

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

SIOT

13/04/2024 Io Donna Amati, dannati tacchi alti	4
---	---

SIOT WEB

17/04/2024 iodonna.it 07:04 Tacchi alti, piedi, sesso e politica: i consigli degli ortopedici	7
15/04/2024 websalute.it 12:04 Che differenza c'è tra Ortopedia e Traumatologia?	10

SIOT

1 articolo

Benessere

Piacciono agli uomini, per cui sono simbolo di femminilità. Ma a sceglierli e a indossarli, ancora oggi, sono le donne. Quelle che ne scontano i problemi ortopedici connessi. Perché lo fanno? L'argomento è meno frivolo di quanto sembri

di Eliana Liotta - foto di Chris Frazer Smith

Amati, dannati tacchi alti



Portare tacchi alti e sottili tutto il giorno nuoce alla salute. Ma permette di sentirsi all'altezza delle aspettative.

Ma perché tante donne continuano a indossare scarpe con il tacco a spillo? Come mai non tramontano calzature che sono così poco pratiche per camminare, oltre che deleterie per la schiena e per i piedi? Quando una moda resiste, dev'esserci un motivo, un beneficio reale o presunto.

Secondo la neuroscienziata Tara Swart, docente alla Mit Sloan School of Management di Cambridge, la passione per i tacchi sarebbe sepolta nel profondo del cervello. Durante la preistoria, all'epoca delle caverne, l'altezza era un vantaggio evolutivo, perché consentiva alle cacciatrici - raccoglitrice di raggiungere cibo che altrimenti sarebbe stato inaccessibile, come i frutti sui rami più alti. L'ipotesi ha il suo fascino, ma non c'è prova che sia inscritto addirittura nel Dna il desiderio di comprare stivali e décolleté con estremità che somigliano a stiletto, lame sottilissime su cui inerparsi sfidando l'equilibrio. È più probabile che le motivazioni abbiano a che fare con la cultura. Tamara Mellon, cofondatrice del brand Jimmy Choo, dice che sui tacchi la donna acquista maggiore fiducia in se stessa, come se lo spessore sotto le suole la rendesse Wonder Woman: «Il linguaggio del corpo cambia, i muscoli si irrigidiscono e non c'è niente che faccia sentire potenti quanto guardare qualcuno negli occhi, invece che alzare lo sguardo». L'imprenditrice britannica è di parte, ovviamente, perché Jimmy Choo produce modelli dalle altezze vertiginose, ma la sua spiegazione risulta plausibile: i tacchi a spillo, che non hanno mai smesso di far male ai piedi femminili sin da quando sono stati inventati, negli anni Cinquanta, avrebbero i loro super poteri. Almeno per alcune persone, che sono disposte a soffrire pur di salire qualche gradino in una società di uomini che la natura vuole mediamente più grandi.

Lo stress per i piedi

Se la psiche ne giova, il corpo ne duole. I tacchi a spillo sforzano il polpaccio, inclinano il bacino all'indietro, spostano il baricentro in avanti e sottopongono a uno stress tremendo la pianta del piede e la colonna vertebrale. Per sentirsi grintose e con le gambe affusolate, tutto sommato si potrebbe optare per calzature sempre alte ma più stabili.

Ricercatori del Regno Unito hanno analizzato 47 pubblicazioni scientifiche dedicate ai tacchi a spillo, incluse

quelle che hanno dimostrato come siano deleteri se portati spesso. Hanno voluto indagare anche sugli ipotetici "benefici psico-sessuali", in una revisione che è apparsa su *Bmc Public Health*.

Gli scienziati ripercorrono un po' di storia. Nel Medioevo, le calzature rialzate venivano indossate dagli uomini con una funzione pratica: stare al di sopra della sporcizia delle strade. Solo a metà del Novecento irrompe nell'universo femminile la moda delle scarpe che sollevano i talloni del piede al di sopra del livello delle dita dei piedi. Quei modelli diventano un simbolo erotico, li indossano le attrici, le donne in tutto l'Occidente prendono a imitarle e non smettono più. I ricercatori britannici tornano alla domanda iniziale: perché?

