

# LE SCARPE COME SCEGLIERLE E COME PROVARE



**P**er l'esercizio fisico del camminare c'è uno strumento unico, personale e indispensabile. La scarpa. Sebbene per molti consumatori una calzatura vale quanto un'altra, per chi macina chilometri a piedi risulta evidente che ci sono degli elementi da non trascurare nella scelta del prodotto. Questi elementi fanno parte di due grandi aree, quella relativa all'utilizzo e quella riferibile alle sensibilità personali.

Nell'area di utilizzo rientra il tipo di attività che viene svolta in prevalenza: walking, fitwalking, nordic walking, escursionismo con o senza dislivello, hiking, trekking, alpinismo.

Alcune di queste attività possono nel loro svolgimento accettare l'utilizzo di modelli di calzature polivalenti ma, se una scarpa da walking può essere utilizzata per il fitwalking, non costituirà la scelta ideale per fare hiking o trekking e viceversa.

Il giudizio che può sembrare un po' troppo divisivo non va pesato mettendosi nella condizione ottimale. Cosa intendo dire? Andreste a fare fitwalking o di nordic-walking con una calzatura dotata di suola rigida tipica da escursionismo da media montagna?

Credo che tutti, ragionevolmente, risponderemmo di no, ma troppo spesso ciò non accade soprattutto se l'attività si svolge ad esempio sull'argine di un fiume, dove è facile veder utilizzare calzature che sono più

adatte all'avvicinamento (modello di scarpe tipicamente da montagna, *nda*), piuttosto che per dinamiche di cammino a buona andatura.

Nell'area relativa alle sensibilità personali ci sono la storia di ognuno di noi, le proprie caratteristiche, le proprie necessità, le abitudini, la forma dei piedi, la vanità e il piacere estetico.

E anche in questa area ci sono degli elementi che non sempre possono convivere. Anche qui chiarisco il concetto con un esempio.

Ho visto una calzatura che piace molto a livello estetico e che si abbina bene al mio out-fit abituale, ma la sua forma non accetta in modo ideale il mio piede, che tocca nei punti in cui abitualmente avverto fastidio. L'acquisto? Troppo spesso la risposta è legata all'apparenza, piuttosto che alla sostanza.

Con queste premesse vediamo a quali elementi dobbiamo prestare attenzione e fornire risposte e che devono guidare l'acquisto di una scarpa che useremo per l'attività sportiva legata al cammino.

## LA LUNGHEZZA DEL PIEDE E DELLA CALZATURA

Il punto più importante è che devo conoscere il mio piede, la sua lunghezza (fondamentale), ma anche la sua forma. La lunghezza devo conoscerla in centimetri e non in taglie italiane, europee, american, ecc. Le scale di conversione tra le varie taglie riportano sempre ai centimetri, perché questi sono il miglior "metro di misura" per centrare la taglia corretta. Spesso ci si trova a dover scegliere una scarpa sportiva di una o due taglie in più rispetto alla calzatura abituale, ma questo non sempre le cose stanno così: tutto dipende infatti dalle differenti scale di taglie e, se confrontiamo queste tra di loro e le riportiamo ai centimetri, scopriremo che questi corrispondono tra di loro. E nelle calzature sportive viene sempre riportata sull'etichetta la misura in centimetri. Insomma, non è che la scarpa sportiva sia più lunga di quella civile: le due calzature parlano solo due lingue diverse.

Una volta stabilita quanto sono lunghi i nostri piedi, dobbiamo orientarci su

calzature più lunghe di circa 0,6-1,1 centimetri. Questa differenza rientra nella normale tolleranza necessaria e serve anche per rispondere alle sensazioni primarie di comodità; sensazioni che sono comunque soggettive. Quando si provano le scarpe, in fase di acquisto è necessario calzarle entrambe e allacciarle come se si dovesse “scappare dal negozio”, per controllare che entrambi i piedi alloggiino in modo comodo e con uno spazio davanti alle dita pari al margine indicato sopra.

