



PIEDI A PROVA D'ESTATE

COSA FARE?

È una parte del corpo spesso trascurata, che merita invece tutta la nostra attenzione. Quando arriva la bella stagione anche i piedi si mettono in mostra. Quale occasione migliore per verificarne lo stato di salute?

Il piede umano è una macchina meravigliosa, composta da 26 ossa, che l'evoluzione ha plasmato per consentirci l'andatura bipede, unici tra tutti gli esseri viventi. Per questo dobbiamo preoccuparci di mantenere i piedi in buona salute perché le sollecitazioni che devono sopportare nel corso di una vita sono enormi ed è naturale che possano andare incontro a problemi. In estate, poi, anche l'estetica vuole la sua parte! Con piedi trascurati sfigura anche il più bel paio di sandali! Vediamo tre comuni problemi dei piedi: la presenza di callosità, l'eccessiva sudorazione e l'alluce valgo.

CALLI E DURONI

Sono un problema frequente soprattutto nelle persone anziane e negli sportivi. Si tratta di strati di pelle ispessita e indurita che si formano come reazione della cute a continui piccoli traumi, come lo sfregamento del piede contro le scarpe o, nelle

persone che stanno molto in piedi, per la continua pressione del peso del corpo.

I calli si formano soprattutto sulle dita o tra le dita ("occhi di pernice"), ma possono formarsi anche sulle piante dei piedi. Hanno forma rotondeggiante, conica, con un cuore centrale di cheratina e sono dolorosi alla pressione.

I duroni sono più estesi rispetto ai calli, hanno una forma più variabile, sono presenti sulla pianta del piede (avampiede e tallone) e possono essere o non essere dolorosi. Nel tallone, lo spesso strato di pelle secca (ipercheratosi) si screpola facilmente formando antiestetiche fissurazioni (ragadi).

La *prevenzione* di calli e duroni si basa essenzialmente sull'impiego di calzature con pianta abbastanza larga da consentire la mobilità delle dita dei piedi. Quando invece si sono già formati, si possono applicare sulle aree interessate cerotti a base di



idrocolloidi o silicone, che proteggono dallo sfregamento e dalla pressione.

La rimozione di calli e duroni di piccole dimensioni può essere fatta da sè, con prodotti contenenti acido salicilico (cerotti, creme o soluzioni), di libera vendita, completando la rimozione della pelle morta con l'impiego di pietra pomice o una lima per calli. I prodotti contenenti acido salicilico vanno applicati dopo un pediluvio caldo, sulla pelle ben asciutta, seguendo attentamente le istruzioni d'uso in quanto possono irritare la pelle circostante il callo. Per il trattamento dell'ipercheratosi del tallone si possono utilizzare creme contenenti sostanze come urea e acido lattico, in grado di idratare lo strato corneo della pelle, rimuovendo poi l'eccesso di cheratina, per ottenere un aspetto levigato.

Nei casi più impegnativi, per la rimozione di calli e duroni dolorosi occorre rivolgersi ad un podologo esperto che, oltre al trattamento, potrà consigliare eventualmente inserti imbottiti per le scarpe, qualora la callosità sia causata da una deformazione del piede.

Le persone con diabete devono evitare il fai da te nella cura dei loro piedi e fare sempre riferimento ad un podologo.

IPERIDROSI

L'eccessiva sudorazione, o *iperidrosi*, è un problema che spesso non ha una causa apparente e si manifesta anche quando le condizioni di temperatura sono confortevoli. Alcune persone sudano copiosamente in modo diffuso in varie parti del corpo



mentre altre solo in aree ben definite, come le ascelle, i palmi delle mani e/o i piedi. Avere continuamente i piedi sudati non solo non è confortevole ma può essere causa di imbarazzo nei rapporti sociali, in quanto l'iperidrosi si accompagna frequentemente a cattivo odore, dovuto alla produzione di sostanze maleodoranti volatili, per scomposizione del sudore da parte dei batteri presenti sulla pelle.

Ecco come alleviare l'iperidrosi del piede:

- lavare i piedi ogni giorno con acqua e sapone, avendo cura di asciugarli bene dopo il lavaggio, soprattutto fra un dito e l'altro;
- tagliare frequentemente le unghie e rimuovere la pelle morta, che costituisce un ottimo nutrimento per i batteri;
- alternare giornalmente le scarpe in modo da farle asciugare da un giorno all'altro;
- utilizzare ogni giorno calze pulite, meglio se in fibra naturale (es. cotone);

- se necessario, utilizzare polveri che assorbono il sudore e mettere all'interno delle scarpe suole trattate con prodotti deodoranti;
- preferire scarpe in pelle o in tela, che lasciano traspirare il piede, rispetto a quelle in plastica, impermeabili al sudore.

Per limitare la sudorazione possono essere utilizzati anche prodotti ad azione anti-traspirante a base di cloruro di alluminio. I dati indicano che per avere effetti sensibili, quando la sudorazione è molto intensa, si dovrebbero utilizzare prodotti a concentrazioni molto alte (20%-30%).

Tuttavia i prodotti cosmetici disponibili, di libera vendita, riportano in etichetta solamente la composizione qualitativa e non è nota la concentrazione sali di alluminio, per cui l'efficacia deve essere accertata direttamente...provandoli! L'effetto indesiderato più frequente del cloruro di alluminio è l'irritazione della pelle nella sede di applicazione, con prurito intenso.

ALLUCE VALGO

Un disturbo abbastanza frequente, soprattutto tra le donne, è l'**alluce valgo**, dovuto ad una progressiva deviazione dell'alluce verso l'interno del piede, con formazione di una protuberanza laterale, comunemente chiamata "cipolla", in corrispondenza dell'articolazione alla base dell'alluce. È una malformazione dell'osso che si sviluppa nel corso degli anni e interessa quasi la metà delle persone di 50 anni. Spesso è presente una artrosi e una infiammazione in corrispondenza dell'articolazione. Anche se sono chiamati in causa fattori ereditari, malformazioni congenite o traumi, la vera causa dell'alluce valgo non è nota. L'impie-

go di scarpe troppo strette, a punta o con tacchi alti è un fattore di rischio importante, e ciò potrebbe spiegare la maggiore frequenza di questa deformazione ossea nel sesso femminile.

I sintomi, quando presenti, sono dolore o intorpidimento, infiammazione e arrossamento della cipolla, con difficoltà a camminare o indossare scarpe. Complicanze dell'alluce valgo sono una limitazione della mobilità dell'alluce e la deformazione del secondo dito del piede, che assume un tipico aspetto "a martello", dovuto alla spinta laterale dell'alluce. Il secondo dito così deformato diventa una nuova sede di formazione di piccoli calli e fonte di dolore quando si indossa la scarpa.

Il trattamento conservativo si basa in primo luogo sull'impiego di scarpe a punta larga o con tomaia in materiale elastico. In farmacia sono reperibili tutori che hanno lo scopo di mantenere allineato l'alluce e di proteggere l'area dolente, ma la loro efficacia non è stata valutata in modo sistematico. Il trattamento definitivo di questo disturbo, pertanto, è rappresentato dall'intervento chirurgico dell'ortopedico.

