

## Tacco 12: si può portare in gravidanza?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Cosa succede ai piedi durante la gravidanza? Forse la fascinosa avvocatessa Amal Alamuddin Clooney non lo sa: una modificazione dell'arco plantare, che si riduce in altezza, con un parallelo aumento della lunghezza del piede; e una riduzione della rigidità e della forza di sostegno dell'arco plantare stesso.

Questi cambiamenti sono dovuti a tre fattori principali:

- primo, l'aumento dell'ormone relaxina, che incrementa la lassità delle articolazioni pelviche per predisporle a una maggiore elasticità e distensibilità durante il parto vaginale, soprattutto in caso di bambini di peso elevato alla nascita. La relaxina viaggia nel sangue e raggiunge tutti i tessuti: ecco perché l'aumentata lassità interessa tutte le articolazioni, incluse quelle dei piedi;
- secondo, l'aumento del peso in gravidanza e quindi il carico biomeccanico sui piedi stessi;
- terzo, lo spostamento del baricentro, e del carico sui piedi, soprattutto verso il termine della gravidanza, ancor più se l'aumento di peso ha superato gli 11-13 chili ottimali.

Le modifiche dei piedi sono persistenti, anche dopo il parto, e sono maggiori con la prima gravidanza, soprattutto se gemellare. Di conseguenza, in gravidanza aumenta la probabilità di distorsioni della caviglia e del ginocchio, e di dolori lombari. Ecco perché è opportuno usare scarpe comode, con tacco largo, di altezza sui 4-5 cm.

E il tacco 12? Va usato con saggezza, per brevi periodi di tempo, su pavimenti lisci (certo non sui sanpietrini), nei primi mesi. Dopo il secondo trimestre, l'amore e il rispetto per la salute dei piedi, e l'attenzione a evitare cadute rischiose per il piccolo e per sé, dovrebbero orientare la scelta verso scarpe con meno glamour ma più sicure! A meno che Amal non abbia piedi super-solidi...