Non fidatevi a calzare solo la scarpa nel piede che ritenete sia il più lungo o il più largo, indossate sempre sia la destra che la sinistra! Lo spazio ideale lo si può valutare anche nell'area del tallone, spingendo il piede completamente in avanti e provando ad infilare il dito indice tra tendine d'Achille e scarpa (il dito deve entrare e uscire facilmente senza però ballare; infatti, mediamente, lo spessore di un dito indice si attesta attorno al centimetro).

## FORMA E AMPIEZZA DELLA SCARPA

A questo punto entra in gioco la forma del piede, perché le dita non sono tutte lunghe uguali, come del resto le forme delle scarpe non sono tutte uguali. Potrei affermare che chi ha il *piede egizio* (vedi disegno) è soggetto a meno problemi rispetto a chi ha il *piede greco*, con il secondo dito più lungo del primo, o a chi ha il *piede romano*, con le prime 3 o 4 dita lunghe uguali, casi che

necessitano di spazio anteriore e di forma differenti.

La questione dell'ampiezza di una scarpa sulla pianta risponde alle forme con cui vengono progettate le calzature. A molti sarà capitato di trovare scarpe di un determinato marchio più strette di quelle di un altro brand. Anche questo è un fattore determinante per il comfort d'uso, ed è meno gestibile rispetto alla corretta lunghezza. Nei modelli tecnici dei principali produttori di scarpe sono previste ampiezze differenti, ma queste sono distribuite di fatto solo nei Paesi che ne assorbono un buon quantitativo, per cui in caso di necessità non è detto che la domanda trovi risposta. Questo è appunto il caso dell'Italia dove di fatto si trovano, ovviamente, differenti lunghezze, ma è presente solo l'ampiezza standard. Il problema può essere risolto cercando quei marchi con costruzione anteriore più ampia, oppure rivolgendosi agli acquisti on-line, tenendo però presente la difficoltà di non poter effettivamente provare la scarpa prima dell'acquisto. L'ampiezza del tallone è proporzionale alla parte anteriore e di fatto costituisce un “non” problema, escludendo i casi che hanno dell'eccezionale. Avviandoci alla conclusione ci sono altre due cose da tenere in considerazione: il sistema di allacciatura e quando conviene provare le scarpe.

## L'ALLACCIATURA

I sistemi di allacciatura sono abitualmente tradizionali ma dobbiamo tenere conto della forma

del collo del nostro piede: se è alto, necessita di allacciature più basse o, viceversa, in caso di collo basso, ha bisogno di allacciature più alte. Questa situazione, in casi non estremi, è gestibile utilizzando o meno l'ultima serie di occhielli passa-lacci, in modo da conformare sulla nostra forma “collo-piede” la chiusura dell'allacciatura preoccupandoci sempre di tensionarla in modo fermo ma non eccessivamente stretto, per evitare parziali difficoltà alla circolazione periferica del sangue o per non incidere sui muscoli e sui tendini tibiali anteriori arrivando a procurarci fastidiose infiammazioni.

## QUANDO È MEGLIO PROVARE LE SCARPE?

Infine, qual è il momento in cui conviene recarsi in un negozio per provare le scarpe? È sempre consigliabile farlo, provando più modelli, quando i nostri piedi sono un po' stanchi, in modo da “replicare” il più possibile quelle situazioni di gonfiore e di fastidio che si possono generare durante una normale giornata di lavoro, utilizzando anche le calze che poi saranno quelle abituali nella nostra pratica sportiva, qualsiasi essa sia. Pertanto, per chi ha una vita normale (di giorno lavora e di notte dorme, *nda*) il tardo pomeriggio potrebbe essere il momento migliore. Ovviamente si tratta solo di un suggerimento, che però trova riscontri positivi in chi pratica abitualmente attività sportiva.



È fondamentale conoscere la lunghezza esatta del proprio piede e la sua forma. Meglio non far riferimento alle taglie indicate, tanto più che nelle calzature sportive viene sempre riportata sull'etichetta la misura in centimetri