

# Stammi Bene

I consigli del medico

## Le scarpe della zia? Meglio i piedi nudi



di **Andrea Passarella**,  
pediatra a Marcon

**La cosa migliore, per un bambino che sta imparando, è camminare a piedi scalzi. No: non con i calzini antiscivolo, proprio a piedi scalzi...**

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGICI E  
DEGLI ODONTIATRI  
DI VENEZIA

«Ce l'ho fatta! Ehi voi, adulti, guardate un po' qua: so camminare! Benissimo, adesso ho il mondo in tasca, guarda qua: mani libere! Basta andare a quattro zampe, da ora in poi si cammina». «Oh, guarda un po', è arrivata la zia. Che poi io non so bene che cos'è una zia, però la chiamano così. In pratica è quella che prende in braccio e mi sbacchia facendo le vocine. Pare che sia normale fare così, però non chiede mai se può. Va bene dai, è così contenta che quando lo fa quasi mi dispiace non lasciarglielo fare».

«Oggi ha portato un pacchetto. Ma perché la mamma e la zia si comportano così? Gridolini, saltelli, facce felici, battono le mani... Ehi, piano, cosa sono queste cose? Perché mi metteste queste cose sui piedi? Non voglio, sono come quelle cose che usa papà, che poi puzzano tantissimo, e io non voglio!».

Ecco: sono arrivate le scarpe della zia, immancabili in ogni guardaroba che si rispetti. Guardatevi un po' in giro, non c'è bambino che non calzi un paio di sneakers a immagine di quelle dei genitori. Ma vanno bene?

Domanda retorica: nella maggior parte dei casi, no. Riprodurre in sedicesimo un paio di scarpe da adulto e farle calzare a un bambino che ha appena ini-

ziato a camminare, pur essendo una trovata di marketing geniale, dal punto vista fisiologico è una pessima idea.

Partiamo dall'inizio: la cosa migliore è camminare a piedi scalzi. No: non con i calzini antiscivolo, proprio a piedi scalzi. La pianta del piede ha una quantità di recettori enorme – basti pensare a cosa succede quando ci fanno il solletico proprio sotto ai piedi... – e quante più cose interponiamo fra i recettori e il pavimento, tanto peggio questi recettori funzionano.

Quando camminiamo, il piede fa un mucchio di movimenti: flette, estende, pronata, supina e poi di nuovo e di nuovo ancora. Le scarpe devono consentire tutti questi movimenti e, generalmente, le sneakers sono eccessivamente rigide.

Quindi mamme, zie e nonne: ai più piccoli servono scarpe il più possibile morbide, che consentano tutti questi movimenti e senza plantari, che a quest'età sono inutili. E non serve spendere un capitale per un paio di scarpe che durano lo spazio di un mattino: i piedi crescono molto velocemente, sapete? Ah, un'ultima cosa, giusto per rispedire al mittente la tacita obiezione: no, a piedi scalzi non ci si prende il raffreddore.

