

STRUMENTI | TEST E SONDAGGI

**più Sani più Belli** BETA

diretto da Rosanna Lambertucci

Scopri

HOME SALUTE BELLEZZA ALIMENTAZIONE PSICOLOGIA E SESSO **BENESSERE** MAMME E BAMBINI IL SA

DiDi OGO SA

HOME > Benessere > Relax e trattamenti benessere

f Condividi Tweet 0

## Barefooting: camminare scalzi per recuperare il contatto con la natura

Come il cantante Michael Franti o Robert Redford nel famoso film "A piedi nudi nel parco"; liberatorio e salutare



La nuova moda del "barefoot" ovvero del camminare a piedi scalzi spopola tra i vip di Hollywood e approda anche in Italia. Nata in Nuova Zelanda e rimbalzata negli Stati Uniti, si sta diffondendo anche in Europa, Germania in testa, e da noi, soprattutto nelle regioni del Nord, dove "gli scalzisti" sono già oltre 200, al punto da aver creato **un forum per confrontarsi su benefici, filosofia di vita, rischi e problemi** ([www.nati-scalzi.org](http://www.nati-scalzi.org)). Il motivo per cui camminare scalzi piace tanto?

È una fonte di emozioni perché regala sensazioni in un certo senso primordiali e inoltre garantisce un massaggio efficace del  piede  che dona benessere all'intero organismo.

### Sensazioni primordiali

C'è chi lo pratica per convinzione, tanto da farne un vero e proprio stile di vita come il **cantante Michael Franti**, che da anni gira per il mondo a piedi scalzi in segno di solidarietà verso le popolazioni più povere. Ma la maggioranza è attratta dalla possibilità di godere un fugace contatto con la natura "tanto per vedere che effetto fa" come **Robert Redford** in "A piedi nudi nel parco" o **Richard Gere** in "Pretty Woman". Una moda che parte dalla convinzione che il benessere del piede e dell'intero organismo **parte proprio dal contatto con la terra**, che elargisce sensazioni primordiali. "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 è importante, dato che l'azione permette di entrare in contatto con la madre terra e **attingere l'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. E, inoltre, è salutare per la circolazione perché massaggia in modo naturale il piede. Si pensi a come è piacevole camminare sulla sabbia.

STRUMENTI | TEST E SONDAGGI



più Sani più Belli BETA  
diretto da Rosanna Lambertucci

Scopri

HOME SALUTE BELLEZZA ALIMENTAZIONE PSICOLOGIA E SESSO **BENESSERE** MAMME E BAMBINI IL SA

Più SANI, più BELLI... e INSIEME! L'amore è la cura migliore per il tuo bene

HOME > Benessere > Relax e trattamenti benessere

Condividi Tweet 0

## Barefooting: camminare scalzi per recuperare il contatto con la natura

Come il cantante Michael Franti o Robert Redford nel famoso film "A piedi nudi nel parco"; liberatorio e salutare



### Praticarlo in sicurezza

La pratica del barefooting non è, comunque, priva di rischi. In città, si sa, si può incappare in situazioni pericolose come vetri rotti, siringhe e oggetti taglienti. Si deve, quindi, **prestare molta attenzione guardando sempre dove si mettono i piedi**. Ma anche lontano dall'asfalto bisogna avere particolare riguardo. E un aspetto da non sottovalutare è l'igiene.

Il pericolo più comune è la possibilità di contrarre la **anchilostomiasi o infezioni quali il tetano o il piede d'atleta**. L'anchilostomiasi è una parassitosi determinata da due tipi di vermi. Il contagio avviene in seguito al contatto con il terreno contaminato da vermi presenti in fece infette.

Il verme penetra **dalla cute all'interno dell'organismo fino ad annidarsi nel duodeno** causando anemia sideropenica anche grave (deficit di ferro) e ipoalbuminemia (carenza di albumina).

La diagnosi avviene attraverso la ricerca del parassita nelle feci. **Il tetano**, a sua volta, è un'infezione causata dall'azione di una tossina prodotta da batteri presenti nel suolo. Non si trasmette da persona a persona, ma spesso da una ferita, anche banale, quando non si è adeguatamente vaccinati.

**Il piede d'atleta, infine, è un'infezione causata da un fungo** che attecchisce tra le dita dei piedi, dove l'umidità crea l'habitat ideale. È contagiosa e si manifesta con arrossamenti. La pele si squama e diventa maleodorante. Spesso compaiono vescicole. Deve essere **trattata con antimicotici**.

### Esercizi per il piede

Questi rischi non devono comunque costringere a rinunciare al contatto con la natura. È possibile **percorrere tragitti in tutta sicurezza lontano dai centri urbani** per sperimentare sensazioni tattili differenti (erba, foglie, terriccio e sassi, sabbia) oppure praticare **semplici esercizi, consigliati dall'ortopedico**, 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, birilli di vetro o ancora camminare sulla corda tesa sotto la pianta dei piedi.

di Livia Zacchetti