

LA SALUTE DEL NOSTRO CORPO PARTE DAI PIEDI



I piedi rivestono un ruolo fondamentale per il benessere psico-fisico delle persone, perché è da essi che dipende l'equilibrio e di conseguenza la salute dell'intero organismo; avere piedi belli e curati fa stare bene e, perché no, fa sentire bene, soprattutto per quanto riguarda le donne che con un sandalo alla moda rendono i piedi ancora più preziosi. A tal proposito è comunque bene ricordare che molti disturbi relativi al piede aumentano anche a causa di scarpe scomode e di tacchi troppo alti.

La prima cosa da fare per salvaguardare i piedi è infatti scegliere una scarpa giusta, così da prevenire e alleviare dolori o fastidi; certo a volte le scarpe migliori non corrispondono ai canoni di bellezza della moda, ma che sia elegante o con il tacco, sportiva, da lavoro, per tutti i giorni o per il tempo libero, la scarpa dovrebbe necessariamente rispettare delle precise caratteristiche quali: una punta arrotondata, in modo da consentire il movimento delle dita al suo interno, una suola antiscivolo, fatta di materiali che non facciano sudare il piede in modo eccessivo, un tacco non troppo alto ma nemmeno inesistente e, se si pratica dello sport, l'ideale sarebbe aggiungere delle solette plantari per favorire una corretta postura ed evitare sollecitazioni al piede.

Prendersi cura dei piedi significa anche combattere l'eccessiva stanchezza e per fare ciò molto efficaci sono i pediluvi che si possono fare per una durata massima di 10 minuti, con acqua tiepida, di temperatura non superiore ai 36 gradi; le ustioni sono infatti frequenti soprattutto tra i diabetici, perché essendo i loro piedi insensibili al calore spesso utilizzano una temperatura dell'acqua troppo elevata e per questo si consiglia loro di misurarla mediante un termometro o con il gomito. Anche il controllo del piede in modo da non trascurare lacerazioni, calli, durezze e vesciche, spesso causati dall'attrito prolungato contro le calzature, è importante perché a lungo andare possono provocare fastidi e problematiche più importanti.

Un'altra regola fondamentale soprattutto col caldo è cercare di riattivare la circolazione, in modo da prevenire gonfiori e per farlo si possono seguire dei semplici consigli, che poi dovrebbero essere alla base dei nostri comportamenti quotidiani:

- porre il piede in posizione di scarico quando si è seduti o sdraiati;
- camminare spesso;
- evitare di stare troppo al sole;
- proteggere i piedi con una crema coi filtri solari;
- evitare di rimanere troppo in piedi;
- cercare di tenere sotto controllo il peso corporeo.

Lavare bene, asciugare e idratare la pelle dei piedi è un altro fattore molto importante: una sufficiente idratazione cutanea garantisce infatti il mantenimento delle proprietà chimico-fisiche della cute, soprattutto perché la capacità della pelle di trattenere l'acqua diminuisce progressivamente con il progredire dell'età.