

# NATURALE

SPECIALE  
NUMERO  
200

N. 200 mensile - febbraio 2020 - 2,50 euro

style

**Natalie  
Portman**

**SONO VEGANA  
LA MIA SCELTA  
GREEN PER IL  
PIANETA**

**BEAUTY**

**RISVEGLIA LA PELLE  
E ILLUMINA IL VISO  
LE STRATEGIE  
NATURALI**

**RELAX**

**NOTTI DA FAVOLA  
7 METE DI CHARME**

**CIBO**

**CURCUMA  
VIRTÙ & RICETTE**

**WELLNESS**

**INFIAMMAZIONE  
SPEGNI QUEL  
FUOCHERELLO  
CHE PUÒ FARTI  
AMMALARE**

**STAI CALMA!**

**GLI ESERCIZI  
PER NON PERDERE  
LE STAFFE**

**COMPLICITÀ**

**LA COLLA MAGICA  
DELLA VITA A DUE**

**SOGNI & SIMBOLI**

**IL MONDO ONIRICO  
DEI TUOI BAMBINI**

**PSICO-TEST**

**CHE DEA SEI?  
SCOPRI IL TUO  
LATO SELVATICO**

# Ringiovanisci!

*Gli anni non contano se fai come lui: un neurobiologo  
ha sperimentato i cibi giusti, le cure, le erbe anti age*



CAIROEDITORE



natural  
WELLNESS

# PAZZA PER LE SCARPE

Alte, basse, a punta, tonde, fetish:  
quante ne hai (e quante donne sei)?

EROS E PERSONALITÀ  
SPIEGATI, IN PUNTA DI PIEDI,  
DA UNA PSICOTERAPEUTA  
ESPERTA DI LOOK

DI MARIATERESA TRUNCELLITO

*Tacchi vertiginosi? Bisogno di  
affermarti. Ballerine alla Audrey  
Hepburn? Tenerezza e protezione.  
Le compri tutte? Proietti su ciò che  
indossi timori e desideri. Guida  
al linguaggio antico delle calzature  
(e al benessere dei tuoi piedi)*

**C**enerentola avrebbe sposato il Principe Azzurro se invece di una scarpina di cristallo avesse perso una collana di perle? Probabilmente no, perché al posto suo avrebbe potuto esserci chiunque. Invece, nessun accessorio parla di noi come le nostre scarpe: anche per questo ci piacciono tanto e anche gli uomini, principi azzurri compresi, ne sono irresistibilmente attratti. E quando uno è cotto di noi si dice che "è ai nostri piedi". Perché? Lo spiega Elizabeth Semmelhack, curatrice del Bata Shoe Museum di Toronto, e autrice di *Scarpe. Storia, stili, modelli, identità* (Odoya editore), consigliatissimo a tutte le shoes-addicted. «Una scarpa si porta al piede per proteggerlo e per facilitarne il movimento. Ma spesso design e utilizzo sono guidati da richieste sociali piuttosto che fisiche», scrive la Semmelhack. I tacchi sono considerati appropriati per l'ufficio o per la vendeuse di una boutique, ma non sono calzature propriamente "da lavoro", visto che intralciano ►







la comodità e i movimenti. «Una scelta non dettata da alcun imperativo biologico, bensì dai significati sociali attribuiti alle scarpe. Al punto che alcuni tipi o brand sono arrivati a inglobare stili di vita e sistemi di pensiero».

## A PUNTA È AGGRESSIVA, TONDA È STILE BABY

Ogni giorno tutte ne scegliamo almeno un paio da indossare. Acquistarle e collezionarle è una passione sfrenata, anche le donne più sobrie sanno che optare per quelle sbagliate può avere conseguenze sul benessere di estremità, gambe, schiena, ma anche pregiudicare la riuscita di un colloquio di lavoro, di un evento sociale, di un appuntamento amoroso. E se come dice un detto Sioux, "prima di giudicare una persona cammina tre lune nelle sue scarpe", calzature vuote spesso sono utilizzate per suggerire un senso di perdita: basti pensare all'installazione con le scarpe rosse ideata nel 2009 dall'artista messicana Elina Chauvet per raccontare la tragedia del femminicidio, o alla stanza dello United States Holocaust Museum dedicata alle calzature delle vittime dei campi di concentramento. Jonathan Frater, bibliotecario del Metropolitan College of New York, ha scritto: "Le scarpe sono oggetti estremamente personali che utilizziamo per definire la nostra personalità... ci sono forse articoli che parlino di più della civiltà e del nostro ruolo in essa? Ce ne liberiamo solo dopo averle distrutte. O dopo aver distrutto coloro che le indossavano".

