

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Artikel: Le scarpe : comunque comode

Autor: Cavagliari, Rosanna

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999460>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le scarpe: comunque comode

di Rosanna Cavagliari

La prima funzione delle calzature è quella di proteggere dall'aggressione degli agenti atmosferici e dalle asperità del terreno una delle parti più importanti del nostro corpo. I piedi hanno il difficile compito di reggere tutto il peso del corpo e lo fanno grazie a una complessa anatomia formata da ben 20 tra muscoli e tendini e 112 legamenti. Benché la superficie cutanea dei piedi sia pari al solo sette per cento di quella corporea e il peso al solo tre per cento, un quarto delle ossa di tutto lo scheletro si trova proprio lì. Questa struttura estremamente articolata, che fa del piede un capolavoro di ingegneria, ci consente di entrare in rapporto con ogni tipo di terreno e di compiere tutta la gamma di movimenti necessari per camminare, correre, saltare e scalare montagne. Ma non solo. Benessere o malessere di questa nostra «base» si riflettono su tutto il resto del corpo. Basta pensare alla tipica esperienza da visita-al-museo-con-scarpe-strette per rendersene conto, ma vi sono dolori e disturbi cronici, persino a spalle e testa, che mai si penserebbe di collegare a un cattivo funzionamento del piede e che invece hanno proprio lì la loro origine. Infatti la conformazione dei piedi e l'andatura incidono, attraverso l'intera struttura scheletrica, su tutto l'organismo, in un gioco complesso che coinvolge non solo le ossa, ma addirittura i muscoli e le terminazioni nervose.

Solo dopo il primo anno di vita

Queste nostre estremità, dunque, sono da trattare con il massimo rispetto e bisogna cominciare fin da piccoli. Parlano di scarpe, va subito detto che i bambini non ne devono portare fin dopo il primo anno di vita, quando cioè hanno ben imparato a camminare.

Contrariamente a quanto si pensava fino a non molto tempo fa, i piedi dei piccoli non hanno alcun bisogno di essere sorretti né tanto meno corretti per renderli adatti alla deambulazione. Già spontaneamente a partire dal quinto-sesto mese, bambini esercitano incessantemente la muscolatura del piede e basta osservarli per vedere quanto siano bravi a ruotare le caviglie, flettere le dita e muovere le grassettole estremità in tutte le direzioni.

La scarpina impone prematuremente (c'è chi comincia a sei mesi, magari per tenere in piedi il bambino: da evitare assolutamente)

blocca muscoli e articolazioni, impedisce i movimenti e ostacola la circolazione del sangue. Per quanto morbide, «anatomiche» e deliziosamente attraenti (soprattutto per le mamme), le scarpine vanno bandite anche al tempo dei «gattoni» e dei primi passi.

Meglio un paio di calzettoni per l'inverno (magari con un piccolo inserto in pelle a mo' di suola per evitare scivoloni) e niente del tutto d'estate, purché, ovviamente, il terreno sia morbido e sicuro.

Poi, quando non se ne può proprio fare a meno, cioè durante le prime passeggiate all'esterno, si possono far indossare scarpine adatte. Quali? Nonostante l'abbondanza di modelli e materiali esiste ben poco e anche le tanto pubblicizzate «anatomiche» vendute in farmacia raramente corrispondono alle necessità infantili.

Il primo problema è quello della forma. La stragrande maggioranza delle scarpe in commercio non rispetta, per quanto possa sembrare assur-

do, la forma reale del piede, e questo vale da uno a ottant'anni. Aspetto estetico e modello hanno la priorità, perlomeno nel nostro Paese. Per i piccoli questo può significare danneggiare gravemente e, a volte, irreparabilmente il piede. Infatti il bambino non sempre sa lamentarsi per un paio di scarpine strette e le sue ossa, ancora malleabili, si plasmano nella forma della calzatura.

