Infradito fanno bene o male ai piedi? Il parere del medico: â??Ecco chi non deve usarleâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Infradito sÃ¬ o no? In piena estate le flip flop diventano scarpe a tutti gli effetti, usate non solo in spiaggia. Eâ?? una scelta azzeccata o un azzardo? Il dilemma, si fa per dire, diventa argomento di discussione sul Washington Post, che si affida allâ??analisi approfondita del professor Paul R. Langer. Il medico Ã¨ specializzato in medicina dello sport, patologie del piede, biomeccanica, chirurgia e cura del piede. â??Se vi state chiedendo quali calzature siano le migliori per prevenire problemi ai piedi, la risposta Ã¨ che non esiste un unico tipoâ?•, la premessa di Langer. â??Ogni scarpa influenza in modo diverso la funzionalitÃ dei nostri piedi e il nostro modo di muoverci. Quindi, Ã¨ consigliabile avere a disposizione diverse tipologie di calzature comode con vari livelli di ammortizzazione, supporto e vestibilitÃ , per permettere ai piedi di mantenere forza, mobilitÃ e adattabilitÃ â?•, osserva il medico.

Usare le infradito come se fossero calzature comuni non Ã¨ appropriato. Non per tutti, almeno. â??Le infradito sono pensate per camminare solo su superfici piane e asciutte. Eâ?? piÃ¹ probabile cadere su una superficie bagnata e farsi male se la calzatura non Ã¨ ben fissata al piedeâ?•, osserva in termini generali.

Il piede, con le flip flop, Ã¨ sostanzialmente libero. â??Le infradito sollecitano maggiormente i muscoli e le articolazioni rispetto alle scarpe tradizionali e questo puÃ² essere un vantaggio. La capacitÃ di indossare calzature con poco o nessun supporto Ã¨ fondamentale per la salute dei piediâ?•, afferma Langer, evidenziando lâ??opportunitÃ , per i â??neofitiâ??, di iniziare a prendere confidenza gradualmente con le â??ciabatteâ??: meglio, quindi, indossarle inizialmente â??per brevi periodi per dare ai piedi il tempo di adattarsiâ?•.

Câ??Ã¨, perÃ², chi non dovrebbe usarle. â??In linea generale, sconsiglioâ?• lâ??impiego di infradito â??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 dellâ??andaturaâ?•. Tutti questi

EI SRL - P.IVA IT16017671005

soggetti dovrebbero â??evitare non solo le infradito, ma qualsiasi calzatura che non si allacci saldamente al piede, compreso il talloneâ?•. Il rischio Ã¨ evidente: â??Le persone con queste patologie hanno maggiori probabilitÃ di cadere o di aggravare problemi preesistenti quando indossano calzature non adatteâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Agosto 9, 2026
Autore
redazione