

Anni di ricerca per combinare al meglio stabilità e ammortizzazione. Ed ecco arrivare, direttamente dalle aziende produttrici, la proposta di scarpe da running leggerissime, o comunque strutturate per riprodurre la corsa a piedi nudi. Dunque tutte le teorie del controllo dell'appoggio sono da buttare nel cestino? Ecco il nostro parere. E undici modelli minimalisti che un runner moderno potrebbe calzare

# MENO È MEGLIO?

Di Bob Parks e RW Italia  
Illustrazione di Dan Winters

**N**egli Stati Uniti spopolano. Ma non aspettarti di vederle ai piedi della gente che incontri per strada. È molto più facile che facciano bella mostra di sé in alcuni talk show, calzate con disinvoltura, nonostante la foggia originale, da protagonisti del jet set o da campioni dello sport. Stiamo parlando delle italianissime FiveFingers della Vibram, che da noi non hanno avuto gli onori della cronaca come oltreoceano, ma che anche in casa nostra potrebbero avere un futuro come fashion shoes. Scarpe, cioè, per gente un po' snob, da usare sui palcoscenici alternativi anziché per la pratica del running, quella per cui si ritiene siano state ideate e realizzate.

## Meno è meglio?

**M**A SARÀ POI VERO che l'obiettivo fosse veramente il running? Per la struttura e la foggia, in effetti - assomigliano a un guanto per piedi, con una minima protezione gommosa a protezione della pianta, una tomaia fasciante e addirittura sezionata a livello delle dita ad avvolgerle una ad una -, le FiveFingers sembrano più funzionali per un'infinità di altre attività, sportive e non, in cui venga richiesta una certa sensibilità negli appoggi, che alla corsa. Anche se proprio il loro successo negli Stati Uniti ha rialimentato presso la comunità dei runners un vecchio dibattito relativo all'importanza del correre a piedi nudi. Una disputa che si è riaccesa nella primavera del 2009 con la pubblicazione di *Born to Run*. Il libro, un best seller edito dal *New York Times*, tratta degli indiani messicani Tarahumara, noti per il fatto di accusare pochissimi infortuni causati dalla corsa sebbene percorrano distanze lunghissime con ai piedi solo dei sandali di gomma sottile.

*Born to Run* ha anche presentato le ragioni di chi sceglie la corsa a piedi nudi, come l'autore, Christopher McDougall, il quale sostiene che il modo migliore per imparare a correre bene sia farlo scalzi, in modo che piedi e gambe sentano le differenze dell'impatto col suolo e adattino di conseguenza lo stile, la postura e quant'altro. I *Barefoot runners* sostengono che con scarpe troppo ammortizzate - praticamente la quasi totalità di quelle sul mercato - questo tipo di esperienza sia impossibile. McDougall, che tra l'altro è un ultramaratoneta e dunque sottopone i suoi piedi a carichi non indifferenti, si è convertito a un paio di *minimal shoes*, ma solo per proteggere le piante quando corre su terreni sconnessi o sassosi; appena può, torna ai piedi nudi per non "perdere l'abitudine", ma anche e soprattutto per non "dimenticare" lo stile di corsa che ritiene più ortodosso.

Grazie alla spinta data dal libro, negli Stati Uniti gli amanti della corsa a piedi nudi sono passati da qualche decina a quasi mille e si sono riuniti in un'organizzazione, la *Barefoot Runners Society*, che non si è votata alla più stretta ortodossia ma, come McDougall, ha "aperto" all'uso delle scarpe minimaliste (solo quando necessario, ovviamente). Grande risalto alle teorie del movimento ha contribuito a portare il trentunenne runner californiano Patrick Sweeney, che nel maggio dello scorso anno ha vinto la maratona di Palos Verdes in 2:37'14" con un paio di FiveFingers ai piedi.

Sì, va beh, direte voi, i corridori nel mondo sono milioni e non sarà certo l'influen-



LA PAROLA ALLA SCIENZA  
Al Nike Lab vengono confrontati i dati per valutare la corsa a piedi nudi e con le scarpe

za di un migliaio di persone a cambiare la storia del running o a convincere le grandi aziende produttrici di scarpe da corsa a cambiare approccio. E sbagliate. Perché invece qualcosa si sta muovendo da tempo e diversi brand si stanno già facendo concorrenza proprio sulle scarpe minimali.