«La scarpa comunica chi siamo», conferma Gaia Vicenzi, psicologa, psicoterapeuta e autrice di *L'abito non mente. Il ruolo dell'abbigliamento nel definire chi siamo, cosa facciamo e come pensiamo* (Foschi editore). «Attraverso la forma: una scarpa appuntita è aggressiva, tondeggiante un po' baby e ingenua. L'altezza: i tacchi sono un modo per "salire" e darsi sicurezza. Il colore: più o meno vistoso. Parla di noi ma anche la cura che ne abbiamo - per qualcuno lucidarle è ancora un rituale quotidiano - e la scelta tra comodità o apparenza, che rivela quanto conta per noi il giudizio degli altri».

## QUANTE DONNE SIAMO (E QUANTE SCARPE ABBIAMO)?

«Mi state dicendo che ho speso 40mila dollari in scarpe e non ho un posto dove vivere? Sarò ridotta ad abitare nelle mie scarpe!»: è una

battuta di Carry Bradshaw, la "Manolo-addicted" di *Sex and the City*, la celeberrima serie tivù che alla fine degli anni Novanta ha ben rappresentato l'idea che le donne nutrano un'insaziabile brama di scarpe. «Le scarpe ci permettono di esprimere la nostra molteplicità», continua Gaia Vicenzi. «Nella scarpiera sono racchiuse tante possibili identità sociali: l'io al lavoro, l'io nel tempo libero, l'io mondano, l'io atletico, l'io ribelle, l'io seduttivo. Scarpe diverse ci fanno sentire diverse, sceglierle a seconda delle ore e del contesto è importante per essere a nostro agio». E anche il momento in cui le facciamo nostre ha una valenza psicologica: «Apre un ventaglio di desideri colmati attraverso l'acquisto. E siccome le variabili - come i desideri - sono tantissime, scivolare nello shopping è compulsivo perché davvero non ci bastano mai. Oltre ai modelli, ai colori, ai materiali, entra in gioco il brand che spesso è la scarpa: le Timberland, le Nike, le Manolo, le Converse, le Louboutin, e così via, sono anche una dichiarazione di status».

## CONTRO IL MALE AI PIEDI C'È IL MOVIMENTO #KUTOO

Secondo il sessuologo Emanuele A. Jannini, in un'epoca in cui maschi e femmine rubano gli uni dall'armadio delle altre, "la scarpa è rimasta l'ultimo avamposto della femminilità". Aggiunge Gaia Vicenzi: «Il piede è a lungo coperto, ma è anche il primo a scoprirsi nell'intimità: quando entriamo in casa, la prima cosa che ci togliamo sono le scarpe. È la fine e l'inizio della comunicazione a due attraverso i corpi, si scende "coi piedi per terra" e ci si mette su un piano di parità». E così la ballerina alla Audrey Hepburn, che a noi donne piace tantissimo, molti uomini la considerano "ammazza-sesso": «Lo stile dell'attrice era all'insegna dell'eleganza e della raffinatezza, ma si tratta di una scarpa un po' infantile che nell'immaginario maschile è l'antitesi della sensualità e della provocazione, e spegne quella fantasia che invece il tacco alto o uno stivale fetish accende immediatamente. Di più quando il tacco 12 conferisce a chi lo indossa un'andatura ancheggiante e sexy o un po' esitante, e un piede che appare più piccolo di com'è». Nell'800 c'era chi strumentalizzava i tacchi per dimostrare che le donne non meritavano il diritto di voto: in un editoriale del *New York Times* del 1871, si legge: "... sembra che alcuna forma di buonsen- ▶