A ventaglio per i bambini

Quali dovrebbero essere le caratteristiche di una calzatura realmente sana? Oltre alla giusta lunghezza (che si valuta tenendo conto di un centimetro circa in più per lasciare alle dita la possibilità di muoversi), importantissima e sempre trascurata è la larghezza. Abbiamo tutti, e tanto più i bambini, piedi molto più larghi di quanto lascino supporre le forme delle calzature in commercio e basta osservare la propria impronta sulla sabbia per rendersene conto. La parte anteriore ha soprattutto bisogno di spazio in senso sia orizzontale, sia verticale, per consentire «aria» e libertà al movimento delle dita. Le calzature dei bambini dovrebbero avere una forma «a ventaglio», con la parte più stretta corrispondente al tallone. E fondamentale che il piede non sia compresso da nessuna parte, e qui giocano un ruolo primario i materiali, le cuciture e la conformazione generale della scarpa. La calzatura infantile non deve «salire» troppo per non bloccare il movimento della caviglia, ma non vanno adottate neppure scarpine basse, come i mocassini, che i piccoli non sono in grado di tenere nel movimento del passo, se non a prezzo di sforzi dannosi. Le allacciature (a stringhe o velcro) consentono di dosare opportunamente l'aderenza della calzatura e sono quindi di una certa utilità.

Anche per gli adulti forma giusta è sinonimo di comfort, ma non è detto che per stare comodi si debba necessariamente sacrificare l'estetica. Abbiamo tutti deriso le «cassette da gerani» dei turisti tedeschi in visita nelle nostre città, ma con i nostri modellini *italian style* non reggeremmo di sicuro a certe scarpinate. Per fortuna, la vera tradizione italia-

na è fatta anche di scarpe comode, oltre che belle e curatissime nella confezione. Vi sono ancora artigiani che sanno fabbricare calzature veramente adatte al piede, e non sempre i prezzi sono proibitivi.

Quali materiali?

Prioritaria è la scelta dei materiali, che devono consentire soprattutto una corretta traspirazione del piede, oltre a non comprimerlo. La pelle e il cuoio sono senza dubbio i materiali di elezione per le scarpe, in quanto respirano e, con la loro morbidezza, si adattano perfettamente a tutti i movimenti. La scarpa ideale dovrebbe avere un sottopiede in cuoio (il marchio fa fede) e fodera interna in pelle, mai in sintetico che, oltre a ostacolare la traspirazione, non si modella nella forma del piede e non permette quindi l'adattamento graduale della calzatura.

Il pellame più indicato è il cosiddetto «pieno fiore» cioè quello che corrisponde alla superficie cutanea dell'animale dove sono evidenti i pori aperti. Pelli più scadenti (dove per esempio graffi e cicatrici sono stati corretti con trattamenti di smerigliatura) avranno un aspetto compatto e lasceranno passare più difficilmente il sudore. Anche la concia della pelle ha la sua importanza, ma non è facile per un profano riconoscere le differenze. «Creste» e scamosciati hanno anch'essi caratteristiche inferiori, in quanto sono ricavati dagli strati cutanei più vicini alla carne dell'animale e non possiedono quindi la corretta porosità. Sempre meglio però del sintetico che è quanto di più malsano si possa immaginare per la salute del piede. Con il loro ricchissimo apparato ghiandolare le nostre estremità hanno infatti un bisogno vitale di respirare. Il sudore che ristagna nelle scarpe significa non solo puzza (il sudore in sé non ha odore, ma viene elaborato da batteri e «condito» con i prodotti ceduti dal materiale delle scarpe: quanto peggiori sono questi ultimi, tanto più insopportabili saranno gli effluvi), ma anche malattie come infezioni, allergie e macerazioni, per esempio il «piede d'atleta». Questo vale tanto più per le scarpe sportive, che dovrebbero es-



sere sempre in pelle, con un interno altrettanto fisiologico come spugna di cotone o ancora pelle. La suola delle calzature sportive dovrebbe essere in materiale flessibile, leggero e adatto ad assorbire gli urti di impatto con il terreno. Attenzione alle calzature fabbricate nel sud-est asiatico, che sono solitamente di pessima qualità e, pur costando poco, si distruggono molto in fretta con effetti deleteri sul piede.