**P**ER SPIEGARE L'ARCANO facciamo però qualche passo indietro. Ai primi anni Settanta, per esempio. Quando Bill Bowerman, il leggendario coach dell'Università dell'Oregon ebbe l'intuizione di realizzare delle suole rivoluzionarie per le scarpe da running guardando la moglie che stava realizzando un tradizionale dolce americano: i waffles. In pratica aggiunse dei quadratini gommosi alla suola - che allora era tradizionalmente liscia - rendendo più morbido l'appoggio della scarpa e migliorandone il grip. Fu anche con quella "invenzione" che la Nike, che cominciava ad affermarsi proprio in quegli anni, spiccò il volo superando in poco tempo brand storici che producevano comunemente scarpe

## MINIMALISTE DA UTILIZZARE CON CRITERIO

I MODELLI DI QUESTE PAGINE SONO ALCUNI DI QUELLI CHE HANNO FATTO CAPOLINO SUL MERCATO ITALIANO. LI ABBIAMO SUDDIVISI IN TRE CATEGORIE. NELLA CATEGORIA **BAREFOOT** ABBIAMO INSERITO QUELLI CHE RIPRODUCONO IN MANIERA PIÙ FEDELE L'APPOGGIO DEL PIEDE NUDO: SONO DA UTILIZZARE PER PERCORRENZE BREVI O DA CALZARE PER CAMMINARE O FARE ATTIVITÀ CHE CONTRIBUISCONO A TONIFICARE LA MUSCOLATURA INTRINSECA DEL PIEDE.

NELLA CATEGORIA **EASY TRAINING** ABBIAMO INVECE INSERITO I MODELLI UN PO' PIÙ STRUTTURATI E PROTETTIVI, COI QUALI CORRERE CON MAGGIOR TRANQUILLITÀ: VANNO PERÒ UTILIZZATI CON CRITERIO E CON PARSIMONIA, COME COMPLEMENTARI E NON ALTERNATIVI ALLE ABITUALI SCARPETTE DA ALLENAMENTO.

NELLA CATEGORIA **RACING**, INFINE, ABBIAMO INSERITO LE SCARPE DAL PESO ULTRALEGGERO CHE PER LE LORO CARATTERISTICHE POSSONO PROPORSI ANCHE COME MODELLI DA GARA.

## BAREFOOT

### VIBRAM FIVEFINGERS BIKILA LS

Con la calzata a dita separate e un profilo bassissimo della suola è praticamente una seconda pelle per il piede. Dispone di un sottopiede in poliuretano di 3 millimetri e una suola di 4 millimetri dal design anatomico che distribuisce l'impatto sull'avampiede per un'andatura il più possibile naturale.

Nella versione LS, la Bikila è dotata di un sistema di allacciatura rapido.

PESO M 170 g, W 141 g  
€ 120



98 OTTOBRE 2011 - RUNNERSWORLD.IT



molto valide: le Waffle Trainer e le Waffle Racer furono decisamente innovative.

La "scossa" di Nike stimolò gli altri brand ad applicarsi di più allo studio biomeccanico. Procedendo, si è andati a ricercare soluzioni sempre più ammortizzanti. Semplificando molto, si può dire che aggiungendo materiale più o meno morbido tra il piede e il suolo per far assorbire meglio l'impatto al momento dell'appoggio, si è alzato sempre più il dislivello antero-posteriore della scarpa, portando alla necessità d'inserire supporti interni o shank di plastica per garantire stabilità e bloccare gli effetti di un'eccessiva pronazione. Si è così arrivati a splendidi modelli (anche dal punto di vista del look), in grado di controllare molto bene la stabilità e il movimento del piede, che però sono giunti a pesare oltre i 350 grammi, arrivando anche a 420-430. Recentemente le nuove tecnologie hanno prodotto materiali sempre più leggeri, ma la maggior parte delle scarpe da running, alla ricerca del compromesso ottimale tra ammortizzazione e stabilità, sono rimaste comunque piuttosto strutturate.

**T**U DA QUANTO NON CORRI A piedi nudi, in spiaggia o su un prato? Anni o solo giorni? Nell'uno o nell'altro caso ricorderai certamente che comporta un atterraggio prevalentemente su tutto il piede, non solo sul tallone (come capita invece su strada con le scarpe da corsa). Senza una scarpa ammortizzata che ti induca ad allungare la falcata, fai passi più corti e curvi di appoggiare più morbidamente e... «diminuiranno le fratture tibiali da stress, le fasciti plantari e tutte quelle problematiche che interessano spesso gli arti inferiori», sostiene Irene Davis. La Davis, un dottorato in biomeccanica, è stata una fisioterapista piuttosto convenzionale per molti dei suoi 20 anni di lavoro all'Università del Delaware. Era solita consigliare ai runner supporti plantari e scarpe per il controllo dell'appoggio, ma poi ha notato che quelli che poggiavano pesantemente sul tallone (e non erano pochi) s'infortunavano spesso, e ha imputato la cosa all'uso di scarpe troppo ammortizzate. Oggi - estremizzando un po' - paragona la tradizionale scarpa che

## NEW BALANCE MINIMUS

La tomaia aderente e minimalista consente di utilizzare la scarpa con o senza calze. L'intersuola in Acteva ha un dislivello di soli 4 millimetri tra punta e tacco, cioè un terzo delle tradizionali calzature. NB ha scelto una suola Vibram che offre la corretta trazione su tutti i terreni rendendola adatta anche per il trail. La serie Minimus di NB prevede diverse declinazioni più adatte alla strada e ai diversi stili di corsa.

