



SERGIO MIGLIORINI

# Check up

I CONSIGLI DEL MEDICO DELLO SPORT

## Alleate o nemiche?

Le scarpe giuste ti proteggono dagli infortuni, quelle sbagliate possono invece provarli. Ecco come sceglierle

**L'UNICA ATTREZZATURA VERAMENTE TECNICA** utilizzata dai runners è la scarpa. È la compagna di centinaia di chilometri di fatica e quindi va scelta in modo corretto, non solo per correre al meglio, ma anche per prevenire eventuali problemi fisici. Gli infortuni dei corridori possono essere ricondotti a cinque possibili cause: fattori anatomici, errori di allenamento, biomeccanica della corsa, terreni di allenamento e... scarpe. Spesso alcune di queste variabili interagiscono fra di loro causando l'infortunio. La scarpa non è quindi necessariamente il primo "colpevole" di un problema che frena la nostra corsa, ma va sempre valutata con attenzione.

**PERCHÉ LA SCELTA DELLE SCARPE È FONDAMENTALE?** Perché la scarpa può causare o prevenire l'infortunio. Ogni modello influenza in modo diverso il modo in cui le forze che si producono al momento dell'impatto del piede col terreno si trasmettono ai muscoli, ai tendini e alle articolazioni delle gambe.

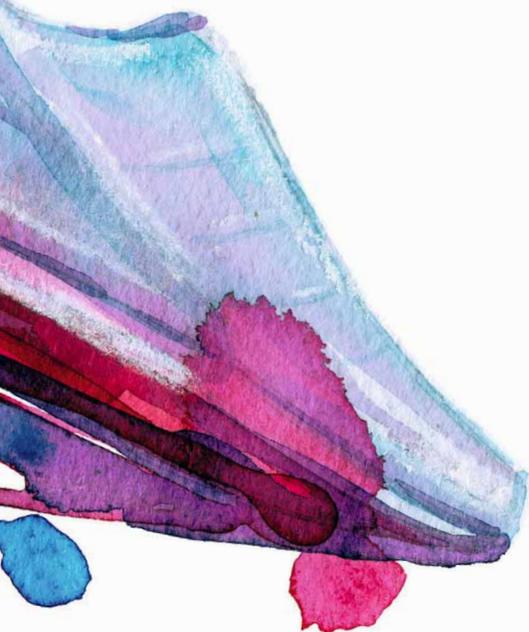
**COME SI PUÒ CAPIRE SE SI STA ACQUISTANDO QUELLA GIUSTA?** Il modello giusto è quello che ti permette di correre con un gesto tecnico corretto e come piace a te. La scarpa deve assecondare la tua meccanica di corsa preferita, non stravolgerla. Il consiglio di Benno Nigg, già direttore del laboratorio di Biomeccanica dell'Università di Calgary e consulente delle più importanti

aziende del settore, è di ricercare il comfort: «Se quando la calzi non la senti confortevole, vuol dire che ti sta creando stress in qualche parte del piede o della gamba. Se avverti dolori o disagio mentre corri, calzi probabilmente un paio di scarpe sbagliate, se invece corri con appoggi buoni e agevoli hai fatto un buon acquisto». I segnali che partono dal piede nella fase intermedia dell'appoggio (diversi a seconda della scarpa e dell'intersuola) causano una differente risposta nel muscolo, tanto che alcuni studi hanno evidenziato un minor consumo di ossigeno quando un runner corre con la sua scarpa preferita rispetto a quando si allena con una scarpa meno confortevole. Sempre secondo il professor Nigg, la scelta di

una scarpa che garantisca uno stile di corsa ottimale è l'aspetto più importante per ridurre le sollecitazioni a tendini, muscoli e articolazioni.

### QUALI FATTORI VANNO SEMPRE CONSIDERATI NELLA SCELTA DI UNA CALZATURA DA RUNNING?

Principalmente devi tenere conto del tuo peso, della biomeccanica della corsa e dell'appoggio, dell'andatura a cui corri e dei precedenti infortuni. Se utilizzi un solo paio di scarpe, scegli un modello adatto a svolgere la maggioranza dei tuoi allenamenti. Se la differenza fra l'andatura degli allenamenti e quella di gara è minima, è inutile comprare una scarpa da gara (per intenderci quelle più leggere della categoria "Ritmi Veloci/Gara) perché potrebbe provocarti un infortunio. Solo se corri almeno a 3'30" o 3'40" al km puoi acquistare un modello di questa categoria. Inoltre se sei un pronatore acquista una scarpa pensata per chi ha questo genere di problema, soprattutto se sei pesante, ma non cercare un controllo eccessivo perché potrebbe essere inopportuno. Un certo grado di pronazione è infatti fisiologico.



### SE SONO UN PRONATORE DEVO PER FORZA ADOTTARE UN PLANTARE?

Assolutamente no. Le aziende forniscono un gran numero di modelli per il controllo della pronazione. Gli studi suggeriscono che il plantare non dà più vantaggi rispetto all'utilizzo di una scarpa delle categorie "Stabili" e "Massimo Controllo". Inoltre, plantare più scarpa spesso "stravolgono" la meccanica dell'appoggio, in particolare in chi ha una corsa ad alto impatto, e lo scarso comfort durante la corsa determinato dalla combinazione scarpa-plantare è più deleterio della mancanza di controllo dell'appoggio. Secondo Benno Nigg «il concetto di dover sempre allineare lo scheletro con scarpe e plantari dovrebbe essere riconsiderato». Prima va scelta sempre la scarpa giusta!

