

Guía de estilo

para lucir el marrón chocolate

¿SIEMPRE CON DEPORTIVAS?

Por qué no es bueno calzarlas CADA DÍA

Nutrición

Colágeno

Imprescindible para tus huesos y articulaciones

Lara Álvarez

“Presentar el programa ‘La mejor generación’ es un sueño”

A los 40, 50, 60...

LOS MEJORES EJERCICIOS PARA CADA EDAD

RECETAS DE INVIERNO

LIGERAS Y NUTRITIVAS

Belleza

TRUCOS DE MAQUILLAJE

que rejuvenecen

Deco

FENG SHUI

Cómo llenar tu hogar de ENERGÍA POSITIVA



¿SIEMPRE CON DEPORTIVAS?

POR QUÉ NO ES BUENO CALZARLAS CADA DÍA

Las tendencias mandan y estas últimas temporadas han impuesto que **el calzado deportivo más casual sea parte del “uniforme” del día al día. Pero, ¿puede esto afectar a nuestra salud?** Hablamos con una podóloga para resolver todas las dudas. **POR INMA COCA**



los problemas en los pies, algo que se refleja no solo en las consultas de podología. También alertan de que esto tendrá consecuencias más graves en el futuro y estiman que un 40 % de los niños que hoy tienen entre 3 y 8 años, sufrirán problemas los próximos años.

Pero los más jóvenes de la casa no son los únicos que se ven afectados por esta moda y esos datos cada día son más fáciles de llevar a otros segmentos de la población.

EL PRIMER PASO

Sara Parejo, podóloga experta en biomecánica y podología deportiva de Glent Shoes, marca española de calzado hecho a medida, advierte que llevar puesto todo el día este tipo de calzado nos conducirá a tener una serie de problemas derivados tanto de no cambiar el tipo de calzado como de los materiales con los que estos se fabrican, pudiendo provocar exceso de sudoración y mal olor, así como, micosis por la falta de transpirabilidad y el uso de ciertos materiales plásticos.

Pero esto solo es el pico del iceberg, ya que con el tiempo aparecerán otros problemas. Así, la doctora Parejo advierte que “en adultos, puede derivar en tendinitis; fasciitis producidas por el uso de suelas muy blandas, poca sujeción y suelas muy planas; esguinces por la inestabilidad causada por ciertas suelas, como las que llevan cámara de aire; hematomas subungueales y retroniquias, muy comunes por el uso de deportivas con plataformas; incluso malformaciones digitales, como son los dedos en garra”.

Hace tiempo que las deportivas no solo son para hacer deporte y que ese calzado tan cómodo no está exclusivamente reservado para ciertas edades o para algunos momentos. Desde para disfrutar del tiempo libre hasta para ir al trabajo (cada vez hay empresas con reglas menos rígidas en cuanto a la vestimenta).

En las zapaterías, el espacio reservado para este tipo de calzado cada día es más amplio y la variedad es

asombrosa. Esto, junto a lo indistintamente cómodas que son, convierten las deportivas en una moda en la que es muy complicado no caer.

AVISADOS

Hace ya unos meses, el Colegio Oficial de Podólogos de Cataluña avisó del abuso que la población infantil y adolescente hace de este tipo de calzado, lo que está ya provocando un aumento de un 70 % en

EL USO DE UN CALZADO INADECUADO PUEDE TENER UN IMPACTO SIGNIFICATIVO EN LA SALUD DE NUESTROS PIES Y, A SU VEZ, AFECTAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

UNA FUNCIÓN

Cada tipo de calzado tiene una función o, dicho de otra forma, debemos elegir qué zapato nos ponemos dependiendo de la actividad que vamos a realizar. Así, de igual forma que no tiene sentido salir a correr con zapato de tacón, debemos reservar las zapatillas pensadas para un deporte determinado para el momento en el que practicamos esa actividad. Y es que, igual de peligroso para nuestra salud es no realizar ejercicio con la equipación adecuada, que todo lo contrario.

Así, la doctora Parejo destaca que “el calzado es uno de los principales factores que influyen en la salud de los pies. Un zapato inadecuado puede generar una mala distribución del peso corporal, causando una presión excesiva en ciertas áreas, además de provocar lesiones a corto y largo plazo como rozaduras, fatiga en pies, fascitis, etc.”. Por lo tanto, saber elegir qué es lo mejor para nosotros en cada momento puede ahorrarnos unos cuantos problemas, tanto a corto como a largo plazo.



NUESTROS PIES están formados por 26 huesos, 33 articulaciones y 107 ligamentos que nos ayudan a mantenernos en pie y a caminar. Motivos por los que merecen un poco de atención al calzarlos.

LAS MEJORES DEPORTIVAS “CASUAL”

Si renunciar a la moda y aparcarte tus deportivas nuevas no es algo que te termine de convencer, aquí van los consejos de la podóloga Sara Parejo para elegir la mejor opción.

- **Escógelas con horma con punta ancha**, para que la zona de los dedos no vaya comprimida.

- **Siempre va a ser mejor suelas con amortiguación de gel** que las de cámaras de aire.

- **Evita suelas demasiado blandas y las plantillas comerciales tipo silicona** o materiales viscoelásticos de absorción de impacto, ya que, suelen hacer una absorción en exceso provocando que a la larga se provoque una fatiga muscular.

- **Buena sujeción del pie con cordonera o velcros** para poder ajustar y sujetar la zona del tobillo y evitar inestabilidades al andar.

- **El contrafuerte es importante que sea lo suficientemente rígido** para absorber los desplazamientos laterales que se producen al caminar o correr.

- **En cuanto a la talla, siempre hay que dejar el llamado “punto de moda”** es decir, dejar una distancia entre la punta del zapato y el dedo del pie más largo, un dedo (de ancho), para evitar el choque continuo y que se forme un hematoma subungueal.

- **La suela debe de doblar por la zona metatarsal**, justo antes del comienzo de los dedos, evitar todo aquel calzado que su suela doble por la zona media de la zapatilla, ya que, producirá fatiga muscular y es una de las consecuencias de la producción de la fascitis plantar.

- **Los materiales deben de ser hipoalergénicos**, con buena transpiración y calidad.

El último consejo y no menos importante es **variar el calzado**. En nuestro armario no pueden faltar los zapatos clásicos cuya fabricación se realiza con materiales naturales, como el cuero, que permite una adecuada transpiración, evita la formación del mal olor y se adapta a la forma de nuestros pies. Y, además de tenerlos, ilucirlos!



LA EXPERTA

SARA PAREJO

Podóloga experta en biomecánica y podología deportiva de Glent Shoes, marca española de calzado hecho a medida.
glentshoes.com