Mentre nella calzatura cosiddetta «di città» il prezzo è in genere indice di qualità, le scarpe sportive non sempre sono tanto care quanto buone. Qui la marca conta, soprattutto se a pubblicizzarla è un nome di grido. Il boom della scarpa da tennis, soprattutto fra i giovani, è senza dubbio un

indice apprezzabile del desiderio di stare più comodi e di non essere (questo vale soprattutto per le donne) così condizionati dall'aspetto estetico. Tuttavia la diffusione di questi modelli corrisponde anche a ragioni di mercato, prima fra tutte l'aumento dei costi di produzione e lavorazione dei pellami. Seppur «povera» nei materiali, la scarpa da tennis andrebbe comunque scelta con molta ocultatezza, particolarmente in un periodo come l'adolescenza in cui la conformazione del piede va stabilizzandosi e l'attività ghiandolare risulta al massimo.

E le Timberland? Sono un'ulteriore prova del fatto che i giovani amano le scarpe comode, ma non era necessario andare fino in America per scoprirla. La calzatura di questo tipo esisteva anche in Italia trent'anni fa ed era forse fatta con materiali migliori. La Timberland è comunque una scarpa forse troppo pesante per essere adottata in città e non tutti la ritengono comoda. Il pesante strato di gomma, adatto per climi rigidi o molto piovosi, certo non si presta a situazioni più temperate e neppure per stare chiusi in ufficio, mentre si considerano più sane le cosiddette scarpe «da barca», comode, leggere, e in buona parte di pelle.

Che dire di stivali, sandali e zoccoli? Benissimo, purché dentro ci si senta a proprio agio. Gli stivali vanno acquistati con particolare attenzione non solo per il prezzo, ma anche perché, arrivando fino al polpaccio, offrono maggiori possibilità di dannose compressioni. I sandali dovrebbero essere i più semplici possibile, senza «segare» le dita né stringere alle caviglie. Gli zoccoli sono comodi per chi sta a lungo in piedi, ma non vanno bene per camminare perché sono rigidi e il piede è costretto a «trascinarseli» dietro ad ogni passo. Ci vorrebbe un volume per descrivere le caratteristiche ideali di tutti i tipi di scarpe esistenti, dalle «ballerine» agli scarponi da sci alle pantofole, ma non è evidentemente possibile farlo in questa sede. Il buon senso comunque aiuta sempre nella scelta. Qualunque calzatura deve essere comoda, fin dal primo istante in cui la si prova, e non deve soffocare il piede. Insomma, la scarpa giusta è quella che non ci si accorge neppure di indossare!

Tacchi? A piccole dosi

Certo molte donne (e uomini) non lo apprezzano, ma i tacchi alti sono un vero massacro per le ossa di tutta la schiena, per non parlare di quelle del piede. Con più di quattro centimetri sotto il tallone tutto il peso del corpo (che di solito è distribuito su tre punti principali) grava sulla parte anteriore del piede e già si è costrette a difficili equilibristici. Senza contare la concentrazione necessaria per mantenere questa condizione di precaria staticità; le dita si serrano nello sforzo e soffrono silenziose in un angolino di scarpa. Le conseguenze? Alluce valgo (volgarmente detto «cipolla»), occhi di pernice, duroni, calli e dita deformate che, dopo anni di questo trattamento, sembrano aver preso lo stampo della calzatura. Ma lo spostamento del baricentro porta altri guai. La colonna vertebrale deve modificare le naturali curvature con risultati molto sexy (sedere e petto in fuori e un'andatura deliziosamente ondeggiante), ma che, con l'andare degli anni, conducono quanto meno all'artrosi.

