



Il tacco ideale sarebbe di 3-5 centimetri per le donne e 1-2 per l'uomo

I consigli degli esperti per scegliere il modello giusto: evitare i trampoli ma non passare repentinamente nemmeno dal tacco 12 alla ballerina, preferire le suole alte che isolano dal freddo e dalla pioggia. E poi meglio fare shopping a fine giornata, quando i piedi sono più gonfi e non si rischiano sorprese

Scarpe delle mie brame

LE CALZATURE

La salute passa anche per lo shopping delle scarpe. Sbagliare modello può rivelarsi una scelta infelice per il benessere di piedi, gambe, schiena e cervicale. Mocasini e décolleté? Modello stringato per lui? Meglio se acquistati nel tardo pomeriggio. Un consiglio che vale per donne e uomini, in particolare anziani, cardiopatici, persone con problemi di circolazione e insufficienze veno-linfatiche. Verso sera, sostengono gli esperti, i liquidi organici tendono ad accumularsi in basso e i piedi risultano fisiologicamente più gonfi. È il momento giusto per comprare nuovi stivali o ballerine: se calzeranno bene a fine giornata, non si correrà il rischio di trovarseli stretti e si terranno lontane anche le vesciche. Sperare nei cedimenti della pelle o del tessuto, è un altro er-

rore da non commettere. Meglio acquistare, approfittando dei saldi, un paio di scarpe che si sentono fin da subito confortevoli, magari optando per una misura più grande. Sfidando gli scrupoli estetici.

SUOLA SPESSA

Walter Santilli, professore ordinario di Fisiatria presso l'università La Sapienza di Roma ha stilato un decalogo da seguire prima di entrare in un negozio di scarpe. «Per prima cosa la suola, deve essere spessa, alta e di gomma per isolare il piede da pioggia,

DOCCIA SCOZZESE E GINNASTICA SONO UN TOCCASANA PER LE ESTREMITÀ EVITARE LE SNEAKERS TUTTO IL GIORNO

freddo, umidità, e morbida per consentire all'arto di muoversi in maniera elastica. La tomaia, cioè il rivestimento, sempre in pelle e ben foderata». Anche le pareti laterali hanno la loro importanza. «Non esageratamente morbide perché il piede va sostenuto. Ovviamente mai acquistare calzature con correzioni (ad esempio per il piede piatto) e plantari consigliati dai rivenditori ma solo dietro indicazione medica e dopo un'accurata visita specialistica».

Bandite le calzature che stringono troppo il collo del piede o con la punta stretta perché facilitano la formazione di alluce valgo e dita a martello (si curvano le falangi). L'ideale è la scarpa con punta tonda, che si adatta a ogni tipo di piede. Niente tacchi 12 se si hanno problemi sotto l'avampiede (metatarsalgia). Il tacco consigliato per una calzatura femminile è di 3-5 centimetri, di uno-due per le scarpe da uomo,

dice Santilli. Che aggiunge: «Guai a cambiare improvvisamente abitudini nell'uso del tacco. Passare repentinamente dai dodici cm alla ballerina significa andare incontro a dolori del tendine di Achille. Meglio farlo con gradualità. Indossare scarpe da ginnastica continuamente, se non si fa sport, invece fa male. Soprattutto in inverno perché proteggono meno dalle intemperie».

L'ALLUCE VALGO

Per la deambulazione la scarpa è tutto. Lo conferma Andrea Ferretti, professore ordinario di Ortopedia e primario al Sant'Andrea di Roma: «Per camminare bene occorre evitare che il piede assuma atteggiamenti scorretti che a lungo andare diventano deformità non più correggibili se non chirurgicamente. Le dita a martello o l'alluce valgo, in parte ereditate, sono esaltate da calzature sbagliate, come i tacchi alti e le scarpe a punta

stretta». Le donne sono avvertite: zeppa e tacco a spillo slanciano le gambe, ma guai se indossati ogni giorno per molte ore. «Condizionando il movimento del bacino - sottolinea Diana Barbara Piazzini, docente di Medicina Fisica e Riabilitazione del Policlinico Gemelli di Roma - possono accentuare la lordosi, l'inarcatura della schiena diffusa tra le donne. Inoltre, con il tempo provocano adattamenti posturali scorretti di gambe, ginocchia, anche, bacino e colonna cervicale».

«Meglio se la scarpa con il tacco ha davanti un po' di rialzo - aggiunge - Inoltre, evitare di indossare sempre le stesse scarpe. Per chi ha i piedi piatti niente stivali con la pelliccia e senza tacco, di moda tra i giovani. Chi ama le ballerine è bene che faccia un po' di sport, molto indicato è il Pilates. Ginnastica e una doccia scozzese ogni sera per i nostri piedi sono un toccasana».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“Nature”: nuova bocciatura per il metodo Stamina

IL CASO

È un vaso di Pandora, quello che la rivista Nature ha aperto sulla vicenda Stamina: dai documenti che la rivista ha potuto visionare emergono «seri e profondi dubbi e preoccupazioni sulla sicurezza e sull'efficacia del metodo» e sulla validità di un protocollo in parte copiato da Wikipedia, come avevano rilevato gli esperti del primo Comitato scientifico istituito dal ministero della Salute per esprimere un parere sul metodo Stamina.