È una violenza di genere?

Esponenti del femminismo hanno sostenuto che si può parlare di una forma di violenza di genere quando le donne soffrono a causa del loro abbigliamento, quando gli standard di bellezza limitano la libertà psicologica e fisica. Alla *Barbie* del film campione di incassi nel 2023, non a caso, si abbassano finalmente i talloni quando si allontana dallo stereotipo della bambola e comincia a umanizzarsi e a emanciparsi.

Si dirà che a molte donne piace indossare i tacchi alti per vari motivi e che non vengono materialmente obbligate da nessuno a farlo, ma è vero che il contesto gioca la sua parte. Da un sondaggio d'opinione on line (pubblicato su *misterpoll.com*) è emerso che una percentuale consistente li porterebbe per assecondare le aspettative sociali. Il tema è anche politico. Sono nati dibattiti estesi sull'opportunità che i datori di lavoro siano autorizzati a stabilire che il personale femminile indossi tacchi alti per determinati ruoli. Nelle Filippine non possono più farlo, mentre nel 2019 il ministro giapponese della Salute ha rispedito al mittente la petizione di un gruppo di attiviste, liquidando così la questione: «I tacchi alti al lavoro sono necessari e appropriati».

Suona incredibile che ancora oggi esistano luoghi in cui una parte dell'umanità debba vestirsi in un modo che va contro la propria volontà e per giunta a scapito del benessere. Liberi piedi in libero Stato, verrebbe da gridare.

Altro capitolo riguarda la sessualità. Su *Bmc Public Health* si legge che in effetti i tacchi a spillo sono considerati sexy da una larga fetta di uomini, come risulta

dai questionari somministrati in varie ricerche. E qui toccherà a ogni donna, tra sé e sé, riflettere e decidere. Risultare più attraenti sui trampoli per un determinato campionario maschile oppure infischiar-sene e rinunciare? La scienza non commenta (giustamente).

Il consiglio degli ortopedici

I medici però ci tengono a dare il consiglio di non esagerare con le sopraelevazioni. «L'uso prolungato può provocare disturbi di diversa entità» spiega Alberto Momoli, presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot). «Camminare con i tacchi alti può facilmente causare lesioni alla caviglia e al piede da microtraumi: il peso del corpo è completamente sbilanciato sulla punta dei piedi, rendendo impossibile una postura corretta».

Non finisce qui. «Uno dei disturbi più comuni causati da tacchi alti e calzature troppo strette è l'alluce valgo», continua Momoli, «ossia l'alterazione dell'articolazione che causa una deviazione dell'alluce verso l'esterno e un dolore da sovraccarico localizzato vicino alle dita (metatarsalgia)». L'ideale non sono nemmeno le ballerine, ma «mantenersi su un'altezza media da due a cinque centimetri».

E c'è una soluzione ancora più bella. Ogni tanto starsene a piedi nudi, sul pavimento, su un prato, sulla sabbia. I fisici spiegano che migliora la propriocezione, la capacità di riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio.

Sembra una metafora: se siamo indecise, mettiamoci scalze, sciolte dalle convenzioni sociali, e scegliamo la nostra posizione nel mondo.

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.

SIOT WEB

2 articoli

Tacchi alti, piedi, sesso e politica: i consigli degli ortopedici

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/salute-e-psicologia/2024/04/17/amati-dannati-tacchi-alti-i-consigli-degli-ortopedici-per-non-soffrire>



