



**Parliamo di**

# Scarpe per tutti i gusti

**In fatto di scarpe i ragazzi hanno le idee molto chiare: amano quelle da ginnastica! Scelte con attenzione, pagate spesso una fortuna, le scarpe dicono molto su chi le indossa.**

**C'**è chi ne ha solo un paio e chi in camera ne ha una collezione, chi le compra a scatola chiusa e chi prima di sceglierle si guarda un bel po' in giro: parliamo delle scarpe da ginnastica elemento fondamentale del proprio look tra amici e amiche. «Le mie scarpe preferite sono le Nike - ci racconta Michele, 13 anni - perché sono belle, comode e soprattutto vanno di moda tra i ragazzi della mia età».

Elisa, 13 anni, le porta tutti i giorni perché «si abbinano sempre a qualsiasi tipo di abbigliamento e poi oltre ad essere comode sono molto pratiche». Ad uscire dalla palestra per invadere l'aula di scuola sono soprattutto le marche famose: ogni anno vengono lanciati nuovi modelli che entrano a far parte dei sogni di molti ragazzi. «Ho sempre desiderato le Silver della Nike - afferma Ilenia, 13 anni - e sono riuscita ad ottenerle per ben

due volte. Un paio l'ho sfruttato al massimo e non sono più utilizzabili, ma conservo ancora dei pezzi che sono rimasti: forse ne farò un quadretto». Le grandi marche lo sanno: più di qualcuno è disposto a spendere una fortuna per avere un modello a serie limitata (con questo trucco un paio può arrivare a costare fino a € 150/200!) ed è capace di ricattare i genitori pur di averlo: poco importa se ci sono dei rischi per la salute.

## Pensi alla salute dei tuoi piedi?

Negli ultimi anni sono cresciuti ragazzi e ragazze con i piedi piatti: «Una delle cause sembra essere proprio l'utilizzo 24 ore su 24 delle scarpe da ginnastica oltre che ai chili di troppo», parola di Mauro Montesi, presidente dell'Aip (Associazione italiana podologi). La scarpa deve rispettare

la forma del piede e non stringere il piede. Non bisogna sottovalutare la salute dei piedi: con le scarpe in gomma è facile sudare. Per questo oltre al cambio delle calze, il lavaggio dei piedi deve essere quotidiano per allontanare il rischio di micosi, una fastidiosa infezione della pelle.

