

Camminare come i Masai

Le promesse di una scarpa

MBT, Reebok, Puma, Avic... È boom delle calzature instabili, con la suola a mezzaluna. Hanno prezzi molto variabili, dalle carissime originali MTB a modelli che possono costare anche dieci volte meno. Giurano di rassodare e snellire, oltre che garantire una buona postura per gambe e schiena. Ma è vero? L'emissione televisiva romana A bon entendeur ne ha testato alcuni modelli. Pubblichiamo qui i risultati del test accompagnati dal parere di specialisti.

Le promesse delle scarpe Masai sono numerose: "migliorano la marcia e la postura", danno sollievo al mal di schiena", rassodano i glutei". Argomenti legati alla salute sostenuti da un marketing efficace. MTB insiste sul fatto che le sue scarpe sono uno strumento di salute riconosciuto come un prodotto medico di prima classe da Swissmedic. Ma gli studi scientifici scarseggiano e l'autorità di sorveglianza non controlla gli effetti terapeutici di questo tipo di prodotti.

Naturale instabilità

Ma come queste scarpe produrrebbero tutti gli effetti benefici decantati? Semplicemente con l'instabilità! Un'instabilità indotta da un sistema di suola molto complessa costituita da un "captatore" molle e da una zona di ondeggiamento.

Questo sistema costringe a piegare un po' le ginocchia obbligando il bacino a oscillare, spiega Dominique Ryser, responsabile MTB Shop di Losanna. Ciò fa restare ben dritti e per camminare, poi, si parte dal tacco, morbidamente. Bisogna posare bene il tallone e poi lasciarsi andare".

Il motto di MTB (Masai Barefoot Technology), l'azienda che per prima ha messo in commercio questa nuova tecnologia è: "Step into your stronger body!", cioè "un passo verso un corpo più forte". La casa svizzera MTB dichiara che le sue calzature sono nate nel 1996 dalla scoperta che una "naturale instabilità" mentre si cammina o si sta in piedi, offre benefici sorprendenti alla salute. Ispiratori di questo principio secondo i tecnici della MTB sono i Masai, fiera razza guerriera dell'Africa orientale che cammina scalza su tutti i tipi di terreno.

Le scarpe MTB sono vendute a 300-400 franchi al paio. Per questo prezzo promettono di farci sentire come i guerrieri della savana che non avrebbero problemi alle articolazioni! Geniale trovata di marketing perché queste scarpe non hanno nulla di africano ma provengono direttamente dalla Svizzera tedesca, precisamente dal canton Turgovia. Il loro inventore, Karl

Müller, è un manager completamente diverso dagli altri.

La sua ultima trovata: il tapis roulant a banda molle: "io cammino così per 15-20 km al giorno e non ho più bisogno di recarmi in un fitness", precisa. Un'eccentricità che non si arresta mai. Nella sua sede marketing ha bandito le sedie: "Tutti lavorano in piedi ma non su un pavimento duro bensì su un materassino morbido e elastico: questo dà una buona postura!"

Karl Müller rivendica il suo briciolo di follia negli affari: "Il mio talento, il mio mestiere è di avere delle idee un po' folli e poi

cerco di realizzarle e di farle funzionare!". Le scarpe masai sono una di queste folli idee. La sua storia comincia in Corea dove ha vissuto 20 anni. Contadino, commerciante, titolare di un ristorante folkloristico, forma anche una famiglia. In mezzo a tutto questo germoglia un'idea. Karl Müller inventa allora la sua leggenda: "Quando ero in Corea, camminavo spesso nelle risaie e avevo notato che questa marcia su un terreno morbido sollevava i miei dolori: non avevo più male al tendine d'Achille né alla schiena. Allora mi sono detto: non voglio più camminare su un suolo duro e ho avuto



I medici: più svantaggi che vantaggi

"Per il benessere del piede e della postura è fondamentale indossare una scarpa corretta. Una scarpa sbagliata può comportare alterazioni nel delicato gioco di tensioni dei muscoli del nostro corpo". Il dottor Alexander Metzdorf, ortopedico all'EOC di Mendrisio e alla Clinica Moncucco di Lugano mette in guardia da facili ottimismo e da scelte scorrette in questo delicato settore.