Salute e Psicologia Amati, dannati tacchi alti: i consigli degli ortopedici per non soffrire. Piacciono agli uomini, per i quali sono simbolo di femminilità. Ma a sceglierli e a indossarli, ancora oggi, sono le donne. Quelle che ne scontano i problemi ortopedici connessi. Perché lo fanno? L'argomento è meno frivolo di quanto sembri di Eliana Liotta. Ma perché tante donne continuano a indossare scarpe con il tacco a spillo? Come mai non tramontano calzature che sono così poco pratiche per camminare, oltre che deleterie per la schiena e per i piedi? Quando una moda resiste, dev'esserci un motivo, un beneficio reale o presunto. A piedi nudi in montagna: perché il barefoot hiking fa bene? Secondo la neuroscienziata Tara Swart, docente alla MIT Sloan School of Management di Cambridge, la passione per i tacchi sarebbe sepolta nel profondo del cervello. Durante la preistoria,

all'epoca delle caverne, l'altezza era un vantaggio evolutivo, perché consentiva alle cacciatrici di raccogliere cibo che altrimenti sarebbe stato inaccessibile, come i frutti sui rami più alti. L'ipotesi ha il suo fascino, ma non c'è prova che sia iscritto addirittura nel Dna il desiderio di comprare stivali e décolleté con estremità che somigliano a stiletto, lame sottilissime su cui inerparsi sfidando l'equilibrio. È più probabile che le motivazioni abbiano a che fare con la cultura. Tamara Mellon, cofondatrice del brand Jimmy Choo, dice che sui tacchi la donna acquista maggiore fiducia in se stessa, come se lo spessore sotto le suole la rendesse Wonder Woman: «Il linguaggio del corpo cambia, i muscoli si irrigidiscono e non c'è niente che faccia sentire potenti quanto guardare qualcuno negli occhi, invece che alzare lo sguardo». L'imprenditrice britannica è di parte, ovviamente,

perché Jimmy Choo produce modelli dalle altezze vertiginose, ma la sua spiegazione risulta plausibile: i tacchi a spillo, che non hanno mai smesso di far male ai piedi femminili sin da quando sono stati inventati, negli anni Cinquanta, avrebbero i loro super poteri. Almeno per alcune persone, che sono disposte a soffrire pur di salire qualche gradino in una società di uomini che la natura vuole mediamente più grandi. Lo stress per i piedi. Se la psiche ne giova, il corpo ne duole. I tacchi a spillo sforzano il polpaccio, inclinano il bacino all'indietro, spostano il baricentro in avanti e sottopongono a uno stress tremendo la pianta del piede e la colonna vertebrale. Per sentirsi grintose e con le gambe affusolate, tutto sommato si potrebbe optare per calzature sempre alte ma più stabili. Leggi anche: guarda le foto. Ricercatori del Regno Unito hanno analizzato 47 pubblicazioni

scientifiche dedicate ai tacchi a spillo, incluse quelle che hanno dimostrato come siano deleteri se portati spesso. Hanno voluto indagare anche sugli ipotetici benefici psico-sessuali?, in una revisione che è apparsa su BMC Public Health . Gli scienziati ripercorrono un po' di storia. Nel Medioevo, le calzature rialzate venivano indossate dagli uomini con una funzione pratica: stare al di sopra della sporcizia delle strade. Solo a metà del Novecento irrompe nell'universo femminile la moda delle scarpe che sollevano i talloni del piede al di sopra del livello delle dita dei piedi. Quei modelli diventano un simbolo erotico, li indossano le attrici, le donne in tutto l'Occidente prendono a imitarle e non smettono più. I ricercatori britannici tornano alla domanda iniziale: perché? foto di Chris Frazer Smith È una violenza di genere? Esponenti del femminismo hanno sostenuto che si può parlare di una forma di violenza di genere quando le donne soffrono a causa del loro abbigliamento, quando gli standard di bellezza limitano la libertà psicologica e fisica. Alla Barbie del film campione di incassi nel 2023, non a caso, si abbassano finalmente i talloni quando

