

I piedi sono spesso la parte più trascurata del nostro corpo, eppure per mantenerli morbidi, sani e levigati basta seguire alcuni semplici accorgimenti. Prima di tutto consiglio di indossare scarpe comode e solette morbide. Inoltre suggerisco di fare a casa, almeno due volte alla settimana, un pediluvio a base di olio di lavanda oppure di tiglio o di timo. Infine consiglio di massaggiare tutti i giorni i piedi, di usare quotidianamente la pietra pomice e di applicare pomate idratanti».

Questi sono i consigli di un grande esperto, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle dei piedi sempre idratata e levigata, e gli chiediamo: «Perché consiglia di indossare scarpe comode e morbide?».

«Perché ogni volta che c'è un callo la causa è la scarpa», spiega il professor Di Pietro. «In particolare, quindi, sconsiglio le scarpe strette oppure quelle con i tacchi troppo alti o con la punta molto pronunciata, perché determinano un continuo sfregamento sulla pelle dei piedi che può causare calli e indurimenti. Se l'ispessimento della pelle si presenta sui talloni, consiglio di inserire nelle scarpe delle solette a base di silicone: ammorbidiscono la superficie su cui poggia il peso del corpo e si adattano alla forma del piede. Suggerisco

inoltre di fare un pediluvio con regolarità per mantenere morbida la pelle».

Contro i calli usate la pietra pomice

«Come si prepara un pediluvio?».

«Basta mettere in una bacinella dell'acqua tiepida», risponde il professor Di Pietro «con venti gocce di olio di lavanda, di timo o di tiglio: queste piante hanno proprietà lenitive ed emollienti e rendono la pelle dei piedi liscia e morbida. Lasciate i piedi immersi per un quarto d'ora e poi asciugate bene. Per rimuovere eventuali calli, ripetete il pediluvio ogni sera per un mese. Durante il pediluvio consiglio di massaggiare i piedi dalle dita verso le caviglie e viceversa: migliora la circolazione sanguigna. Infine, dopo il pediluvio, passate per dieci volte sulle parti più dure del piede la pietra pomice, che si trova facilmente nei supermercati».

«Perché?».

«È una operazione meccanica che aiuta a rimuovere in fretta gli indurimenti della pelle», spiega il professor Di Pietro.

«Quali pomate vanno applicate sui calli dei piedi?».

«Per rimuovere i calli e gli indurimenti sono ideali le pomate a base di urea dal 30 al 50 per cento e acido salicilico dal 10 al 20 per cento: sono sostanze che aiutano ad ammorbidire e quindi a eliminare la pelle callosa, rendendo i piedi più sani e più giovani», conclude il professor Di Pietro.



Il professor
Antonino Di Pietro