

Esistono vari tipi di calli: quelli che interessano **la pianta del piede**, oppure, i più innocui, quelli che si generano **superficialmente sulla pelle e, come le vesciche**, sono una forma di reazione, continua nel tempo, all'attrito o a errate posizioni del piede e della scarpa. Di solito non sono dolorosi; si tratta di una reazione protettiva della pelle alla pressione eccessiva. Quando un callo si sviluppa, bisogna eliminarlo utilizzando la pietra pomice (o uno dei prodotti alternativi disponibili sul mercato) dopo avere fatto il bagno, quindi applicare una crema ammorbidente. E' meglio evitare che un callo diventi troppo grosso; potrebbe spaccarsi e infettarsi.

Calli ossei

Più seri sono i **calli ossei**, la cui gravità dipende dalla posizione e dalle dimensioni. Il termine callo indica genericamente una crescita anomala di tessuto o di osso attorno o alla base di un dito del piede, generalmente l'alluce perché è il dito più grande e anche quello che subisce maggiori sollecitazioni. Il callo, oltre a essere doloroso nel contatto con il suolo, può anche modificare l'appoggio del piede perché la sua presenza forza l'alluce e conseguentemente le altre dita a una posizione innaturale, assumendo un'inclinazione laterale. Quando ciò accade e la situazione è trascurata per parecchio tempo, le dita vicine possono arcuarsi fino ad assumere una posizione "a martello". Frequente poi è la comparsa dei calli infradito, come conseguenze della maggiore frizione da un dito e l'altro. Se trascurati, questi tipi di calli ossei possono diventare invalidanti e impedire non solo la corsa, ma anche la semplice passeggiata.

Le cause

Le cause sono essenzialmente di tipo meccanico, (un'errata scelta delle scarpe) o possono essere causati da difetti anatomici o fattori ereditari. Alcune ricerche mediche hanno mostrato una notevole correlazione tra la formazione di calli ossei e un arco plantare poco sostenuto (o il cosiddetto piede piatto). Chi ha un arco poco accentuato è portato a correre con pronazione interna, un movimento che facilita la formazione dell'alluce valgo. Il processo può essere accentuato da una mancanza di elasticità dei tendini, che non riescono a compensare la maggiore richiesta di tensione dovuta all'arco plantare piatto. Se i muscoli della gamba, inoltre, sono poco sviluppati e allenati, non riescono a trasmettere abbastanza forza al piede e ciò causa una sofferenza maggiore del primo metatarso.

Questo tipo di patologia interessa maggiormente le donne che portano scarpe con tacchi alti, magari più ore al giorno. Questa abitudine è deleteria per la salute del piede e portare conseguenze a medio e lungo termine. I podologi consigliano di non indossare tacchi alti per più di tre ore continuative. È stato notato come nei paesi in cui le donne non indossano scarpe l'incidenza di queste patologie è pressoché nulla.

TENORE DI VITA: Si possono adottare semplici strategie, per prevenire l'insorgenza di callosità: scegliere scarpe confortevoli, che riservino all'alluce uno spazio adeguato, senza costringerlo in punta. Per evitare di comperare calzature strette, un trucco consiste nel recarsi a comprare le scarpe di sera, quando il piede è leggermente gonfio. Per quanto riguarda la scarpa, un adeguato supporto all'arco plantare e un rialzo al tallone sono caratteristiche importanti per prevenire o non peggiorare queste patologie. Altre avvertenze riguardano anche la vita di tutti i giorni: conviene indossare, almeno in casa pantofole comode e possibilmente aperte in punta. Se si lavora alla scrivania, è meglio togliere le scarpe. Qualora, nonostante la prevenzione, si dovesse formare un callo, conviene coprirlo con un cerotto per ridurre la frizione contro la scarpa. Nell'ottica di prevenire queste ed altre patologie, è importante mantenere elastico il piede e il tendine d'Achille con esercizi di stretching effettuati correttamente. In particolare, anche il tendine d'Achille è coinvolto nell'insorgenza di questi disturbi, in quanto una sua scarsa elasticità si traduce in un maggiore stress dell'arco plantare e dei metatarsi. Per le donne che portano i tacchi alti i podologi suggeriscono uno stretching accurato anche dei polpacci ed esercizi specifici per le dita dei piedi, come afferrare piccoli oggetti (una penna, una pallina) o contrarre e flettere ripetutamente

l'alluce e le altre dita dei piedi. Sarebbe comunque più semplice evitare l'uso continuativo di tacchi troppo alti. .

CURE NATURALI: La **Celidonia**, pianta bassa molto diffusa nei prati e ai margini delle strade, è ricca di un succo giallo molto efficace per combattere **calli e verruche**. Estrahendo questo succo, passarlo per tre o quattro applicazioni su calli, duri e porri. Utile anche contro porri e verruche. Contro verruche e funghi, è utile anche applicare **l'olio essenziale di Tuja**, ed assumere **Echinacea per bocca (rafforza le difese immunitarie)**. Per disinfettare la pelle, va bene anche **Propoli**, oppure qualche goccia di **olio essenziale di Tea Tree** (albero del tè)

Quanto riportato è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o del loro uso improprio.

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.