

“QUALI EFFETTI PUO’ AVERE LA CORSA BAREFOOT SUI RUNNER?” UNA REVISIONE NARRATIVA



Autore: Dott. FT Dimitri Valenghi | **Relatore:** Dott. FT OMPT Jacopo Disarò

INTRODUZIONE

La CORSA è una disciplina indispensabile per sopravvivenza ed evoluzione: da un gesto spontaneo compiuto a piedi nudi, si è passati nel tempo all'utilizzo di calzature sempre più complesse e tecnologicamente avanzate. Ma il loro impatto su biomeccanica, prestazione e infortuni? A tali dubbi la scienza NON ha ancora risposte definitive.

OBIETTIVO: analizzare la letteratura scientifica sugli effetti della corsa *barefoot* e con calzature minimaliste, confrontandoli con scarpe convenzionali e “*supershoes*”.

MATERIALI E METODI

La ricerca è stata condotta tra luglio e ottobre 2024 su cinque banche dati scientifiche, senza l'apposizione di alcuna restrizione.

La qualità metodologica è stata valutata utilizzando lo strumento *ROBIS*, per le revisioni, e il *Cochrane Collaboration's tool for Assessing Risk of Bias*, per gli RCT.

RISULTATI

«BAREFOOT/MINIMALISMO»

- ↓ *Lunghezza del passo inferiore;*
- ↑ *Frequenza del passo maggiore;*
- ↑ *Rischio sovraccarico distale maggiore;*
- *Forefoot strike pattern.*

«SCARPE DA RUNNING/SUPERSHOES»

- ↑ *Lunghezza del passo maggiore;*
- ↓ *Frequenza del passo inferiore;*
- ↑ *Maggiore sovraccarico prossimale;*
- *Rearfoot strike pattern.*

Alcuni parametri chiave, come la *RUNNING ECONOMY* e il *RISCHIO INFORTUNI*, restano controversi e richiedono ulteriori studi.

CONCLUSIONI

Le modifiche biomeccaniche osservate nella corsa barefoot o minimalista sono adattamenti funzionali alla minore ammortizzazione, con POSSIBILI benefici su performance e prevenzione infortuni.

In ambito clinico, la scelta della calzatura deve essere **PERSONALIZZATA** in base alle caratteristiche individuali del runner.

La TRANSIZIONE al barefoot o al minimalismo deve essere effettuata in maniera graduale, soprattutto in soggetti fragili o inesperti.

Nonostante i potenziali vantaggi, restano molte INCERTEZZE: sono necessari studi più solidi per definire linee guida chiare e applicabili anche ad altri sport basati sulla corsa.

BIBLIOGRAFIA