si allontana dallo stereotipo della bambola e comincia a umanizzarsi e a emanciparsi. Leggi anche ? Essere sexy: che cosa rende sensuale una persona? Le risposte di scienza e psicologia Si dirà che a molte donne piace indossare i tacchi alti per vari motivi e che non vengono materialmente obbligate da nessuno a farlo, ma è vero che il contesto gioca la sua parte. Da un sondaggio d'opinione online (pubblicato su misterpoll.com) è emerso che una percentuale consistente li porterebbe per assecondare le aspettative sociali. Il tema è anche politico. Sono nati dibattiti estesi sull'opportunità che i datori di lavoro siano autorizzati a stabilire che il personale femminile indossi tacchi alti per determinati ruoli. Nelle Filippine non possono più farlo, mentre nel 2019 il ministro giapponese della Salute ha rispedito al mittente la petizione di un gruppo di attiviste, liquidando così la questione: «I tacchi alti al lavoro sono necessari e appropriati». Suona incredibile che ancora oggi esistano luoghi in cui una parte dell'umanità debba vestirsi in un modo che va contro la propria volontà e per giunta a scapito del benessere. Liberi piedi in libero Stato, verrebbe da

gridare. Altro capitolo riguarda la sessualità. Su BMC Public Health si legge che in effetti i tacchi a spillo sono considerati sexy da una larga fetta di uomini, come risulta dai questionari somministrati in varie ricerche. E qui toccherà a ogni donna, tra sé e sé, riflettere e decidere. Risultare più attraenti sui trampoli per un determinato campionario maschile oppure infischinarsene e rinunciare? La scienza non commenta (giustamente). Il consiglio degli ortopedici I medici però ci tengono a dare il consiglio di non esagerare con le sopraelevazioni. «L'uso prolungato può provocare disturbi di diversa entità» spiega Alberto Momoli, presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia (SIOT) . «Camminare con i tacchi alti può facilmente causare lesioni alla caviglia e al piede da microtraumi: il peso del corpo è completamente sbilanciato sulla punta dei piedi, rendendo impossibile una postura corretta». Leggi anche guarda le foto Non finisce qui. «Uno dei disturbi più comuni causati da tacchi alti e calzature troppo strette è l'alluce valgo», continua Momoli, «ossia l'alterazione dell'articolazione che causa una deviazione dell'alluce verso l'esterno e un dolore

da sovraccarico localizzato vicino alle dita (metatarsalgia)». L'ideale non sono nemmeno le ballerine, ma «mantenersi su un'altezza media da due a cinque centimetri». E c'è una soluzione ancora più bella. Ogni tanto starsene a piedi nudi, sul pavimento, su un prato, sulla sabbia. I fisiatri spiegano che migliora la propriocezione, la capacità di riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio. Sembra una metafora: se siamo indecise, mettiamoci scalze, sciolte dalle convenzioni sociali, e scegliamo la nostra posizione nel mondo. Eliana Liotta (foto di Carlo Furgeri Gilbert). Eliana Liotta è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica. Su iodonna.it e sulle principali piattaforme (Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast) trovate la sua serie podcast *Il bene che mi voglio*.

Che differenza c'è tra **Ortopedia** e **Traumatologia**?

LINK: <https://websalute.it/che-differenza-ce-tra-ortopedia-e-traumatologia/>



Che differenza c'è tra **Ortopedia** e **Traumatologia**? 15 Aprile 2024 Che differenza c'è tra **Ortopedia** e **Traumatologia**? Nel vasto campo della medicina, la comprensione delle sottili differenze tra le varie specializzazioni può risultare complessa per chi non è del settore. Tra queste, **Ortopedia** e **Traumatologia** sono due discipline che spesso vengono confuse, nonostante le loro specifiche aree di intervento. Questo articolo mira a chiarire le distinzioni tra queste due importanti branche mediche, esplorando le loro definizioni, campi di applicazione, e le modalità di trattamento che le caratterizzano. **Ortopedia**: Definizione e Campo di Applicazione L'**Ortopedia** è una branca della medicina che si occupa dello studio, della diagnosi, e del trattamento delle patologie che affliggono il sistema muscolo-scheletrico. Questo include ossa, articolazioni, legamenti, tendini, e

