

Periodico bimestrale. € 2,50 - In caso di mancato recapito inviare al CMP/CPO di Roma Romarina per la restituzione al mittente previo pagamento rest.



Anno XXI • N. 115
MARZO - APRILE 2020

#Natura

RIVISTA DI AMBIENTE E TERRITORIO DELL'ARMA DEI CARABINIERI

BIODIVERSITÀ
**I TERMOMETRI
DELLA NATURA**

ECOMAFIA
**PASCOLI
D'ORO**



LA SCARPA GIUSTA

Il nostro piede è una struttura perfetta, che ci permette il movimento mantenendo la posizione eretta e armonica con tutto il resto del corpo. Pensate che il piede di una persona sedentaria si solleva e poggia a terra almeno trenta milioni di volte durante la sua vita.

Lo scopo principale di qualunque scarpa è di frappare uno spessore, la suola, tra noi e il terreno per ridurre il dolore o i danni dovuti alle asperità. Più la scarpa è alta più la protezione si estende anche alla caviglia, ma questo non è sempre un beneficio. Certamente su terreni dissestati è più facile prendere una distorsione e quindi qualcosa che avvolge la caviglia può contribuire a dare stabilità. Così facendo, però, si rischia di trasferire le conseguenze di un cattivo appoggio sull'articolazione subito a monte, ovvero il ginocchio. Quest'ultimo è ben più solido della caviglia, ma proprio per questo un danno al ginocchio sarebbe decisamente più grave e duraturo. La soluzione a questo è una "camminata consapevole", in cui il piede non viene lanciato in avanti ma appoggiato in modo stabile e delicato. Per allenarsi a raggiungere questo scopo, si immagini di camminare completamente scalzi: si farebbe talmente tanta attenzione che il rischio di qualsiasi problema alle articolazioni praticamente non esisterebbe. A prescindere dalle scarpe indossate è quindi importante innanzitutto curare il tipo di camminata.

Tutti sappiamo bene cosa significhi procedere con scarpe scomode; soprattutto in escursione è enormemente fastidioso perché movimenti inconsueti del piede possono portare a dolorose conseguenze. Ci sono molte ricerche portate avanti dalle aziende che producono calzature per le attività outdoor e da queste conseguono i prodotti più disparati.

Appena acquistati, gli "scarponcini da trekking" hanno sempre una certa rigidità e devono "prendere la forma" attraverso l'utilizzo, prima di poterli calzare comodamente. Questo perché un prodotto realizzato in modo universale, come la calzatura, deve adattarsi a qualcosa di unico come il nostro piede e il modo particolare di camminare. Addirittura indossando un paio di scarpe è facile accorgersi che il piede destro è differente dal sinistro. Come insegno in corsi specifici, questo dipende dalla "dominanza", un argomento molto importante nel Tracking (ricerca delle tracce e



pedinamento) e legato alla maggior forza di un arto rispetto all'altro.

A volte si cade nell'errore che, sentendo gli scarponi troppo rigidi, essi vengano calzati allacciandoli larghi. In questo modo si ha una parvenza di comfort ma questa sensazione è solo iniziale. Infatti, una scarpa che permette eccessivo movimento del piede all'interno della tomaia ne fa conseguire un continuo sfregamento che scalda la pelle e porta alla formazione di dolorose vesciche. A questo punto camminare diventa veramente una sorta di tortura.

La raccomandazione è quella di acquistare scarponi di buona qualità e di calzarli per qualche tempo nelle attività quotidiane, magari anche in casa, allacciandoli abbastanza serrati come si farebbe in escursione. In questo modo ci si abituerà alla loro calzatura e nel frattempo anch'essi prenderanno progressivamente la forma idonea per essere poi indossati senza problemi anche sui sentieri impegnativi.