### I MODELLI "MINIMALISTI" POSSONO AIUTARMI A PREVENIRE GLI INFORTUNI?

A oggi non c'è alcuna evidenza scientifica che la scarpa minimalista possa ridurre gli infortuni. La stragrande maggioranza dei runners inizia a correre dopo i 30 anni e ha un deficit di qualità atletiche e motorie talmente grande che non può

avere alcun vantaggio dall'uso di queste scarpe. Un ragazzino 30 anni fa praticava ogni tipo di sport, anche per 4 o 5 ore al giorno e sapeva correre; oggi fa sport 3 volte a settimana per un'ora e passa il resto del tempo davanti allo smartphone... Figuriamoci un quarantenne frutto di una società di sedentari impazienti di correre una maratona! Solo un atleta di livello che corre forte e con un buon appoggio di avampiede può usare senza problemi queste scarpe per correre. Le scarpe minimaliste hanno in comune con le scarpe da gara il peso ridottissimo, ma hanno caratteristiche strutturali parecchio diverse e una destinazione diversa, in particolare la tonificazione della muscolatura intrinseca del piede. Da quanto si sa, vuoi per pigrizia, vuoi per oggettiva diffidenza nei confronti della proposta, i runners di livello amatoriale non hanno riservato loro un'accoglienza entusiastica.

### E IL DROP BASSO?

Le scarpe da running di ultima generazione sono piuttosto diverse da quelle anche solo di qualche anno fa, sia per l'introduzione di nuovi materiali, più leggeri e dalle caratteristiche più performanti, sia per l'evoluzione verso nuove forme e strutture delle calzature stesse. Questo ha portato alla riduzione del drop (il dislivello postero-anteriore) secondo percentuali variabili a seconda delle aziende produttrici. Quelle che lo hanno abbassato troppo hanno fatto la fortuna di chi produce le solette antishock! Oggi moltissimi runners hanno infatti sostituito le solette delle scarpe con una antishock per alzare di qualche millimetro il calcagno. Credo che un abbassamento eccessivo sia un errore. Non possiamo insegnare a correre a un 40enne usando una scarpa dal drop basso: piuttosto bisognerebbe avviarlo all'apprendimento di tutte quelle esercitazioni tecniche che, però, non avrà mai tempo di fare. Inoltre ci sono alcune varianti da considerare nell'appoggio del piede: da oltre 30 anni le ricerche hanno dimostrato che le caratteristiche del fondo cambiano l'appoggio del piede. Se la superficie è pianeggiante e compatta (asfalto) il runner corre di avampiede, se

invece il terreno è sconnesso l'appoggio avviene con il tallone, indipendentemente da quale scarpa si stia usando. Questo vale anche per la corsa a piedi nudi.

### QUANDO È CONSIGLIATA LA SCARPA DA TRAIL ?

Va acquistata per correre in montagna o su terreni molto accidentati e per le gare trail. È sconsigliata invece per allenarsi nel parco cittadino o quando piove, anzi se vogliamo migliorare le qualità propriocettive una corsa sullo sconnesso o su un terreno scivoloso con le nostre normali scarpe da running è un ottimo allenamento. Io comunque le uso anche per camminare in montagna: sono sicuramente meglio delle classiche pedule.

### QUALI SONO I DETTAGLI CRITICI DELLE SCARPE DI ULTIMA GENERAZIONE?

Sicuramente la conchiglia posteriore, la cui forma può variare anche nel passaggio da una versione all'altra dello stesso modello. Un retropiede stretto a "V" comprime il calcagno contro la conchiglia della scarpa ed è uno dei principali fattori che scatenano la tendinopatia inserzionale dell'achilleo. Il calcagno deve essere alloggiato nel retropiede in uno spazio adeguato a forma di "C". Chi ha un calcagno grosso (calcagno di Haglund) ha grandi probabilità d'infortunarsi o addirittura di doversi operare se trascura questo aspetto. Per fortuna alcune aziende hanno modificato la conchiglia, togliendo la plastica rigida dai punti di contatto del calcagno con la scarpa.

### CHI UTILIZZA PIÙ SCARPE DEVE SCEGLIERLE DELLA STESSA MARCA?

Tendenzialmente sì. La costruzione della intersuola varia da azienda ad azienda e quindi la risposta nell'appoggio di modelli di marca differente è diversa. In pratica occorre individuare l'intersuola che meglio risponde alle nostre caratteristiche di appoggio e di corsa. Se la risposta non è confortevole ci si infortuna. Capitolo a parte per le scarpe da gara che possono essere anche di una marca diversa, purché le caratteristiche dell'intersuola si avvicinino. Comunque l'estrema leggerezza di queste scarpe riduce le differenze fra le varie intersuole. ∞