

il piacere di farsi belli

Piedini di velluto

Sono buffi e grassottelli. Ma soprattutto delicati. E proprio per questo hanno bisogno di una beauty-routine. Dolce e curata

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato



Secondo una ricerca dell'Università di Glasgow, in Scozia, quattro bambini su cinque indossano scarpe sbagliate. Il risultato? Calli, vesciche e persino problemi di postura. «I bambini hanno cartilagini e ossa flessibili che si calcificano con la crescita. Inoltre la loro pelle è molto sottile. Per questo motivo i loro piedi sono più vulnerabili e vanno trattati con molta attenzione. Sempre. A maggior ragione se i piccoli praticano sport» spiega Michele Palazzesi, podologo.

Sulle punte A vederli volteggiare con tanta grazia non sembrerebbe, ma i piedi delle piccole ballerine sono messi a dura prova. Dopo l'allenamento, hanno bisogno di cure speciali per evitare che si formino ispessimenti. «Calli e duroni sono dovuti a microtraumi o sfregamenti ripetuti nella stessa area. Di solito si creano sulle dita, sul calcagno e sulla pianta del piede» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per prevenire la loro formazione si può proteggere la zona con cerotti imbottiti e tenere il più possibile ammorbidita la pelle. Sono poi molto utili i pediluvi con acqua tiepida e bicarbonato (ne bastano due cucchiaini in una bacinella). Quest'ultimo miscelato a un po' di acqua, forma un impasto che si può frizionare sulla pelle per levigarla. Dopo il pediluvio, si può utilizzare anche una crema emolliente, a base di urea e tree tea oil.

In piscina Quando i piedi stanno ore in ammollo e calpestano ambienti come piscine e spogliatoi, il rischio di contrarre funghi è decisamente più elevato. Si manifestano con chiazze scure, arrossamenti o vescicole. Talvolta colpiscono anche le unghie. «Come prevenzione, occorre asciugarsi molto bene i piedi, in particolare la pelle tra le dita, e usare sempre le ciabattine» spiega Palazzesi. Stessi accorgimenti per le verruche che, una volta comparse, sono difficili da debellare. «Si procede così: si immerge la parte in acqua calda per qualche minuto poi si asciuga con cura» spiega la dermatologa. «Si applica una soluzione antiverruche e si aspetta che asciughi. Poi si



1. Cerotto Vesciche di ZetaFoot (6,20 euro) protegge i talloni. **2.** Mini Kit Ongles di Sephora (12,50 euro) è piccolo, ma contiene tutto per la cura delle unghie. **3.** Crème Cocon Nature Bébé Bio di Sanoflore (11,50 euro) idrata, ma non unge. **4.** Gel Trasparente Protezione di ZetaFoot (6,90 euro) previene lo sfregamento della scarpa. **5.** DermaCrema Lenitiva di Euphidra (10,20 euro) evita le screpolature. **6.** Polissoir Ergo 3 Étapes di Sephora (8,50 euro) leviga i calli. **7.** Lima di Sephora (3,50 euro) aiuta ad arrotondare le unghie.

copre con un cerotto di garza. Il trattamento va ripetuto tutti i giorni».

In campo Calcio, ma anche rugby, basket e atletica: con queste attività i piedi vengono molto "sfruttati" e tra gli inconvenienti più tipici ci sono vesciche e unghie nere. «Per accelerare la guarigione delle vesciche, è possibile bucare la bolla con un ago sterilizzato e ripetere l'operazione quando il liquido si riforma. Esistono cerotti specifici che proteggono, assorbono il liquido e possono essere usati anche come prevenzione» raccomanda l'esperta. L'unghia nera, invece, si forma per un trauma o per l'uso di calzature troppo strette. Se fa male, è meglio rivolgersi a un podologo che eliminerà l'ematoma. Se invece non è dolorosa, basta applicare una pomata antimicotica per evitare il rischio di infezioni da fungo. Anche le unghie accorciate male possono dare dei problemi. Per questo non vanno tagliate troppo corte e dritte, senza angoli sporgenti.