

Scarpe sbagliate per camminare? I segnali che i piedi mandano e che non dovresti ignorare

Autore: Redazione

Data: 06 Maggio 2026



Non serve essere appassionate di trekking o praticare lunghe escursioni per scegliere scarpe adatte alla camminata. Anche la passeggiata quotidiana, il tragitto verso il lavoro o una semplice uscita in città richiedono calzature in grado di sostenere correttamente il piede.

La salute dei piedi, infatti, incide direttamente sul benessere generale e sulla qualità del movimento. A sottolinearlo è **Milica McDowell**, fisioterapista americana [intervistata dal magazine Today](#), secondo cui piedi in salute migliorano il modo di camminare e permettono di ottenere maggiori benefici fisici dalla semplice attività quotidiana.

Esistono però segnali molto precisi che possono indicare scarpe inadatte, anche quando a prima vista sembrano comode.

I segnali che indicano scarpe inadatte

“Dopo una lunga giornata trascorsa camminando con scarpe adeguate, i piedi possono essere stanchi, ma non devono risultare doloranti o creare disagio. È una distinzione importante”, spiega Milica McDowell.

La fisioterapista invita a prestare attenzione ad alcuni sintomi specifici che non dovrebbero mai essere sottovalutati.

Tra i principali segnali d'allarme ci sono:

- [dolori ai piedi](#);
- vesciche;
- sensazione di intorpidimento;
- alluce valgo;
- dita “a martello”, deformazione che compare quando le dita subiscono una pressione costante;
- lividi sulle unghie dei piedi o perdita delle unghie;
- crampi ai piedi.

Secondo l'esperta, il dolore rappresenta sempre un campanello d'allarme.

“Non è normale. Il dolore è il modo con cui il corpo ci comunica che qualcosa deve cambiare”, aggiunge.

I sintomi più comuni da non ignorare

Sintomo	Possibile causa
Vesciche	Scarpe troppo strette o rigide
Intorpidimento	Compressione del piede
Crampi	Scarso supporto plantare
Dita a martello	Pressione costante sulle dita
Dolore al tallone	Problemi biomeccanici o scarpe inadatte

Quando è necessario consultare uno specialista

La fisioterapista sottolinea anche un altro aspetto importante: alcuni sintomi non dipendono soltanto dalle scarpe e possono nascondere vere patologie.

Per questo motivo, in presenza di dolore persistente o disturbi frequenti, è consigliabile rivolgersi a un medico o a uno specialista.

Un dolore al tallone, per esempio, può essere legato a:

- fascite plantare;
- problemi al tendine d'Achille;
- sperone calcaneare.

Individuare rapidamente il problema permette di evitare peggioramenti e di intervenire in modo corretto sia sulle calzature sia sulla postura.

Come scegliere le scarpe ideali per camminare

Ma quali caratteristiche dovrebbero avere davvero le scarpe perfette per camminare?

Nell'intervista rilasciata a Today, Milica McDowell indica tre elementi fondamentali:

- punta ampia;
- differenza ridotta tra tallone e avampiede;
- suola poco imbottita ma flessibile.

Una scarpa troppo rigida o eccessivamente ammortizzata, infatti, potrebbe alterare il naturale movimento del piede.

Il consiglio del podologo per chi pratica camminata veloce

Anche **Cyril Marchou**, podologo intervistato in passato da [Femme Actuelle](#), aveva evidenziato l'importanza della struttura della scarpa per chi pratica camminata veloce.

L'esperto consigliava infatti di "privilegiare modelli bassi con soles flessibili" e di scegliere scarpe con un drop moderato.

Il drop indica la differenza di altezza tra tallone e avampiede.

Secondo il podologo, il valore ideale dovrebbe aggirarsi intorno ai 6 millimetri, molto meno rispetto alle scarpe da running tradizionali che possono arrivare anche a 12 millimetri.

Perché le scarpe influenzano il benessere generale

Molte donne tendono a sottovalutare l'importanza delle scarpe nella vita quotidiana, soprattutto quando si tratta di modelli utilizzati per lavorare, camminare in città o trascorrere molte ore in piedi.

In realtà, piedi affaticati o doloranti possono influenzare:

- postura;
- schiena;
- ginocchia;
- equilibrio;
- qualità della camminata.

Una scelta sbagliata delle calzature, protratta nel tempo, può quindi contribuire alla comparsa di disturbi cronici.

Per questo gli specialisti consigliano di ascoltare sempre i segnali del corpo e di non considerare normale il dolore ai piedi dopo una giornata trascorsa camminando.

Camminare sì, ma con il giusto supporto

La camminata resta una delle attività fisiche più consigliate per il benessere cardiovascolare, il controllo dello stress e la salute articolare.

Per ottenere benefici reali, però, è fondamentale che il piede venga sostenuto correttamente attraverso scarpe progettate per accompagnare il movimento naturale del corpo.

Anche piccoli dettagli, come la larghezza della punta o la flessibilità della suola, possono fare una grande differenza nel lungo periodo.

Come capire se le scarpe da camminate sono sbagliate?

Dolori, vesciche, intorpidimento e crampi possono essere segnali di calzature inadatte.

È normale avere dolore ai piedi dopo aver camminato?

No. Secondo gli esperti i piedi possono essere stanchi, ma non doloranti.

Quali sono le migliori scarpe per camminare?

Le scarpe ideali dovrebbero avere punta ampia, suola flessibile e drop moderato.

Cosa significa “drop” nelle scarpe?

È la differenza di altezza tra il tallone e la parte anteriore della scarpa.

Quando bisogna consultare un medico?

In presenza di dolore persistente, deformazioni o problemi al tallone è consigliabile rivolgersi a uno specialista.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/scarpe-camminare-segnali-modelli-sbagliati/>

Generato il 13/06/2026