

'BAREFOOTERS', LA FILOSOFIA DEL PIEDE SCALZO!

 22 Apr 2011

A cura di **Valeria Rossini**

Sarà anche una moda, peraltro poco igienica, ma..... c'è chi lo fa per convinzione, tanto da farne un vero e proprio stile di vita. La maggioranza, invece, lo fa per godersi un fugace contatto con la natura, alla Richard Gere in *Pretty Woman*.

La filosofia del piede scalzo ha addirittura un nome trendy: 'barefooters' e spopola tra i vip hollywoodiani. Nata in Nuova Zelanda e rimbalzata negli Stati Uniti, si sta diffondendo anche in Europa (con la Germania in testa) e in Italia, in particolare al Nord.

Nel Belpaese, dove il fenomeno prende il nome di gimnopodismo, si calcola che gli scalzisti siano già oltre 200. Una moda che parte dalla convinzione che il benessere del piede, e quindi anche del resto del corpo, parta proprio dal contatto con la terra.

"La possibilità di liberarsi da certi tipi di costrizione aiuta l'uomo a trovare se stesso. Togliersi le scarpe e correre sull'erba, o camminare su un sentiero a piedi nudi permette di entrare in contatto con la madre terra e di attingere energia che consentirà di riattivare la circolazione e il flusso delle forze vitali all'interno dell'individuo", conferma il dottor Andrea Bianchi, specialista in Ortopedia dello Studio Bianchi e Associati.



Attenzione ai rischi

Salutare per la circolazione, la pratica del barefooting non è comunque priva di rischi. In città si può incorrere 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 infezioni quali il tetano o il piede d'atleta.

Chi non vuole rinunciare al contatto con la natura, comunque, può correre in tutta sicurezza lontano dai centri urbani, per sperimentare varie sensazioni tattili differenti (erba, foglie, cortecce, terriccio e sassi) oppure praticare dei semplici esercizi, consigliati dal dottor Andrea Bianchi, 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.