E invece opportuno un piccolo tacco largo (circa due centimetri e mezzo) sul quale il piede possa poggiare bene e trovare il naturale gioco di oscillazioni che si perde camminando su un terreno completamente piatto. Negli anni le mode hanno inventato tacchi dalle forme più bizzarre, ma i più deleteri sono certo quelli a spillo e le zeppe, fonti di cadute e distorsioni. Dannoso anche passare di colpo da tacchi vertiginosi a scarpe basse, magari per fare un po' di jogging, i polpacci si faranno sentire!

Una curiosità. I canadesi hanno anche inventato i «tacchi negativi», con l'avampiede rialzato ma, per quanto siano stati pubblicizzati nei paesi anglosassoni come soluzioni particolarmente salutari, si tratta di modelli correttivi adatti a casi del tutto particolari.

Plantare sì, ma su misura

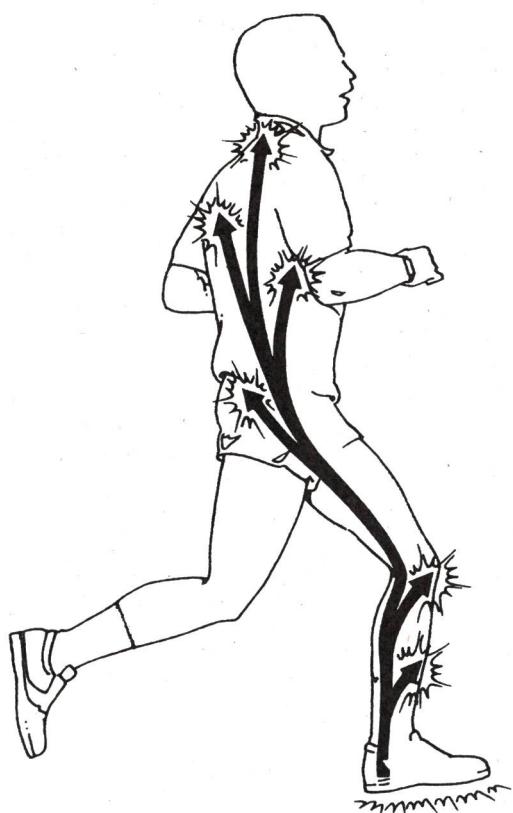
Scopo del plantare è quello di fornire al piede un appoggio che rispetti la naturale conformazione della

pianta che non è piatta come il pavimento, ma, fortunatamente, così ben articolata in avvallamenti e prominenze da permettere l'elasticità del movimento e lo scatto del passo. Ciascun piede ha una propria identità, esattamente come le impronte digitali, e a un occhio esperto può addirittura rivelare lo stato di salute di tutto l'apparato scheletrico del suo proprietario. Pie di diversi richiedono dun que plantari diversi ed è per questo che molti esperti contestano l'attuale diffusione di scarpe con plantari preconfezionati che possono addirittura provocare più danni delle calzature normali. Se invece il plantare viene preparato su misura (ed è possibile farlo soltanto prendendo l'impronta del piede sotto carico) può effettivamente rendere molto più agevole la deambulazione e addirittura risolvere annosi disturbi.

La necessità del plantare nasce dal fatto che camminiamo su terreni «artificiali» duri e piatti come l'asfalto o il cemento. Terra, erba, sabbia offrono invece le condizioni di appoggio ideali e il piede, con la sua dotazione di ossa, ossicine, muscoli e legamenti, può esercitare appieno le naturali funzioni di sostegno ed equilibratura di tutta la massa corporea. Un'altra funzione del piede che normalmente non viene considerata è quella di ammortizzatore dell'impatto con il suolo. Quando camminiamo o corriamo (soprattutto se a piedi nudi), l'energia d'urto prodotta dal contatto del nostro peso con il terreno si ripercuote come un'onda per tutto lo scheletro. Queste vibrazioni negative provocano non solo affaticamento generale, ma veri e propri microtraumi in diversi punti e possono portare nel tempo seri danni.

