



SEDUZIONE e SALUTE *un connubio possibile*

Un bel paio di scarpe con tacco 12 rende la donna attraente, elegante e molto femminile. Ma questa scelta si può accompagnare a rischi e inconvenienti fisici sia immediati che a lungo termine. Ormai vi sono evidenze che i tacchi alti sono dannosi alla salute e tutt'altro che confortevoli, ma ciò non blocca la donna dall'indossarli almeno occasionalmente se non addirittura giornalmente. Da uno studio recente sembra che solo il 28 % delle donne non usi mai i tacchi alti, mentre il 72 % li utilizza occasionalmente o addirittura giornalmente.

Di queste, la percentuale più alta di utilizzatrici sembra stare nella fascia di età fra i 18 e i 49 anni, con un progressivo decremento di utilizzo in età più avanzata. Il 50% delle utilizzatrici porta scarpe con i tacchi alti solamente a feste o cene eleganti mentre il 30% circa le usa anche al lavoro. Studi vari hanno riportato evidenze di danni alla colonna vertebrale, alle anche, alle ginocchia, caviglie e piedi in quanto alterano la postura ed il movimento fisiologico di tutto il corpo.

Uno studio portato a termine dall'Università di Stanford e pubblicato dal Journal of Orthopaedic Research condanna senza mezzi termini la moda del "tacco 12". Non solo perché l'uso troppo frequente di scarpe alte provoca scompensi alla colonna e facilita forme di artrosi ma anche perché i tacchi altissimi "invecchiano" le gambe. Osservando la postura, le ginocchia e le gambe in tensione l'effetto è quello di una camminata da donna anziana affetta da artrite!

Alla fine di queste considerazioni non possiamo però trascurare il fascino di una fanciulla leggiadra in tacco 12, soprattutto se indossa un paio di magnifiche calzature create dagli stilisti italiani che sono certamente maestri di gusto e di stile. Non possiamo dunque pensare di bandire l'uso di questi strumenti di seduzione, ma possiamo consigliare di limitarlo alle ore dedicate a questo scopo lasciando il corpo femminile lavorare per la maggior parte del tempo più fisiologicamente possibile e più comodamente possibile non solo per un comfort immediato, ma anche per un beneficio futuro.

