

Salto alto

uma tênue relação entre elegância e dor Pág. 4



Salto alto: uso constante pode ocasionar problemas de saúde

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Para fortalecer pés, pernas e joelhos, o condicionamento físico é o primeiro passo

Existentes em vários tamanhos e modelos, os sapatos de salto alto garantem elegância e sofisticação a quem os usa. No entanto, a longo prazo, o uso constante do salto alto pode ocasionar problemas em locais como pés, coluna, tornozelos e joelhos. Calos, tendinites e deformidades na coluna vertebral são algumas das disfunções que podem surgir por conta da utilização contínua do acessório. Isso porque o salto, ao elevar a altura do calcanhar, muda o centro de gravidade do corpo e a forma como os pés absorvem o impacto do peso corporal no chão. Uma pesquisa promovida junto a mais de 2 mil pessoas pelo College of Podiatry, entidade que une pedicuros e podólogos no Reino Unido, apontou que o desconforto com o uso do salto alto começa, geralmente, após uma hora, seis minutos e 48 segundos. No entanto, em 20% das participantes, este incômodo ocorreu após apenas dez minutos.

“Apesar de deixar o andar elegante, o uso do sapato com salto alto deve ser evitado durante longas caminhadas ou longos períodos em pé, principalmente em terrenos irregulares, ao dirigir ou no transporte público, que podem intensificar a gravidade em casos de acidentes e fazem com que o pé fique mais vulnerável.

Para o uso diário, são indicados saltos de, no máximo, dois centímetros de altura ou calçados com uma base inteira”, afirma o Dr. Ricardo Nahas, coordenador do Centro de Medicina do Exercício e do Esporte do Hospital Nove de Julho.

Ao se utilizar um sapato de salto alto, várias regiões corporais são impactadas. O corpo, instintivamente, leva ombros, tronco e bumbum para trás, para tentar compensar o “desequilíbrio”, alterando a posição da coluna vertebral. Há mudanças nas panturrilhas e nos músculos do calcanhar, que se contraem. Nos joelhos, a articulação tende a receber maior peso corporal. Já nos pés, a pressão pode prejudicar os ossos metatarsos e também ocasionar joanetes. No entanto, isso não quer dizer que o sapato de salto alto deva ser dispensado, e sim que ele deve ser utilizado com moderação. “No dia a dia, o salto deve atender à ocasião. Para uso esportivo, o tênis ainda é a melhor escolha. Para andar em um shopping ou durante um evento, por exemplo, sapatos com solado de couro e com um salto de até dois centímetros, bico largo e confortável são as indicações para evitar problemas”, diz Dr. Nahas.

De acordo com o especialista, para fortalecer pés, pernas e joelhos, o condicionamento físico é o primeiro passo. E os exercícios mais indicados são os que estimulam a musculatura dos pés, como tentar escrever ou desenhar com os dedos dos pés. Já no caso das pernas e joelhos, atividades que auxiliem na estabilidade articular e exercícios de alongamento, ajudam na acomodação do pé na posição do salto alto. “Uma avaliação médica indicará a necessidade de atitudes e intervenções especiais, caso haja necessidade”, complementa.  PATRICIA MORGADO




Avaliação – Pesquisa com mais de 2 mil pessoas revelou que incômodo começa depois da primeira hora de uso

Salto alto e varizes: mito

Enganam-se os que pensam que o uso contínuo do salto alto é capaz de ocasionar varizes. Dr. Ivanésio Merlo, presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vasculare (SBACV) ressalta que não é o salto alto que causa varizes e sim a predisposição genética. “O surgimento de varizes não tem nada a ver com o uso do salto alto, ao contrário. Ele é benéfico, ao invés de maléfico. Estudos demonstram que, no que se refere à circulação, quanto maior o salto, melhor o retorno venoso”, afirma.

O especialista cita um estudo realizado pela **Universidade de Campinas (Unicamp)** por João Potério Filho, que constatou que, ao contrário do que muitos pensam, o uso do salto alto é capaz de diminuir a pressão nas veias das pernas e que, devido à contração muscular, que ocorre durante a utilização do acessório, o bombeamento do sangue melhora em até 30%.

Diante de tantos prós e contras, a dica principal para as amantes do salto alto é a moderação. “Para preservar a saúde das pernas, é importante ir ao médico e fazer um checkup, que chamamos de “esportivo”, por detectar necessidades individuais e aconselhar a maneira mais correta de se tornar saudáveis. Exercícios regulares que envolvam trabalho aeróbio, resistência, força muscular localizada (não só para as pernas) e alongamento, trazem melhor qualidade de vida e, como consequência natural, a beleza estética”, conclui o Dr. Ricardo Nahas, coordenador do Centro de Medicina do Exercício e do Esporte do Hospital Nove de Julho.  PM



Problemas causados pelo salto alto

- Sesamoidite (inflamação de ossos na sola do pé)
- Entorses
- Calos
- Joanetes
- Encurtamento dos músculos da panturrilha

O corpo, instintivamente, tentar compensar o “desequilíbrio”