Recentemente si è scoperto un materiale con caratteristiche vibroassorbenti assolutamente eccezionali che, applicato nella fabbricazione di plantari (Orion) ha dato risultati senza precedenti. Ideale per chi pratica attività sportive anche a livello agonistico, è ugualmente utile per le persone costrette a camminare o stare a lungo in piedi. ■

Correndo e camminando, in particolare sui terreni (artificiali), sottoponiamo l'intero scheletro a una serie di shock e vibrazioni che possono provocare nel tempo danni piuttosto gravi. Per questo si studiano plantari sempre più sofisticati che siano in grado di ammortizzare l'impatto con il suolo.



Consulenza di Jean-Pierre Meersseman, dottore in chiropratica, di Mario Bertulli e Franco Zucchini, podologo.



Hotel-Restaurant
Kühboden

**Ristorante di montagna
con ambiente familiare
situato a 2200 m di altezza,
paradiso dello sci e delle escursioni
sull'Alpe di Fiesch
e sul ghiacciaio dell'Aletsch**

**Ideale per gruppi,
scuole e associazioni**

Per qualsiasi informazione:

Cornelia e Beat Schmid

3984 Fiesch / Kühboden
Telefono 028 71 13 77
Fax 028 71 36 22

3° corso di perfezionamento (n. 483/95 e 484/95)

(in complemento alle giornate di Macolin)

Nel quadro della campagna «Droghe, o Sport?» **IN AVANTI**, la Scuola federale dello sport di Macolin, organizza nuovamente due seminari di perfezionamento in data **8.-10.11.1995 in tedesco e 22.-24.11.1995 in francese** (ultimo termine d'iscrizione 9 ottobre, risp. 20 ottobre) destinato ai collaboratori/collaboratrici delle istituzioni stazionarie di tutta la Svizzera interessati al

movimento, gioco e sport

come terapia, riabilitazione e organizzazione del tempo libero.

Per iscrizione e informazioni:
Scuola federale dello sport
2532 Macolin
Tel. 032 276 111

**Lo
sportivo
legge
Macolin**

**la rivista
di educazione sportiva
della Scuola federale
di Macolin**

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



Ciclo di conferenze d'autunno del CST 1995

Programma:

2.10.1995 - ore 20.15

I compiti della scuola nello sport

Relatori: Dr. Gino Bellagamba, Ferrara
Dr. Arturo Hotz, Goldiwil

Moderatore: Prof. Mario Delucchi
capo ufficio insegnamento primario

16.10.1995 - ore 20.15

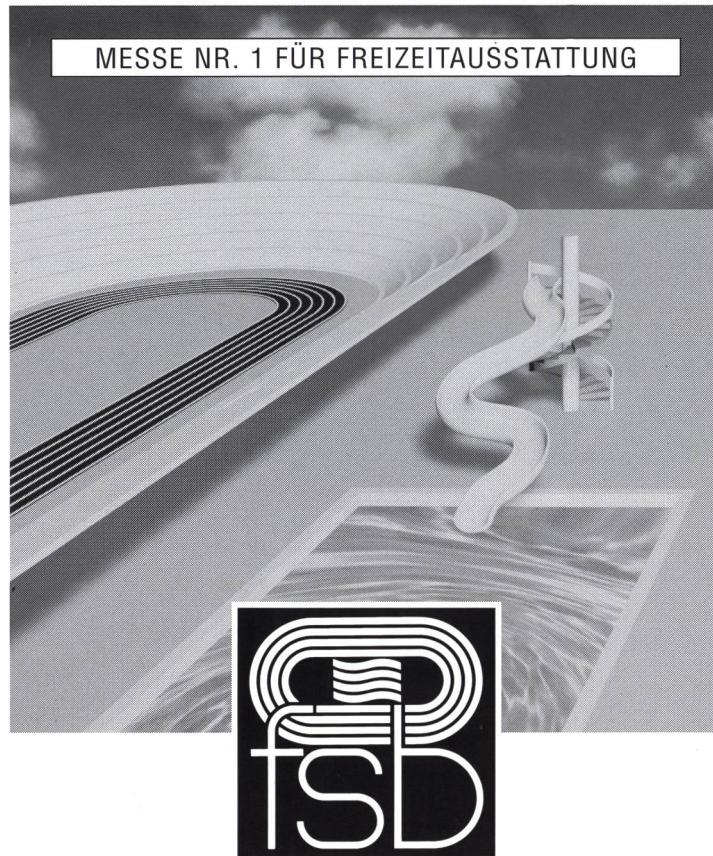
Aspettative dei genitori e rispetto della personalità dei figli

