



Quante volte i genitori fanno delle vere battaglie con i loro piccini per questioni a prima vista di poco valore? Una delle situazioni tipiche con mia figlia è quella in cui ci troviamo in qualsiasi posto e lei **vuole togliersi le scarpe**: ma non solo in casa o a casa di qualche amico.

No, dappertutto.

Anche al parco dove c'è quella ghiaia intorno ad alcune giostre: niente da fare, le scarpe danno assolutamente fastidio. Entra il sassolino e la scusa è pronta: via le scarpe e, se è estate, anche le calze.

Ma questa abitudine di stare scalzi vale veramente la pena di combatterla? A detta dei medici, no.

I medici **consigliano di lasciare i bambini sotto i 3-4 anni senza scarpe per il maggior tempo possibile**, compatibilmente con la necessità di evitare i geloni, ovviamente. Fino a quell'età circa, l'arco plantare (con il suo sistema molto complesso di muscoli e legamenti) non si è ancora formato ed **immobilizzare il piede dentro una scarpa può ostacolare o rallentare questo processo**

. Le scarpe non permettono ai piedi di "sentire" il terreno e li costringono in posizioni rigide, ostacolando il lavoro di muscoli e legamenti. Il bambino ha invece bisogno di poggiare i piedi nudi (o con calze, cioè senza nulla di rigido) per terra da quando inizia a camminare fino a quando l'arco plantare si è formato e consolidato.

Anzi, meglio sarebbe se avesse la **possibilità di sperimentare il contatto non solo con superfici lisce come quelle di casa, ma anche con superfici irregolari (sabbia, prato, terra, etc**), perchè questo serve a consolidare il processo di formazione dell'arco plantare. Mi rendo che questo potrebbe far sorgere discussioni con nonni, suocere e amici e forse saremmo additati come i genitori che lasciano crescere i *"figlioli come dei selvaggi"*, però il naturale sviluppo fisico del bambino non va ostacolato.

In casa il problema potrebbe risolversi semplicemente mettendo delle calde calze antiscivolo

per evitare gli incidenti.

Quello che a volte sembra essere un capriccio del bambino è in realtà una saggia richiesta di giocare e muoversi liberamente, senza ostacoli per la sua crescita.

Per saperne di più puoi anche acquistare il mio e-book sul massaggio infantile in vendita [qui](#) al prezzo speciale di 2,99 euro.

Suggerimenti tratti e rielaborati dalla lista di discussione [Alibaba - alimentazione dei bambini e delle bambine](#).