"Sono un po' scettico sul funzionamento della scarpe MBT nei soggetti malati. Per un giovane ben allenato o uno sportivo queste scarpe vanno sicuramente bene ma la suola curva destabilizza la marcia e chi non è sicuro sui suoi piedi oppure ha problemi di vertigini o cali pressori improvvisi dovrebbe stare alla larga dalle suole curve. Il principio è di fare degli esercizi di stretching dei muscoli posteriori della gamba (gastrocnemici) e della coscia (ischio-crurali) a ogni passo. Che la storia non è così facile viene anche dimostrato dal fatto che serve un'istruzione da parte del venditore (certi negozi offrono anche dei corsi brevi) e che all'inizio queste scarpe si consiglia di portarle solo 10 - 20 minuti al giorno per aumentare poi lentamente".

l'idea di sviluppare un concetto di scarpa che procurava la stessa sensazione della marcia sul terreno delle risaie".

Ci vorranno 10 anni affinché la sua scarpa incontri il successo. Oggi, è un best seller imitato e straimitato. Se il sistema interno della suola MTB è brevettato, la sua forma rotonda esterna non lo è e questo spiega il numero incalcolabile di scarpe instabili presenti sul mercato. Le grandi marche americane si sono buttate in questo mercato giocando la carta del sexy e della forma fisica. In questi ultimi tre anni le vendite sono decuplicate, passando da 2 a 20 milioni di paia.

Queste scarpe instabili si trovano ormai dappertutto, anche da Aldi e Migros. Nel frattempo Karl Müller è già passato ad altro. Cinque anni fa ha venduto MTB e lanciato un nuovo concetto, la Kyboot. "Kybbun in coreano significa benessere e è il cuore della nostra invenzione. Oggi con questa scarpa perseguo sempre lo stesso obiettivo, un allenamento quotidiano e una certa instabilità per dare sollievo alle articolazioni ma ora lo faccio grazie a un cuscino d'aria su cui si cammina".

Pareri contrastanti

La scarpa instabile migliora la postura? Il test conferma una flessione più importante delle caviglie quando il piede tocca il suolo e questo effettivamente fa lavorare i muscoli delle caviglie.

Per osservare il fenomeno la redazione di ABE si è recata a Dietikon da Laurent Hoffmann, tecnico ortopedico che per lungo tempo ha fabbricato le scarpe delle grandi star del tennis come Steffi Graf o Ivan Lendl. "Questo movimento particolare, questa instabilità giova al nostro corpo? Per Laurent Hoffmann la risposta non è semplice: "Se si crea un'instabilità con una funzione ben precisa si hanno vantaggi ma anche degli inconvenienti". Si possono avere effetti nefasti se si portano queste scarpe troppo a lungo o se il piede non reagisce come dovrebbe si rischiano, per esempio, degli incidenti nel lato interno della caviglia; oppure si possono creare usure premature in certe articolazioni. Un rischio raramente messo in evidenza dai fabbricanti.

MBT rivendica una quarantina di studi scientifici sugli effetti benefici della sua scarpa.

ABE ha chiesto a Stéphane Genevay, medico aggiunto in Reumatologia all'HUG (Hôpitaux Universitaires de Genève) che cosa pensa di tutta questa letteratura scientifica. "È vero che hanno fatto diversi studi. Ma una cosa è fare molti studi un'altra è pubblicarli e questo per uno studioso è imbarazzante. E non è certo perché hanno



MBT sport 2, fr. 319.- Negozii specializzati Molto buono - Molto caro

La scarpa storica è la più cara del test ma possiede le migliori qualità tecniche. La nota tecnica è molto buona ma il prezzo è molto elevato



Skechers, fr. 149.- Sportxx Buon rapporto qualità-prezzo

Due volte meno cara il modello Shape Ups optimize di Skechers acquistato da Sportxx unisce buone qualità tecniche a un prezzo più modico



Everest Active, fr. 79.90 Vögele Dalle prove è risultata insoddisfacente



Avic, fr. 79.90 Insoddisfacente Sportxx La copertura tessile è di cattiva qualità



Graceland, fr. 39.90 Insoddisfacente Dosenbach È la meno cara del test. Economica ma non per questo benefica per i nostri piedi



