attività ininterrotta, agli ultratrailer, capita di guadagnare fino a una misura in più nelle calzature. E ciò proprio in virtù del fisiologico abbassamento dell'arco plantare. A costo di ripetermi, ribadisco ancora una volta che il "piede piatto" di cui stiamo parlando in questa rubrica non ha nulla a che vedere con un piede collassato in un contesto di assoluta sedentarietà. È invece un piede piatto con conformazione tonica e un derma plantare molto denso e spesso che copre l'arco plantare e mostra un'alta capacità ammortizzante. La pianta è caratterizzata da un resistente cuscinetto adiposo, che attenua un arco poco pronunciato ma presente ed è dovuto al perpetuo premere sul terreno, sotto il peso del corpo, passo dopo passo. Appartiene a un individuo che si muove scalzo in natura e percorre decine di chilometri nell'arco della giornata. Fatta questa premessa, effettuiamo un test che ci può fornire delle informazioni sul nostro piede, permettendoci una valutazione semplice, alla portata di tutti e indubbiamente molto interessante. Fattore importantissimo, per la giusta efficienza del piede, è considerare l'allineamento dell'alluce in rapporto alla struttura del piede. Se questa

caratteristica primaria è rispettata, sarà molto probabile che anche il resto del piede possieda il giusto assetto. Tuttavia, non si tratta di un dato assoluto. Bisogna però considerare che nel piede l'alluce fra tutte le dita è quello che possiede la maggior influenza sul passo (funzione di pilota e di propriocezione).

Ma ecco come si svolge la prova:

1. Appoggiate il piede scalzo su un foglio abbastanza grande e posato sul pavimento
2. Disegnate il contorno del vostro piede con un pennarello (fatelo con precisione)
3. Sul bordo del primo metatarso, disegnate una croce (A); poi disegnate un'altra (B) sul bordo interno del tallone
4. Congiungete i due punti con una linea che prosegua oltre il limite del piede
5. Se anteriormente la retta prosegue rispettando il bordo interno dell'alluce, la situazione è funzionale
6. Eventualmente, fate un paragone sul piede controlaterale per verificare le differenze, effettuando la stessa prova

In conclusione, dopo una vita trascorsa con le calzature ai piedi non è il caso di cambiare direzione e uscire senza scarpe per le vostre camminate. Rispetto a una situazione di equilibrio ormai raggiunta nei decenni, il cambiamento sarebbe troppo. Piuttosto, usate la scarpa più congeniale per le vostre camminate ma, se di tanto in tanto, sul pavimento di casa vostra, acquistate l'abitudine di camminare scalzi, non potrà farvi che bene.

L'autore dell'articolo è docente di Educazione fisica presso il Miur, studente osteopata, ultratrailer, ex titolare di un Centro Fitness, autore del libro **Ultratrail con il Monoallenamento** e di molti articoli sulla salute apparsi su riviste e siti web.

