



Infradito fanno bene o male ai piedi? Il parere del medico: «Ecco chi non deve usarle»•

Descrizione

(Adnkronos) «»

Infradito sì o no? In piena estate le flip flop diventano scarpe a tutti gli effetti, usate non solo in spiaggia. È una scelta azzeccata o un azzardo? Il dilemma, si fa per dire, diventa argomento di discussione sul Washington Post, che si affida all'analisi approfondita del professor Paul R. Langer. Il medico è specializzato in medicina dello sport, patologie del piede, biomeccanica, chirurgia e cura del piede. «Se vi state chiedendo quali calzature siano le migliori per prevenire problemi ai piedi, la risposta è che non esiste un unico tipo», la premessa di Langer. «Ogni scarpa influenza in modo diverso la funzionalità dei nostri piedi e il nostro modo di muoverci. Quindi, è consigliabile avere a disposizione diverse tipologie di calzature comode con vari livelli di ammortizzazione, supporto e vestibilità, per permettere ai piedi di mantenere forza, mobilità e adattabilità», osserva il medico.

Usare le infradito come se fossero calzature comuni non è appropriato. Non per tutti, almeno. «Le infradito sono pensate per camminare solo su superfici piane e asciutte. È più probabile cadere su una superficie bagnata e farsi male se la calzatura non è ben fissata al piede», osserva in termini generali.

Il piede, con le flip flop, è sostanzialmente libero. «Le infradito sollecitano maggiormente i muscoli e le articolazioni rispetto alle scarpe tradizionali e questo può essere un vantaggio. La capacità di indossare calzature con poco o nessun supporto è fondamentale per la salute dei piedi», afferma Langer, evidenziando l'opportunità, per i «neofiti», di iniziare a prendere confidenza gradualmente con le «ciabatte»: meglio, quindi, indossarle inizialmente «per brevi periodi per dare ai piedi il tempo di adattarsi».

C'è, però, chi non dovrebbe usarle. «In linea generale, sconsiglio l'impiego di infradito a chiunque soffra di problemi di equilibrio, artrosi, artrite reumatoide. A chi ha subito interventi chirurgici agli arti inferiori, a chi soffre di diabete, gonfiore agli arti inferiori, neuropatia periferica, arteriopatia periferica, patologie neurodegenerative o anomalie dell'andatura». Tutti questi

soggetti dovrebbero evitare non solo le infradito, ma qualsiasi calzatura che non si allacci saldamente al piede, compreso il tallone». Il rischio è evidente: «Le persone con queste patologie hanno maggiori probabilità di cadere o di aggravare problemi preesistenti quando indossano calzature non adatte».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 9, 2026

Autore

redazione

default watermark