Venice, fr. 49.90 Insoddisfacente Dosenbach È la peggiore calzatura del test perché ha difetti tecnici (cattiva incollatura, copertura tessile di bassa qualità) e grossi problemi con la schiuma di poliuretano

Fuori classifica



Puma, fr. 149.90 Buon rapporto qualità-prezzo Ochsner Sport Rifiniture accurate



Reebok, fr. 159.90 Buon rapporto qualità prezzo Ochsner Sport Assemblaggio accurato e tecnologia piuttosto evoluta

fatto studi sulle ginocchia che le loro scarpe sono necessariamente benefiche". Ci danno frasi del tipo: «Camminare con una buona postura è la chiave per stimolare l'attività muscolare». Io la chiamerei un'affermazione da supermercato ma non uno studio scientifico!"

Vi è un solo studio a disposizione in una piccola nicchia di pazienti molto particolare quali sono i golfisti secondo cui sembrano avere una certa efficacia sul mal di schiena. Sembra che i giocatori di golf abbiano meno mal di schiena se indossano le MTB.

Quanto ai problemi di articolazioni e in particolare all'artrosi, il medico raccomanda prudenza: "L'artrosi è una malattia frequente nelle persone anziane e quando si prescrive qualcosa bisogna sempre pensare ai potenziali effetti secondari". Nelle persone anziane che hanno già tendenza aumentata alle cadute, indossare scarpe instabili può aumentare il rischio di cadute. Io non mi fiderei..."

Ma poiché nessuno è profeta in patria, all'interno del personale ospedaliero, la scarpa instabile sembra essere un must. Come testimoniano due infermiere: "Con queste scarpe mi fanno meno male le gambe; ne ho un paio a casa e uno per il lavoro, quindi le indosso tutto il giorno e non ho alcun dolore, anzi il contrario!"

"Una ragione in più – replica Stéphane

Genevay – di fare più studi per meglio capire cosa succede".

Aspettando gli studi ci si può consolare perdendo peso.

Glutei tonici, ventre piatto, meno chili e senza far niente, o quasi: sono queste le promesse delle scarpe instabili.

Per Gérald Gremion, medico dello sport al CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois) ciò non si allontana molto da una pubblicità ingannevole. E secondo la sua pratica non si riscontrano risultati per altre patologie: "Ci sono persone che sono venute per dei problemi alla schiena che si sono aggravati con queste scarpe, altri che invece si sentono dei miracolati. Ma in medicina questo può accadere..."

Se dunque gli effetti benefici di queste calzature sono ancora da dimostrare, le prime azioni giudiziarie sono state lanciate negli Stati Uniti. Le marche Reebok et New Balance sono accusate di pubblicità ingannevole da un cittadino dell'Ohio che ritiene la marca Sketcher's Shape-ups colpevole di avergli provocato la frattura dell'anca, accusa respinta dalla casa produttrice. La giustizia dovrà decidere.

8 modelli testati

ABE ha acquistato 8 modelli standard di scarpe instabili di differenti marche che sono state sottoposte all'esperto Laurent Hoffman, tecnico. A lui è stato chiesto di

sezionarle e di frugare all'interno per verificare se la loro qualità è in rapporto con il prezzo che varia da fr. 39 a oltre 300. Il prezzo basso non è privo di conseguenze perché, spiega l'esperto Laurent Hoffmann "nella concezione o nel prezzo di una scarpa non ci sono miracoli: per fare scarpe a basso prezzo, bisogna risparmiare da qualche parte".

Al termine della fatica di tagliarle e esaminarle ecco il responso, sulla base di alcuni criteri:

- qualità dei materiali,
- montaggio della suola
- contrafforti/rinforzi
- qualità della finitura.

Le scarpe meno care sono quelle che presentano i principali difetti di concezione e che si usurano più in fretta.

Fuori classifica

Sono state testate, infine, due grandi marche: Puma e Reebok. Si tratta di due scarpe la cui costruzione è completamente differente dalle MTB come pure la composizione e il principio su cui si basa la camminata. Nel caso di Reebok si tratta di due cellule che comunicano tra loro quindi quando si fa pressione sulla parte posteriore l'aria si sposta in avanti e viceversa. Secondo l'esperto Laurent Hoffmann, per concludere, anche la scarpa instabile è già un fenomeno in mutazione. (FONTE ABE)