

PIEDI

sempre lisci e morbidi? Fai così

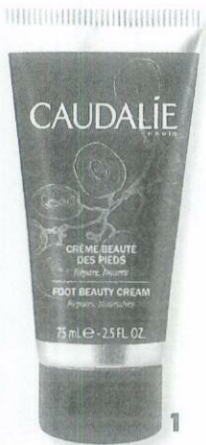
Calli e duroni non solo peggiorano l'aspetto della pelle delle estremità, ma possono diventare fastidiosi. Scopri i rimedi giusti per questi ispessimenti cutanei

~Testo di Alice Di Pietro~

Capolavoro di ingegneria anatomica, i piedi contengono 25mila ghiandole sudoripare e nervi, strettamente collegati con gli organi interni del corpo. Ecco perché spesso sono chiamati il nostro «secondo cuore». In più, ci sostengono e ci portano dove vogliamo per tutta la vita. Tra gli inestetismi tipici di questa zona ci sono i calli, che possono dare più fastidio quando inizia la bella stagione, e si riconoscono dal colore bianco latte o semitrasparente, talora hanno una tinta giallastra, dovuta alla rottura di un piccolo capillare sanguigno sottopelle. «Un callo, così come un durone, è un ispessimento della pelle, simile a una scorza dura, che si forma nel 90% dei casi come meccanismo di difesa naturale in seguito a un'anomala pressione costante sulla pelle, ad esempio per il continuo sfregamento con scarpe e calze o un aumento di peso», spiega Fernando Bianchi, dermatologo dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano. «Il problema nasce quando questo ispessimento (detto anche ipercheratosi) si estende sempre di più fino a provocare fastidio e dolore». Gli ispessimenti cutanei dei piedi possono anche essere causati da difetti di postura o di camminata, o hanno un'origine sistemica. «Il discorso cambia



52 LE OSSA CHE FORMANO UN PIEDE
6.000 I PASSI IN MEDIA CHE FACCIAMO OGNI GIORNO
160.000 I CHILOMETRI PERCORSI IN UNA VITA MEDIA
200 MILIONI I PASSI CHE FACCIAMO IN TUTTA LA VITA



1



2



3



4



5



6



7

1. Crème Beauté des Piedes di Caudalie (75 ml, 15,10 €, in farmacia) dalla texture fresca e distensiva, procura una sensazione di benessere immediato per una pelle morbida e vellutata.

2. Pedì Secret H700 di Babylliss (34,90 €, nei negozi di elettronica e su shop.babylliss.it) a due velocità, è dotato di due rulli di precisione in polvere di diamante, uno esfoliante e uno levigante, per garantire ai piedi una pelle morbida.

3. Scrub Piedi Addolcente di Alma K (100 ml, 12,95 €, nelle profumerie Limoni e La Gardenia) arricchito da succo di aloe vera, oli vegetali ed oli essenziali di tea tree, riduce ed ammorbidisce la pelle in breve tempo, lasciando una fresca profumazione alla menta.

4. Foot Relief di Aveda (125 ml, 29,50 €, nei saloni e nelle Spa Aveda e su aveda.it) è una crema lenitiva specifica per i piedi miscelata con erbe attive, acidi di frutta esfoliante e oli vegetali come quello di jojoba e di ricino.

5. Cracked Heel Foam di Pronails (125 ml, 24 €, negli istituti) con il 25% di urea, idrata e protegge la pelle screpolata e callosa permettendole di respirare e traspirare naturalmente, senza residui oleosi.

6. Xerolact Podos di Rilastil (100 ml, 14,90 €, in farmacia) è un trattamento quotidiano per contrastare rapidamente la xerosi e l'ipercheratosi non patologiche del tallone e della pianta del piede con l'innovativa formulazione testata per effetto antiscivolo.

7. Velvet Soft Roll di Scholl (39,99 €, nella grande distribuzione e in farmacia) ha la testina rotante a forma ergonomica rivestita da microparticelle granulari per facilitare la rimozione della pelle in eccesso anche nelle aree più piccole e inaccessibili.

se l'origine della cheratosi è virale, perché si tratterebbe di una verruca che, alla vista, potrebbe essere confusa con un callo: per questo è molto importante chiedere un consulto a uno specialista per essere certi di che cosa si tratti», avverte Bianchi.

La migliore strategia contro calli (lesione circoscritta ma molto profonda, tipica delle dita) e duroni (lesione più ampia ma meno profonda, caratteristica della pianta del piede e del tallone) è quella preventiva. «La prima regola è quella di indossare sempre scarpe comode», continua il dermatologo. «Non troppo strette, per evitare eccessive compressioni di alcune zone, ma nemmeno troppo larghe per fare in modo che il piede non sfregi contro le pareti della calzatura. Se si amano i modelli con i tacchi, il consiglio è di cambiarne spesso l'altezza e la struttura, limitando il più possibile le punte strette e i modelli alti a spillo. A casa, meglio optare per ciabattine morbide e basse».

Come si curano

Per avere piedi ben curati e in salute ed eliminare gli ispessimenti cutanei, ecco i consigli dell'esperto.

→ DAL DERMATOLOGO

Dopo un'accurata visita, lo specialista identifica la causa del callo e decide come è meglio procedere. Solitamente si esegue un curettage con un bisturi dermatologico chiamato curetta, una sorta di cucchiaio tagliente che da una parte ha una lama per eliminare l'ispessimento e dall'altra un lato più smussato. La seduta dura pochi minuti ed è poco fastidiosa. Dopo avere eliminato un callo si deve tenere protetta la pelle viva con un cerotto per evitare gli sfregamenti con scarpe e calze che possono portare la zona a infettarsi.

→ DALL'ESTETISTA

Se non ci sono complicazioni mediche, anche l'estetista professionista può eseguire una pedicure curativa. «Prima di cominciare, consiglio di immergere i piedi in una bacinella d'acqua tiepida, con un cucchiaio di bicarbonato di sodio per ammorbidire la pelle, per non più di sei minuti, altrimenti si rischia di non distinguere più la parte callosa da