Imprecisioni, omissioni e lacune sono evidenziate nei verbali

del Comitato scientifico del ministero, che si era detto contrario alla segretezza circa il protocollo imposta dal presidente della Fondazione Stamina, Davide Vannoni.

Dai verbali del Comitato scientifico emergono, scrive Nature, «serie imperfezioni e omissioni nel protocollo Stamina». Tra queste, «un'apparente ignoranza della biologia delle cellule staminali». Gli esperti rilevavano inoltre che «il protocollo non contiene un metodo per lo screening di patogeni come prioni o virus», che il metodo può generare «un mix di cellule diverse, come precursori di cellule del san-

gue e frammenti di osso» e che non include «un metodo per fare differenziare le cellule staminali mesenchimali in cellule nervose». Dai verbali emerge inoltre che «i trattamenti non sono standardizzati» e che «sezioni del protocollo sono copiate da Wiki-

«DAL PROTOCOLLO IN PARTE COPIATO DA WIKIPEDIA EMERGONO SERIE IMPERFEZIONI E ANCHE OMISSIONI»



LA PROTESTA Una delle manifestazioni dei pazienti e dei loro familiari, chiedono il sì alla sperimentazione

pedia».

Nature riferisce inoltre di perplessità e dubbi del Comitato sulla necessità di tenere segreto il protocollo. «I membri del Comitato - scrive Nature - espressero turbamento circa l'inusuale accordo di stretta confidenzialità che avevano dovuto firmare».

Secondo l'accordo fatto firmare al Comitato Scientifico, nessuno dei membri poteva divulgare dettagli del protocollo. Inoltre, scrive Nature, «ogni membro del Comitato aveva ricevuto da Stamina una copia individualizzata del metodo in modo da rendere più facile identificare eventuali fughe di notizie».

Allergie, il clima mite scatena i pollini dell'inverno

IL MANUALE

Per gli allergici la primavera è uno dei peggiori incubi, perché sanno che si ritroveranno a starnutire per giornate intere. Ma, con i cambiamenti climatici, le fioriture possono anche essere anticipate. Starnuti anche in inverno. «La colpa è dei pollini anche in questa stagione: cipresso, abete e mimosa. In particolare, il cipresso scatena sintomi simili a quelli del raffreddore, perciò a lungo sottovalutati. La fioritura dei cipressi, che va da novembre ad aprile, crea problemi agli allergici, infastiditi anche dalla mimosa, che fiorisce dopo Natale». Parola dell'allergologo dell'Aaito, Associazione territoriale allergologi ospedalieri, Renato Ariano, curatore del meteo dei pollini (www.polliniallergia.it), che da poco ha pubblicato “Il vento è un'autostrada per pollini. Viaggio avventuroso di Zeffirino, un polline inquieto” (www.autostradaperpollini.it) un libro-fumetto dedicato ai pazienti allergici.

UNA FAVOLA

«Una favola divertente per tutti - spiega l'allergologo - ricca di nozioni scientifiche e biologiche. Ho cercato di interpretare i pensieri del polline Zeffirino, i suoi desideri, le sue passioni come se fosse un essere umano. Si tratta di un polline diverso dagli altri: non vuole seguire disciplinatamente il destino che le cellule madri e la pianta padre gli additano, ovvero quello di impollinare, di fecondare un fiore femmina e continuare così la specie dei pollini di cipresso. Invece lui vuole conoscere il mondo e fuggire verso numerose e fantastiche avventure».

Parte dei diritti d'autore saranno devoluti a Federasma Onlus, la Federazione italiana delle associazioni di sostegno ai malati asmatici ed allergici. Insomma, uno strumento per conoscere e combattere le allergie che colpiscono il 30% degli italiani. «La metà ha problemi con i pollini - aggiunge Ariano - Il cipresso è al terzo posto nella classifica dei più allergenici, e riguarda il 18% delle persone con pollinosi. All'inizio il fastidio si manifesta con una congiuntivite, seguita dal raffreddore e, in certi casi, l'asma. La mimosa può causare gravi riniti, mentre l'abete può essere un veicolo di pollini di pino o di altre piante, scatenando reazioni di tipo respiratorio, come dimostra uno studio scientifico condotto negli Usa su 1.657 pazienti». I consigli dell'esperto: «Trattare le pollinosi con antistaminici e cure ad hoc, senza sottovalutare sintomi insoliti, anche se nuovi e fare prevenzione, evitando il più possibile l'allergene».

Fra.Fil.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL VENTO È UN'AUTOSTRADA PER POLLINI
RENATO ARIANO
LEUCOTEA ED.
172 PAGINE
PREZZO 12,90

UN LIBRO FUMETTO PER SPIEGARE COME IN UNA FIABA LE ALLERGOPATIE PARTE DEI PROVENTI IN BENEFICENZA