Relatori: Dr. Marco Vannotti
Ospedale Chuv, Losanna
Dr. Amilcare Tonella
pediatra, Bellinzona

30.10.1995 - ore 20.15

Lo sport è prevenzione?

Relatori: Dr. Pietro Astegiano
Istituto di medicina dello sport di Torino
Dr. Gianfranco Domenighetti
dipartimento opere sociali, Bellinzona
Dr. Daniele Mona
specialista traumologia sportiva



INTERNATIONALE FACHMESSE FÜR FREIZEIT-, SPORT- UND BÄDERANLAGEN – MIT INTERNATIONALEM KONGRESS –

'95. Die Konjunktur-Impulse in Köln.

Die Daten zeitigen: der Markt bewegt sich. Man schaut nach vorn, setzt auf Zukunft, informiert sich über die neuen Wege, die wachsende Freizeit kreativ und qualitativ auszustatten.

Die fsb ist die Konjunktur-Plattform.

Sie verschafft den totalen Überblick über die Innovationen, Trends und Standards, sie präsentiert das Angebot von rd. 400 Firmen aus ca. 20 Ländern:

- Entwurfsarbeiten • Schlüsselfertige Anlagen • Rohbau • Ausbau • Einrichtungen
- Installationsanlagen • Bädertechnik, -zubehör • Bädereinrichtungen
- Außen-Sportanlagen, Außenanlagen • Spielplatzgeräte
- Geräte und Ausstattungen für Sport und Freizeit • Winter- und Sommertourismus
- Pflegegeräte • Consulting, Management

**Achtung: Eintages-Sonderflug mit
KUONI AG am 25. 10. 95 à Fr. 560.-!**

**Drei Fachmessen Nr. 1 in Köln –
Ein Termin mit Dreifachnutzen**
DREI FACH MESSE
25.–28. OKTOBER 1995

**Internationale
Fachmesse
für Freizeit-,
Sport- und
Bäderanlagen**

**Internationale
Fachmesse
für Flächen-
gestaltung und
Flächenpflege**

**Internationale
Fachmesse für
Instandhaltung,
Reinigung und
Wartung**

Coupon

Senden Sie mir/uns bitte weitere Informationen:

fsb areal IRW Reisearrangements

Handelskammer Deutschland-Schweiz,
Büro KölnMesse, Talacker 41, 8001 Zürich,
Telefon 01/2 11 81 10, Telefax 01/2 12 04 51

Für Reisearrangements zum Messebesuch wenden Sie sich bitte an die Spezialisten:

DANZAS REISEN AG, Messedienst, Stelzenstr. 6,
8065 Zürich-Glattbrugg, Telefon 01/8 09 44 44,
Telefax 01/8 10 04 43 oder eine der 28 Danzas-Filialen.

REISEBÜRO KUONI AG, Messeabteilung, Überlandstr. 360,
8051 Zürich, Telefon 01/3252430,
Telefax 01/3217721 oder eine 75 Kuoni-Filialen.

DANZAS
the worldwide network



KölnMesse

Magg