muscoli. L'obiettivo principale dell'**ortopedia** è il ripristino della funzionalità e la riduzione del dolore attraverso l'uso di terapie conservative, quali fisioterapia e riabilitazione, o interventi chirurgici, come la sostituzione articolare o la correzione di deformità. **Traumatologia**: Definizione e Campo di Applicazione La **Traumatologia**, d'altro canto, è la specializzazione medica che si concentra sul trattamento delle lesioni causate da traumi. Questi possono essere il risultato di incidenti stradali, cadute, attività sportive, o qualsiasi altra fonte di danno fisico acuto. La **traumatologia** si occupa quindi della gestione immediata delle fratture, delle lussazioni, delle contusioni e delle lesioni ai tessuti molli, con l'obiettivo di ripristinare la funzionalità perduta e minimizzare le complicazioni a lungo termine. Differenze e Intersezioni Sebbene **Ortopedia** e **Traumatologia** possano sembrare simili a prima vista, la principale differenza risiede nel tipo di

patologie che trattano. L'**Ortopedia** ha un approccio più ampio e si occupa di condizioni sia acute che croniche, che possono essere congenite, degenerative, o causate da usura nel tempo. La **Traumatologia**, invece, si focalizza specificamente sulle lesioni acute causate da un evento traumatico. Tuttavia, esiste una significativa intersezione tra le due specializzazioni. Molti ortopedici sono anche qualificati come traumatologi, specialmente in contesti in cui le lesioni traumatiche richiedono interventi chirurgici complessi per il ripristino della struttura e della funzione del sistema muscolo-scheletrico. Inoltre, entrambe le discipline si avvalgono di tecniche di riabilitazione per accelerare il recupero del paziente. Metodologie di Trattamento I trattamenti in **ortopedia** variano ampiamente a seconda della patologia specifica. Le terapie conservative, come la fisioterapia, l'uso di ortesi

o di farmaci antinfiammatori, sono spesso la prima linea di intervento. Nei casi più gravi, può essere necessaria la chirurgia, come per esempio la sostituzione di un'articolazione danneggiata da artrite. Nella **traumatologia**, il trattamento iniziale si concentra sulla stabilizzazione del paziente e sulla gestione delle lesioni acute. Questo può includere la riduzione di fratture, l'immobilizzazione con gessi o tutori, e la chirurgia per riparare danni a ossa e tessuti molli. La riabilitazione gioca un ruolo cruciale anche in **traumatologia**, con programmi personalizzati per recuperare forza, mobilità e funzionalità. Tecnologie e Innovazioni Entrambe le specializzazioni beneficiano dell'avanzamento tecnologico in campo medico. Tecniche chirurgiche minimamente invasive, l'uso di materiali biocompatibili per protesi e impianti, e la robotica in chirurgia sono solo alcuni esempi di come la tecnologia ha migliorato i risultati per i pazienti. L'imaging diagnostico avanzato, come la risonanza magnetica (MRI) e la tomografia computerizzata (CT), facilita diagnosi più precise e piani

di trattamento personalizzati. Riferimenti Le informazioni presentate in questo articolo derivano da fonti autorevoli nel campo della medicina, tra cui la Società Italiana di **Ortopedia** e **Traumatologia** (**SIOT**), l'American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS), e il Journal of Orthopaedic Trauma. Queste organizzazioni forniscono linee guida basate sull'evidenza e aggiornamenti continui sulle migliori pratiche in **ortopedia** e **traumatologia**. Conclusioni **Ortopedia** e **Traumatologia** sono due specializzazioni mediche fondamentali che, nonostante le loro differenze, lavorano spesso in sinergia per il benessere del paziente. Mentre l'**Ortopedia** si occupa di un ampio spettro di condizioni che affliggono il sistema muscolo-scheletrico, la **Traumatologia** si concentra sul trattamento delle lesioni acute. Entrambe le discipline si avvalgono di avanzamenti tecnologici e metodologie di trattamento all'avanguardia per offrire ai pazienti le migliori opportunità di recupero. Per approfondimenti specifici e consigli personalizzati, è sempre consigliabile consultare un professionista sanitario qualificato. Solo un medico specializzato può valutare adeguatamente le

condizioni individuali e proporre il percorso terapeutico più adatto alle esigenze di ciascun paziente.