## IL LIBRO *Storie di tacchi e stringhe*



Elizabeth Semmelhack, curatrice del Bata Shoe Museum di Toronto, e autrice di *Scarpe. Storia, stili, modelli, identità*

(Odoja editore, 24 euro, 310 pag.) racconta la storia delle scarpe - sandali, stivali, scarpe con i tacchi (in origine usate da chi andava a cavallo, per fissarle nelle staffe), sneaker e dei loro creatori, con innumerevoli curiosità e aneddoti. Ma, soprattutto, riflettendo su come differenti tipi di calzature da sempre identificano molte caratteristiche di chi le indossa: status, professione, stile di vita, gusti, volontà di seduzione e addirittura orientamento politico.

## ICONE *I modelli più cari di sempre*

• **All'inizio del '900**, la vip americana Rita de Acosta Lydig conservava in bauli (oggi al Metropolitan di New York) le scarpe dell'italiano Pietro Yantorny, che nel suo negozio parigino si definiva "il calzolaio più caro al mondo". Lady Duff-Gordon, scampata al naufragio del Titanic, in una lettera alla sorella si disse felice di essere riuscita a salire su una scialuppa con le sue mules Yantorny ai piedi.

• **Nel 1986** ha fatto scalpore la collezione di 3mila scarpe numero 40 di Imelda Marcos, abbandonata con l'esilio dalle Filippine: tra esse, le scarpette rosse di Judy Garland nel film *Il Mago di Oz* (1939) vendute all'asta per 150mila dollari. Cifra imbattuta fino al 2000, quando lo stesso paio è stato rivenduto per 666mila dollari.



so, indipendenza o temperamento equilibrato riesca a liberare dalla schiavitù della moda... Suffragio! Diritto di voto! Prima mostrateci una donna che sia abbastanza assennata e libera da vestirsi con gusto senza scarpe che distruggano tanto la sua comodità quanto il suo portamento". Lo sceicco Abd al-Aziz ibn Baz nel 1999 ne vietò l'uso in Arabia Saudita perché rendevano le donne più attraenti. In Giappone, invece, l'anno scorso migliaia di donne hanno firmato una petizione contro l'obbligo di indossare scarpe con i tacchi al lavoro: è il movimento #kutoo, da *kutsu*, scarpa e *kutsuu*, dolore, lanciato con un tweet virale dall'attrice Yumi Ishikawa. La richiesta in Parlamento è stata stroncata dal ministro del Lavoro e della Salute giapponese, Takumi Nemoto, per il quale "indossare tacchi alti sul posto di lavoro è necessario e appropriato".

## PARAFILIA: QUANDO LUI SI ECCITA PER I PIEDI

Non è una novità l'apprezzamento maschile - fino al feticismo - per i piedi e le scarpe femminili: Wolfgang Goethe in una lettera chiese alla sua amante di inviargli un paio di sue scarpette, mentre Sissi, l'imperatrice d'Austria, aveva donato un paio dei propri stivali al colonnello Louis de Schweiger, uno degli innumerevoli uomini che avevano perso la testa per lei, definendoli un "tendre souvenir". «Il feticismo dei piedi è una parafilia, cioè una pulsione erotica patologica, solo quando viene vissuta in maniera esclusiva e ossessiva, l'unica che conduce al piacere sessuale», spiega Roberta Rossi, sessuologa e presidente della Federazione italiana di sessuologia scientifica. «Diverso è il feticismo soft dato dal piacere dell'indossare o del vedere indossate scarpe di un certo tipo. I piedi, da sempre e in ogni luogo, sono una parte del corpo che riceve attenzione: si pensi alla tradizione giapponese, per fortuna superata, di fasciare i piedi alle bambine perché rimanessero minuscoli, ai disegni con l'henné della tradizione africana, oltre ai trattamenti ad hoc - dai massaggi alla riflessologia all'agopuntura - perché sono anche una zona anatomica molto sensibile. Le scarpe enfatizzano l'estetica di piede e caviglia, zona considerata molto erogena. In Rete ci sono tantissimi siti dedicati al feticismo dei piedi, ed è fiorente anche il commercio di scarpe femminili usate acquistate da uomini: è una preferenza sessuale molto diffu-

sa, con varie sfumature, anche tra chi pratica BDSM (bondage, disciplina, sadismo, masochismo) e innocua tra adulti consenzienti».

