

LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE L'ORTOPEDICO ANDREA BIANCHI, PERUGIA

Camminare a piedi nudi fa bene, ma attenzione a dove e come lo fate

Gentile dottore, adoro camminare a piedi nudi, specialmente d'estate: è una buona o una cattiva abitudine? Può danneggiare il mio piede?

(SILVANA, 44 ANNI, CAGLIARI)

La pratica del camminare a piedi nudi (*o barefooting*) è un'abitudine salutare per la circolazione sanguigna ma attenzione perché non è priva di rischi. Va da sé che in città si può incappare in situazioni pericolose come vetri rotti, siringhe e oggetti taglienti, ma anche lontano dall'asfalto bisogna fare attenzione all'igiene: il pericolo più comune è la possibilità di contrarre la anchi-

lostomiasi o infezioni quali il tetano ovvero il piede d'atleta. Chi non vuole rinunciare al contatto con la natura, può camminare in tutta sicurezza lontano dai centri urbani su erba, foglie, cortecce, terriccio e sassi, oppure praticare dei semplici esercizi per migliorare la salute del piede: marciare a punte arricciate sul suolo accidentato (pietre, scalini, asperità), raccogliere e appallottolare con le dita dei piedi un foglio di carta, raccogliere e deporre in un recipiente, sempre con le dita dei piedi, birilli di vetro o camminare sulla corda tesa sotto la pianta dei piedi.