PESO M 201g, W 156 g  
€ 99



## SAUCONY HATTORI

Un'intersuola in Eva di soli 10 millimetri e un peso dichiarato di 125 grammi fanno di questo modello un vero quanto che si muove con il piede semplicemente proteggendo i punti di maggior pressione. La tomaia è realizzata in Ultralite mesh con rinforzi in sottilissimi filamenti sintetici. L'allacciatura è in velcro mentre una seconda banda in velcro abbraccia la caviglia per personalizzare ulteriormente la calzata.

PESO M 125 g, W 108 g  
€ 109

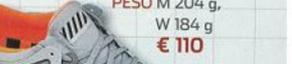


## EASY TRAINING

### NIKE FREE RUN+ 2

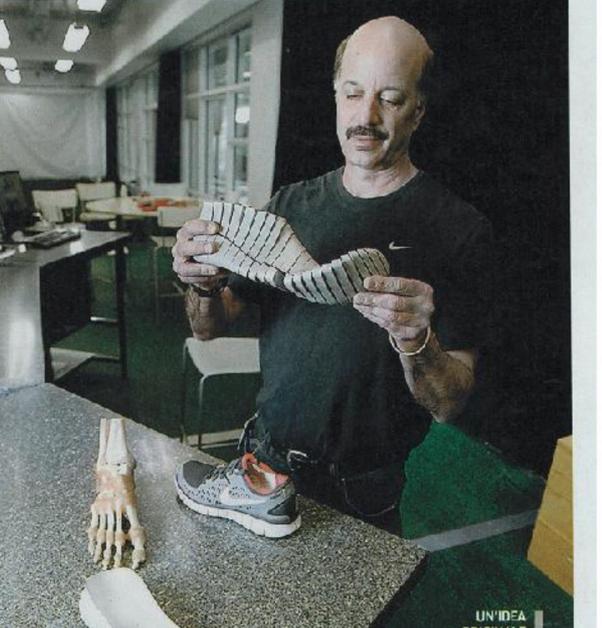
A distinguergla da ogni altra è la suola in Phylite leggera e robusta, caratterizzata da intagli molto profondi che la rendono flessibile favorendo un'andatura del piede il più possibile naturale e vicina alla corsa a piedi nudi. L'ultimo aggiornamento ha consentito di alleggerire la tomaia con saldature prive di cuciture, mentre un nuovo rivestimento interno ha assicurato maggiore aderenza. L'allacciatura è asimmetrica per avvolgere il piede in modo più confortevole.

PESO M 204 g, W 184 g  
€ 110



RUNNER'S WORLD - OTTOBRE 2011 99

## Meno è meglio?



UN'IDEA ORIGINALE  
eff Piscetta, uno degli ideatori della Nike Free, che già nel 2004 progettava un'idea più "libera"

controlla il movimento a un calcio che copre il piede rotto: il gesso stabilizza l'arto mentre l'osso si salda, ma purtroppo fa perdere tono ed elasticità ai muscoli e ai legamenti. Allo stesso modo, sostiene, la scarpa molto ammortizzata può proteggere troppo il piede impedendogli di rinforzarsi da solo. La Davis ora aiuta i pazienti a passare alla corsa a piedi nudi e si è convertita anche lei, correndo parte dei suoi 25-30 chilometri settimanali senza scarpe. «Stiamo insegnando un atterraggio più soffice - dice - così da "pestarci" meno sul retro piede: chi corre scalzo non atterra sui talloni. E poiché non si può imporre a tutti la scomodità di correre senza scarpe, siamo sempre più favorevoli ai modelli minimali».

La Davis non è da sola. Daniel Lieberman, professore di biologia dell'evoluzione umana all'Università di Harvard, lo scorso inverno

ha scritto in un articolo su *Nature* sostenendo che «le scarpe ammortizzate e del tallone più alto inducono i runners ad atterrare sui talloni; inoltre molti accorgimenti di sostegno e suole strutturate possono indebolire i muscoli del piede, riducendo la forza dell'arco plantare».

