

SALUTE**I piedi, soffocati da calzature inadeguate o trascurati per tutto l'inverno, non hanno vita**

I NEMICI DELLE NOSTRE ESTREMITÀ? INCURIA, STRESS E... LA FAMIGLIA

La dottoressa Gianna Rocchetti: «Le patologie sono numerose, alcune di natura dermatologica, altre da "predisposizione". Occhio pure alle cattive abitudini...»

Servizio di **Francesca Solari**

Milano - Dicembre

Soffocati da calzature inadeguate o di dubbia qualità, inerpicati su tacchi vertiginosi, trascurati per tutto l'inverno: i piedi non hanno vita facile. E prima o poi fanno pagare il conto con disturbi che possono diventare molto fastidiosi. «Le patologie che coinvolgono i piedi sono numerosissime», spiega la dottoressa Gianna Rocchetti, podologa e collaboratrice del centro medico Santagostino di Milano. «Alcune si manifestano come problemi di natura dermatologica; altre, che coinvolgono prevalentemente le articolazioni, hanno natura ortopedica».

Fra le patologie più frequenti svetta la onicomicosi, causata da "funghi", ossia infezioni batteriche, che colpiscono l'unghia. Per individuarla basterebbe fare attenzione all'aspetto dell'unghia dell'alluce. «Per prima cosa il colore dell'unghia, che dovrebbe essere roseo, appare

alterato», spiega la specialista. Che aggiunge: «Non solo: la superficie dell'unghia presenta delle asperità: si "svuota" e tende a staccarsi dal letto ungueale. Non di rado, infine, si nota uno sfaldamento sotto l'unghia e si riscontra un cattivo odore, provocato dalla infezione batterica». L'onicomicosi è un disturbo piuttosto subdolo; non dà particolari fastidi. Quanto alle cause, possono essere svariate. «I funghi», chiarisce ancora la podologa, «si formano in situazioni di calore e umidità: nelle palestre, ma anche all'interno delle scarpe in presenza di una intensa sudorazione». Uno specialista può individuarli con un semplice esame visivo o con un banale esame micologico: si taglia un pezzetto di unghia e la si esamina al microscopio o con una semplice coltura. «A questo punto si procede con la terapia», continua la dottoressa Rocchetti. «Generalmente si prescrivono pomate antimicotiche, in casi molto più rari compresse che

vanno assunte sotto stretto controllo medico». Servono però costanza e pazienza per guarire.

Molti errori nel tagliare le unghie

Un secondo diffuso problema è l'unghia incarnita. «Colpisce, di base, chi è predisposto a causa di una particolare e arcuata conformazione dell'unghia, definita "a vetrino d'orologio" o "a tegola di Provenza"», spiega la Rocchetti. «Ma il danno è provocato soprattutto da un modo sbagliato e frettoloso di tagliarla. L'unghia tende ad appoggiarsi al letto ungueale, e così, compressa da scarpe e calze, si incarnisce provocando un rigonfiamento doloroso che nei casi più seri degenera in un gra-

nuloma. Il problema si risolve con un piccolo intervento e, in molti casi, con la somministrazione di un antibiotico».

Frequenti e odiatissime sono poi le verruche. «Sono causate da una infezione virale», chiarisce la specialista. «Solitamente non dolorose, possono essere confuse con semplici calli, anche se in realtà la loro consistenza è più spugnosa e spesso sono contraddistinte da piccole emorragie che compaiono in superficie. Per curarle è bene rivolgersi a un dermatologo, che può intervenire con trattamenti a base di acido acetilsalicilico o con la crioterapia, la bruciatura con freddo con azoto liquido».

Fra le patologie del piede più comuni che coinvolgono le articolazioni, in "pole position" ci

facile. E così, prima o poi, ci fanno pagare il conto...

sono le metatarsalgie. Si tratta di stati dolorosi che colpiscono le teste dei metatarsi, ossa lunghe e sottili che si trovano fra le ossa che formano la cavaglia e quelle delle dita.

Non trascurare l'alluce valgo

Generalmente colpiscono le persone più anziane, nelle quali i cuscinetti adiposi che proteggono queste zone tendono ad atrofizzarsi. Può però interessare anche donne abituate a portare scarpe dai tacchi troppo alti. In questi casi il piede fatica ad ammortizzare il peso del corpo, e diventa così indispensabile far fronte al problema e al dolore con cuscinetti di silicone. Particolarmente diffuso è l'alluce valgo. «Anche in questo caso il disturbo è determinato da una predisposizione familiare e colpisce con particolare frequenza le donne», spiega la specialista. Se questo problema è trascurato la situazione può peggiorare fino a creare cambiamenti nell'allineamento delle ossa del piede. E i divaricatori, cui spesso si ricorre per creare spazio fra

le dita, illudendosi di risolvere il problema, non sono davvero efficaci. Nei casi più seri, dunque, il podologo indirizzerà verso un ortopedico che, con un esame radiografico, deciderà se operare. «Si opta per l'intervento, in day hospital, quando l'alluce valgo provoca dolore cronico», spiega la dottoressa Rocchetti. Che conclude la nostra panoramica citando fasciti e tendiniti plantari e la dolorosissima spina calcaneare.

La fascite è l'infiammazione del tessuto connettivo che va dal tallone alla punta dei piedi; la tendinite è una infiammazione dei tendini che colpisce chi è solito trascorrere molte ore in piedi, o gli sportivi che corrono o camminano molto. In questo caso si interviene con la fisioterapia, e in particolare massaggi o trattamenti con ultrasuoni. La spina calcaneare, è una calcificazione che si forma all'interno del calcagno. È indispensabile recarsi da un fisiatra, per farsi prescrivere un trattamento a base di onde d'urto, impulsi sonori che producono una stimolazione meccanica terapeutica della zona colpita. **S**

INCREDIBILE

ma è successo davvero
L'IMPRESO AZIENDALE DI UNO DEI PIÙ FAMOSI FINANZIARI ITALIANI

Demia viene democratica per lo suo dissacrato urto di piacere

Scandalo nelle sale dell'università per il concorso "Miglior sadore"

Ladri maldestr: una dimentica la propria foto, l'altra si chiede destra

Stacco 12 a billette sono dei fiesse

Modello sport di un'azienda di successo

La notizia è arrivata questa mattina dal mondo dello sport, in un'area dove il calcio è sempre stato al centro dell'attenzione. Si tratta di un'operazione che ha scatenato polemiche e curiosità. Un'azienda di successo, nota nel mondo dello sport, ha annunciato di aver firmato un accordo con una delle squadre più importanti del campionato. La notizia è stata accolta con interesse da tutti gli appassionati del settore. L'accordo prevede diverse condizioni, tra cui la possibilità di sfruttare le immagini del calciatore per fini pubblicitari. Tuttavia, non è tutto. Un'altra notizia, questa volta legata al mondo della moda, ha fatto il giro dei social media. Una saggista ha dimenticato di nascondere la propria foto mentre si vestiva in un negozio. Un'altra, invece, si è trovata in una situazione imbarazzante durante una passeggiata. Infine, un'azienda ha avuto un successo clamoroso grazie a un modello di sport. Tutti fatti che hanno tenuto alta l'attenzione del pubblico.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato