

Un sondaggio rivela che il 65% dei bambini indossa la misura di scarpe sbagliata

Le ultime scarpe da ginnastica Adidas di tuo figlio avranno anche un aspetto fantastico, ma calzano correttamente? Le scarpe troppo strette mettono i bambini a rischio di deformità dei piedi e di altri seri problemi di salute. Cattive notizie per i genitori: almeno i due terzi dei bambini indossano calzature troppo strette!

BlitzResults ha condotto un sondaggio e ha scoperto che il 65% dei bambini indossa scarpe troppo strette. Di queste, il 47% sono di una misura più piccola, mentre il 18% addirittura di due. Solo il 35% dei bambini indossa la misura corretta di scarpe, mentre soltanto l'11% di queste dispone dello "spazio di crescita" sufficiente.

Le scarpe che non calzano correttamente possono provocare l'alluce valgo, una deformità che insorge quando il dito inizia a piegarsi ad angolo verso l'interno, provocando una protuberanza gonfia appena al di sotto dell'alluce stesso. Uno studio condotto dal National Health Institute ha scoperto che almeno il 30% dei bambini è affetto da deformità del piede irreversibili, come l'alluce valgo.

Per aiutare i genitori ad assicurarsi che stiano comprando ai propri figli scarpe che calzino correttamente, bisogna tenere a mente le seguenti raccomandazioni.

- Regolarsi sul piede più lungo - Il piede destro e quello sinistro difficilmente hanno la stessa lunghezza. Una differenza fino a poco più di 1 cm rientra nella norma, ma costituisce quasi un'intera misura di scarpe. Pertanto, quando comprano le scarpe, i genitori dovrebbero sempre regolarsi in base al piede più lungo.
- Non fidarsi delle misure delle scarpe - I produttori di scarpe etichettano le calzature con le misure standard, quelle che tutti conosciamo. Tuttavia, non esiste alcuno standard di settore obbligatorio per le misure, quindi queste possono variare a seconda delle marche. Assicurarsi di misurare con attenzione ogni scarpa.
- Dare spazio - La maggior parte dei genitori è consapevole che i piedi hanno bisogno di spazio, ma di solito si tende a sottovalutare la quantità di spazio davvero necessaria. La quantità ottimale di spazio aggiuntivo da considerare è di almeno 1 cm, essendo questo l'unico modo in cui i bambini possono muovere il piede correttamente mentre camminano.
- Eseguire controlli regolari - Tim Lilling, esperto di blitzresults.com, ci spiega: "Dato che il senso del tatto non è ancora pienamente sviluppato

nei bambini, essi hanno la tendenza a schiacciare il piede all'interno di scarpe molto più piccole, senza neanche accorgersene. Pertanto, è bene che i genitori misurino i piedi dei loro figli ogni 2 mesi". Una guida alla misurazione, degli strumenti utili di conversione e tante informazioni su come scegliere le scarpe adatte sono disponibili all'indirizzo

<https://www.blitzresults.com/it/scarpe-bambini/>

Purtroppo, molti genitori usano ancora alcuni "metodi" per giudicare se una scarpa calza bene o meno.

- Metodo: appoggiare la scarpa al piede. La suola di una scarpa viene appoggiata al piede del bambino per determinarne la misura, ma la lunghezza interna di una calzatura non può essere individuata dall'esterno, essendo spesso più piccola di quanto ci si aspetti (per la presenza di rivestimenti, cuciture e sottopiede). Soluzione migliore: utilizzare un dispositivo di misurazione appropriato.
- Metodo: la prova del pollice. Il pollice preme sulle dita dei piedi per vedere quanto spazio resta per la crescita. Spesso, il problema di questo metodo sta nel fatto che i bambini, di riflesso, rannicchiano le dita, arrotolando il piede verso il basso. Potrebbe sembrare che ci sia abbastanza spazio, sebbene le scarpe siano, in realtà, troppo piccole. L'utilizzo del test del tallone è altrettanto sbagliato per giudicare la presenza di spazio libero nella parte posteriore. Molti bambini spingono il piede in avanti, finché le dita non sono compresse. Soluzione migliore: tastare attentamente il piede del bambino all'interno della scarpa. Collocare una mano sulla parte anteriore della scarpa, in modo che i bambini non possano rannicchiare le dita; poi, con l'altra mano, controllare la posizione delle dita. In questo modo, è possibile verificare la presenza, o meno, di spazio sufficiente per la crescita.
- Metodo: comparazione delle dimensioni utilizzando una sagoma. La forma e la dimensione del piede vengono tracciate e confrontate con la suola della scarpa, ma tale confronto è solitamente impreciso. Soluzione migliore: se è presente una suoletta interna asportabile, estrarla e sistemare il piede al di sopra: a questo punto, si dovrebbe notare un spazio di circa mezzo centimetro dietro al tallone e di circa un centimetro davanti alle dita dei piedi.
- Metodo: chiedere ai bambini come calza. I genitori chiedono ai figli: "Calza bene?" Purtroppo, la risposta, con molta probabilità, sarà quella sbagliata. Spesso, i nervi che costituiscono i piedi dei bambini non sono ancora completamente sviluppati e la loro consapevolezza del dolore è chiaramente più bassa di quella di un adulto. Pertanto, i bambini non si

rendono conto se la scarpa calza effettivamente bene. Soluzione migliore: essenzialmente, misurare il piede.

Convertitori e guide alla misurazione, insieme a suggerimenti e metodi per scoprire la giusta misura, sono disponibili qui.

Principali scoperte del sondaggio

- Il 65% dei bambini indossa scarpe troppo strette. Di queste, il 47% sono di una misura più piccola, mentre il 18% addirittura di due.
- Solo il 35% dei bambini indossa la misura corretta di scarpe, mentre soltanto l'11% di queste dispone dello "spazio di crescita" sufficiente.
- Dei genitori intervistati, il 52% ha dichiarato di non aver mai misurato la lunghezza dei piedi dei loro figli, ma di essersi affidati unicamente a prove visive e sensoriali.

Informazioni sulla ricerca

Abbiamo chiesto a 2019 genitori la lunghezza dei piedi dei loro figli e la relativa misura di scarpe. Successivamente, abbiamo fornito loro degli speciali dispositivi di misurazione e delle istruzioni su come misurare adeguatamente i piedi. Tali valori sono stati utilizzati per calcolare l'effettiva misura di scarpe, per poi confrontare questi risultati con i valori, esatti o inattendibili, forniti dai genitori.

Informazioni su BlitzResults.com

BlitzResults è una piattaforma educativa open-source, che si focalizza su scienza, tutela dei consumatori e tecnologia. Un'ampia varietà di strumenti, convertitori e liste di controllo aiuta gli utenti a calcolare risultati ottimali. Tutti gli strumenti sono stati creati in collaborazione con vari enti di formazione; ogni infografica è rilasciata sotto licenza Creative Commons e può essere utilizzata gratuitamente in contesti formativi.

Contatti

Tim Lilling

Press@BlitzResults.com

<https://www.BlitzResults.com>

<https://twitter.com/BlitzResultsCom>

<https://facebook.com/BlitzResultsCom>