

# Gambe e piedi sani per camminare bene

SE I NOSTRI PIEDI STANNO BENE E SONO SANI MOLTE ATTIVITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA NE TRAGGONO VANTAGGIO. SI PUÒ ADDIRITTURA AFFERMARE CHE LA SALUTE DEI PIEDI È CONDIZIONE ESSENZIALE PER IL NOSTRO BENESSERE GENERALE. INFATTI È INNEGABILE CHE I PIEDI SVOLGONO UN RUOLO DECISIVO PER LA POSIZIONE ERETTA, L'ATTO DI CAMMINARE, LA RESISTENZA AGLI SFORZI. E QUESTO IN TUTTE LE STAGIONI DELL'ANNO E DELLA VITA.

a cura di Pro Senectute



Nell'anzianità la muscolatura si indebolisce e allora bisogna allenarsi, come propone la campagna «gambe forti» ([camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)), facendo attività sportive e ginniche o semplicemente camminando regolarmente. Ma la salute dei piedi non è solo questione di muscolatura, la pelle esige molta attenzione, non da ultimo d'estate. Per non dimenticare il ruolo delle calzature: con sandali e scarpe aperte, i piedi sono in bella mostra e allora, oltre al benessere, conta anche l'estetica.

D'estate, il caldo, la voglia di stare a piedi nudi, scarpe non adatte, troppo strette e scomode possono nuocere alla pelle e alle unghie dei piedi, provocando dolore, gonfiori, lesioni, ma anche eccessiva traspirazione, comparsa di funghi e altri spiacevoli disturbi. Avere piedi sani non è tuttavia un'utopia. A una certa età, se la cura diventa troppo difficile o a causa di una malattia, sono necessari trattamenti specialistici, ci si deve recare con regolarità dalla podologa. I suoi trattamenti, oltre a curare servono anche a prevenire problemi, come nel caso del diabete. Per non parlare del senso di benessere che un trattamento di podologia procura.

Accanto all'intervento periodico della specialista e ai suoi consigli, ognuno di noi può, e dovrebbe, fare del bene ai propri piedi con una corretta igiene quotidiana. Forse l'affermazione della creatrice di moda Coco Chanel che «i piedi sono una misera cosa e hanno bisogno di essere soccorsi» può stimolarci a dedicare ogni giorno, con pazienza e costanza, il tempo necessario al benessere dei nostri piedi. Il tema riguarda beninteso anche gli uomini e non soltanto le donne come spesso si è tentati di credere.

**Consigli e regole** per avere piedi sani, forti e belli, rimedi semplici e da realizzare comodamente a casa propria, atti ad apportare benefici soprattutto d'estate o quando si cammina molto con scarponcini o sneakers.

- Lavare accuratamente i piedi con acqua tiepida e sapone neutro ogni giorno. Un pediluvio non dovrebbe durare più di 10 minuti, in seguito i piedi vanno asciugati per bene (anche tra le dita).
- Evitare che i piedi siano troppo umidi o troppo secchi, usando per esempio un'apposita crema idratante.
- Curare le unghie, limandole con una lima di cartone invece di tagliarle.
- Portare scarpe adatte in casa e fuori, comode, non troppo strette, ma nemmeno troppo larghe, per evitare vesciche, duroni, zone gonfie o arrossate.
- Proteggere i piedi dal caldo evitando di camminare scalzi.
- Camminare tutti i giorni, facendo passeggiate tranquille nei momenti meno caldi della giornata.
- Evitare che gambe e caviglie si gonfino sollevandole verso l'alto e poi verso il basso, ripetendo l'esercizio per 5 minuti, 2 o 3 volte al giorno. Per la circolazione sono utili docce tiepide dal basso verso l'alto e momenti di relax per gli arti inferiori.
- Una dieta sana ed equilibrata e un consumo controllato di alcol sono di tutto vantaggio anche per le gambe e i piedi.

Fare movimento è quindi di primaria importanza. Segnaliamo a questo proposito che la Fondazione Pro Senectute è attiva con tutta una serie di attività a carattere preventivo.

Numerose quelle sportive, che spaziano dalle attività indoor (ginnastica in palestra, ginnastica dolce, danza popolare e acqua-fitness) alle attività all'aperto come ginnastica, walking e nordic walking. Tutte le proposte sportive hanno cadenza settimanale per il periodo scolastico e sono svolte sotto la guida di monitori Esa (Sport per adulti).

Segnaliamo inoltre che la Fondazione organizza nel 2020 una nuova formazione monitori Esa, aperta a tutte le persone appassionate di sport che desiderano condurre un gruppo di movimento per anziani.

Diverse le proposte legate al benessere come lo yoga (Lugano, Agno, Montagnola, Origgio), pilates (Caslano, Lugano e Tesse-rete), fit-gym rinforzo muscolare (Massagno), ginnastica per il pavimento pelvico (Caslano e Massagno) e ginnastica per la schiena e per la prevenzione dell'osteoporosi (Lugano). Per maggiori informazioni: tel. 091 912 17 17, [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org).