

## GENTE BENESSERE

a cura di **Giulia Stolfa**



# In giro a piedi nudi

## LA SCHIENA RINGRAZIA

**Camminare scalzi è la nuova moda. Migliora la postura e fa bene anche a sonno e circolazione. Vietato farlo con ispessimenti e ruvidità**

È nata in Nuova Zelanda ed è già arrivata anche in Italia una delle filosofie di benessere più curiose: si chiama *barefooting* ed è la camminata a piedi nudi, preferibilmente su appositi circuiti (ne esistono di bellissimi in Italia, come la spiaggia Su Giudeu di Chia, Cagliari, o il Percorso Francese per la Pace, che unisce Gubbio ad Assisi). Recenti studi hanno dimostrato che fa bene alla circolazione e avrebbe influenza positiva anche sul sonno, la termoregolazione e la salute della schiena. Insomma, il benessere inizia dai piedi. «La scienza lo conferma», aggiunge la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Tra i trattamenti più richiesti ci sono proprio quelli dedicati alle estremità inferiori, come gli "skin booster", iniezioni di acido ialuronico per "rimpolpare" i piedi magri che hanno vene e tendini visibili». Spesso però i piedi si presentano all'appuntamento

con il caldo e le scarpe aperte con ispessimenti e ruvidità. «Provate le creme esfolianti a base di urea, che eliminano le parti indurite, poi usate le apposite lime e i calzini esfolianti e idratanti: il miglioramento è subito visibile». A volte invece i problemi sono più seri. «Se vi accorgete che l'unghia è grigia o gialla, potrebbe trattarsi di onicomicosi, infezione che può essere trattata con applicazioni locali di antimicotici da stendere come uno smalto. Una sensazione di prurito può essere invece riconducibile al "piede d'atleta", e va sottoposto all'attenzione del medico. Giocate d'anticipo e cercate di prevenirlo tenendo asciutta la parte e portando con voi calzini di ricambio». E per la stanchezza? «Se siete al mare alleggerite le gambe con una camminata sulla sabbia bagnata: è come un micromassaggio, stimolerà la pianta del piede. La sera, un pediluvio con qualche goccia di olio essenziale di menta ha un potere rinfrescante ed energizzante».

### IN VETRINA

La crema idratante per ammorbidire la pelle e il kit per la pedicure. E poi la cura per le verruche e i cuscinetti antifiacche

In caso di piedi e talloni secchi e screpolati, **My Feet SOS Balm** di IncaRose (13,50 €).



Pratico e indolore, **Dermovitamina Verruche di Pasquali** (13 €).



Per unghie bellissime, **Kit Elettronico Velvet Smooth Nail Care di Scholl** (41,99 €).



Lavabili e invisibili, **Cuscinetti Discreti di Epitact** (21,95 €).

Se le gambe sono stanche e pesanti, **Destasi Ven Spray di PoolPharma** (19 €).



Per la rimozione dei calli, **Evergrays Rollove** (34,90 €).