## MEGLIO ALTE, BASSE O... TUTTE?

Una scarpiera con tante varietà diverse per modello, materiali e altezze, fa bene allo spirito ma anche alla salute: ciò che rovina i piedi, la postura e il benessere è infatti l'abuso di uno stesso modello. Spiega Francesco Falez, ortopedico e presidente della Siot, Società italiana di ortopedia e traumatologia: «Le calzature possono diventare un problema se si indossano abitualmente tacchi molto alti: dovrebbero essere riservati alle occasioni speciali, ma ci sono anche donne che li portano per ore sul lavoro, e i problemi alla schiena in questo caso sono una vera malattia professionale. Per riuscire a camminare si sollecita molto la colonna lombare ed è necessario uno sforzo della muscolatura posturale. È come stare perennemente sulla punta dei piedi, con la conseguenza di patologie da sovraccarico del metatarso, cioè che colpiscono la parte anteriore delle estremità. E se il sandalo permette comunque una buona distribuzione del peso del corpo sull'avampiede, la scarpa chiusa, come la classica décolletée, stringe le dita e facilita la deviazione ossea che si chiama alluce valgo. È controindicato anche l'abuso delle ballerine, perché il tendine d'Achille delle donne è leggermente più corto e quindi deve essere sollevato (un centimetro e mezzo va già bene), per evitare sollecitazioni anomale sul calcagno e quindi dolorose tendiniti. Per chi non è più giovanissima, un tacco di 2-3 cm, a base larga, aiuta l'equilibrio: quando si perde naturalmente un po' di stabilità, lo stiletto è sconsigliato anche perché aumenta il rischio di cadute. E le sneaker? Ok per gli adulti, non sono consigliate per i bambini: i piedi che ancora stanno crescendo hanno bisogno di maggiore sostegno e contenimento. Attenzione ai materiali, che se non garantiscono una buona traspirazione, possono favorire micosi e altri problemi cutanei. A tutte, a qualsiasi età, è consigliabile un'attività fisica per rafforzare i muscoli deputati al controllo della postura, specie per chi ama i tacchi alti: ginnastica posturale, ma anche pilates e ginnastica a corpo libero che richiedono un po' di costanza e divertono».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## LE MARY JANE Dai fumetti alla moda

Nel 1904 i celebri personaggi a fumetti di Buster Brown, il suo cane Tige e sua sorella Mary Jane, disegnati da Richard F. Outcault, furono acquistati dalla Brown Shoe Company per pubblicizzare le loro scarpe da bambini. I personaggi divennero icone americane e le scarpette con cinturino sul collo del piede cominciarono a essere chiamate Mary Jane, termine in uso ancora oggi per una scarpa da donna divenuta un classico.

## TACCHI ALTI?

### Piedi, caviglie e gambe sgonfi

1. Cammina tutti i giorni almeno per 10 minuti con scarpe basse e morbide per rilassare i piedi: scarpe da sport, sandali anatomici, ciabattine con tacco 1,5-2 cm.
2. Quando scendi dai tacchi fai qualche esercizio di stretching per rilassare gambe e tendine d'Achille: seduta per terra, gambe tese, alterna punta dei piedi tesa e piedi a martello; appoggiate al muro con le braccia tese e spingi indietro le gambe unite, piedi sul pavimento, finché senti "tirare" i polpacci; schiena a terra, appoggia le gambe al muro per aiutare la circolazione a risalire.
3. Quando fai la doccia, dirigi su piede e caviglia un breve getto di acqua fredda: restringe i vasi sanguigni ed evita i ristagni. Per sgonfiare le gambe, massaggiale con una crema rinfrescante. Puoi farla aggiungendo qualche goccia di olio essenziale di lavanda a una crema idratante da tenere in frigorifero.