Dunque va tutto rimosso, cancellando anni e anni di studi e ottimi e consolidati modelli di scarpe da corsa? Non scherziamo! «È invece qualcosa va fatto», sostiene un altro ricercatore, Darren Stefanyshyn, professore di biomeccanica dell'Università di Calgary - anche se è comprensibile che dopo quarant'anni di scarpe con certe caratteristiche di protezione diventi complicato convincere i runners, e i loro piedi, a tornare a una corsa "piatta". La soluzione migliore sarebbe sviluppare una scarpa leggera, meno ammortizzata, che consenta comun-

que al piede di controllare l'impatto a terra. «Sia la corsa a piedi nudi sia quella tradizionale con le scarpe tecnologiche di oggi hanno i loro svantaggi - aggiunge Stefanyshyn - Vincere la sfida vuol dire riuscire a ridurre le qualità negative di entrambe».

**L**A SFIDA, NIKE PENSAVA di averla vinta nel 2004 lanciando Free, l'originale scarpa capostipite di tutti i modelli minimali. Al momento della sua prima uscita non fu presentata come una *running shoe*, ma come scarpa che doveva riabilitare il piede a ritrovare la buona efficienza tornando a far lavorare la sua muscolatura intrinseca. Era, insomma, una calzatura accessoria, da utilizzare in palestra o all'aperto per un uso limitato, per tratti brevi di corsa, per il riscaldamento e/o il defaticamento. La sua struttura particolare consentiva al piede di comportarsi come se fosse nudo, continuando però a proteggerlo dagli impatti con un opportuno spessore gommoso e a salvaguardare il tendine d'Achille con un ridottero ma adeguato dislivello antero-posteriore. Proprio per queste sue caratteristiche intermedie, e forse contando sul fatto che ormai il suo utente aveva abituato i piedi a un appoggio più "atletico", pian piano è poi diventata una vera e propria scarpa da running, che ha "passato" molte delle sue caratteristiche tecniche ad altri modelli di successo del suo stesso brand. Nike ne ha vendute a milioni, ma, paragonata ad altri modelli, la Free non ha mai convinto appieno i runners più evoluti.

La sua comparsa, però, ha fatto riflettere tutti i maggiori produttori di scarpe. Ed è certamente dalla spinta data dalla Free che in diversi hanno investito sulla nuova "filosofia". Alcuni brand si sono "limitati" a produrre modelli molto leggeri, anche ampiamente sotto i 200 grammi, ma con caratteristiche da scarpe da gara. Altri hanno puntato su strutture e fogge anticonformiste, più simili a pantofole, decisamente poco funzionali per fare lunghi chilometri ma utili per far lavorare, potenziandoli, i piedi di chi le calza. Altri ancora propongono una soluzione intermedia: Brooks, per esempio, presenta proprio in questi giorni in Italia il Pure Project, una serie di quattro modelli diversi, non proprio minimali quanto al peso ma con caratteristiche di strutturazione

ridotta, da utilizzare in maniera complementare alle scarpe tradizionali, così da consentire ai piedi di abituarsi gradatamente alle nuove sollecitazioni derivanti da una ridotta protezione dell'appoggio.

**P**ER RIPRENDERE IL QUESITO iniziale, ribadito nel titolo di questo servizio: davvero "meno è meglio"? Il runner? La risposta, a nostro parere, è SÌ, se viene compreso il messaggio, indubbiamente credibile, della necessità di tornare a dare tono, elasticità e reattività ai piedi (e più estesamente alle gambe, sotto il ginocchio ma anche sopra), e NO, se le minimaliste vengono intese come la nuova frontiera delle scarpe da allenamento o da gara.

Diciamo, per restare nell'ambito della prudenza e per evitare qualsiasi forma di fraintendimento, che non sono per tutti (è richiesta una minima efficienza biomeccanica che manca totalmente a molti runners) e che andrebbero prese in pillole e utilizzate con criterio. Quasi quasi, estremizzando, dovrebbero essere usate "sotto controllo medico".

In queste pagine, inoltre, abbiamo selezionato 11 modelli di aziende coinvolte in maniera minimamente significativa nell'esperienza *minimalist shoes*. Diversi altri brand prestigiosi stanno però facendo capolino. E il caso di Asics, che ufficializzerà quanto prima il suo "arrivo", ma anche di Mizuno e adidas. Vi aggiorneremo man mano che il "gruppo" s'ingrosserà e arriveranno altre news. Perché il tema, si sarà capito, è di quelli delicati. ■

## Un passo alla volta

### COME ABITUARSI A UNA SCARPA MINIMALISTA

**CAMBIA** Se sei abituato a una scarpa stabile, provane una per ritmi veloci/gara prima di passare a una minimalista.

**MIXTA** Non tradire la tua scarperia preferita per il lungo, ma usa la minimale per distanze più brevi finché non ti abitui ad averla ai piedi e a "sentirne" gli effetti.

**FAI ALLUNGI** Rafferza i piedi facendo degli allunghi sull'erba senza scarpe e camminando con delle minimaliste.

**CORRI SANO** All'inizio fai pochi chilometri, poi aumenta gradualmente ogni settimana: una transizione graduale dovrebbe portarti a prevenire gli infortuni.