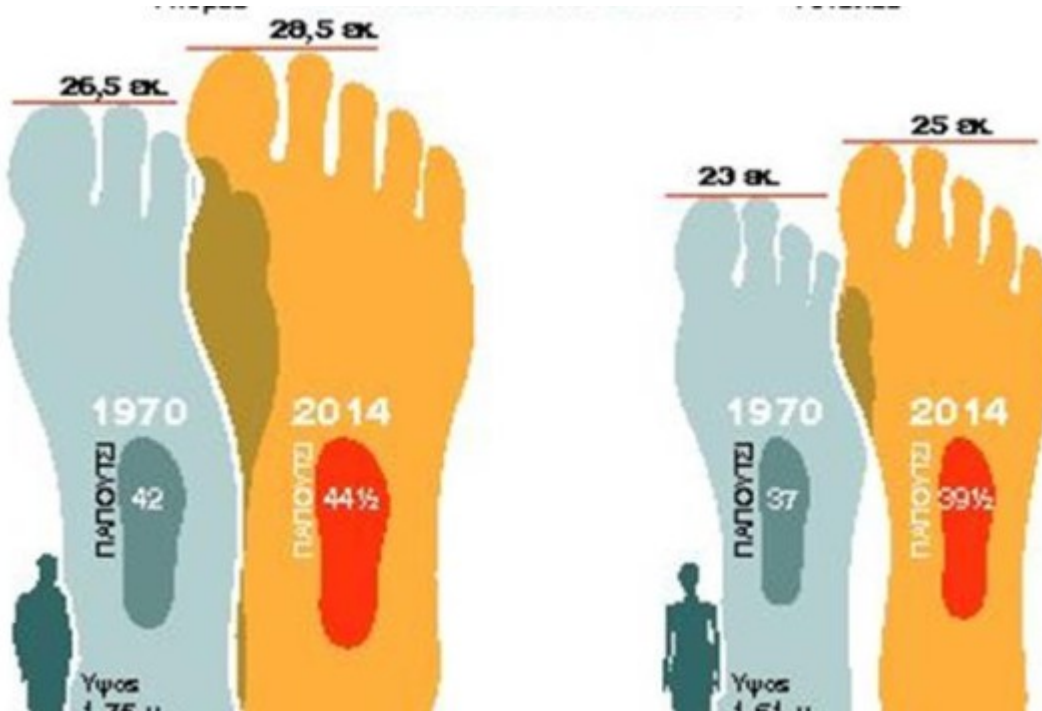


Φοράμε λάθος νούμερο παπούτσι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Εως και τρία νούμερα μικρότερα παπούτσια φορούν οι περισσότεροι ενήλικοι χωρίς να το γνωρίζουν. Αυτό συμβαίνει επειδή τα τελευταία 40 χρόνια το μέσο πόδι έχει μεγαλώσει έως και δύο εκατοστά. Το αποτέλεσμα της έρευνας προκάλεσε εντύπωση ακόμη και στους επιστήμονες, καθώς μέχρι σήμερα ήταν γνωστό πως η ανάπτυξη του ποδιού, όπως και του ύψους, σταματά στην ηλικία των 20 ετών. «Αν δεν φοράμε το σωστό νούμερο παπούτσι, θα παρουσιαστούν σοβαρά προβλήματα υγείας» επισημαίνουν έλληνες και ξένοι ειδικοί.

Δεν είναι καθόλου εύκολο να συνειδητοποιήσεις ότι το πόδι σου μεγάλωσε. Διότι μέχρι σήμερα ήταν φυσικό τα καινούργια παπούτσια να είναι κάπως στενά. Να μη φεύγει πρώτα το παπούτσι και μετά το πόδι σου τη στιγμή που το δοκιμάζεις, ακόμη και αν δεν έχεις δέσει το κορδόνι. Όπως επίσης ήταν φυσικό να χρησιμοποιούμε καλαπόδι για να κρατάει τα υποδήματα ανοιχτά και σε φόρμα. Το μόνο που δεν θεωρούσαμε φυσιολογικό είναι να μεγαλώσει το πόδι. «Γνωρίζαμε ότι στις γυναίκες, μετά την ηλικία των 50, το πόδι γίνεται πιο φαρδύ, δηλαδή πλαταίνει. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται μεγαλύτερο νούμερο παπούτσι, αλλά δεν θα μπορούσαν να σκεφτούν ότι πρέπει να αλλάξουν νούμερο σε αυτή την ηλικία. Πρέπει, όμως, να ενημερωθούν και να το κάνουν», εξηγεί ο Θανάσης Κουκάκης, ορθοπεδικός - χειρουργός στο ΝΙΜΤΣ.

Η μελέτη έγινε από το Κολέγιο Ποδιατρικής του Λονδίνου και, όπως προέκυψε, το φαινόμενο δεν αφορά μόνο μία γενιά. Οι επιστήμονες ανέλυσαν τα δεδομένα 2.000 ενηλίκων και βρήκαν ότι στο 26% των ανδρών και στο 41% των γυναικών το

μέγεθος της πατούσας αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους. Μάλιστα, οι περισσότεροι από αυτούς δήλωσαν ότι το πόδι τους μεγάλωσε σε πλάτος και όχι σε μήκος, αλλά κυρίως λόγω της αύξησης βάρους. «Στις περισσότερες περιπτώσεις ανθρώπων που παίρνουν βάρος το πόδι απλώνει, φαρδαίνει δηλαδή και χρειάζονται μεγαλύτερο νούμερο παπούτσι. Δεν είναι απαραίτητο να μακρύνει η πατούσα» λέει ο κ. Κουκάκης.

Η σωστή επιλογή. Αυτό σημαίνει πως όταν αγοράζουμε καινούργια παπούτσια θα πρέπει να μην έχουμε ως βασικό κριτήριο για την επιλογή μας την κλασική κίνηση που κάνουμε ακουμπώντας με το χέρι τη μύτη του ποδιού και για να δούμε πόσο κοντά στο παπούτσι είναι το μεγάλο δάχτυλο. Πρέπει να φοράμε και τα δύο παπούτσια, να τα δένουμε και να τα αισθανόμαστε άνετα όταν τα δοκιμάζουμε στο κατάστημα. Όπως τονίζουν οι επιστήμονες, το θέμα δεν αφορά την εξελικτική πορεία του ανθρώπινου είδους και δεν μπορούν ακόμη να προσδιορίσουν για ποιους λόγους συνέβη. Και μπορεί τελικά το πόδι να ζορίζεται και να προσαρμόζεται στα στενά παπούτσια, όμως αντιδρά: πρήζεται, δημιουργεί κότσι, παρουσιάζει αγγειακά προβλήματα, σκλήρυνση του δέρματος, κάλους, φαγούρα κ.ά.

Ετσι, πολλοί είναι οι άνθρωποι που προκαλούν εν αγνοία τους προβλήματα στα πόδια τους, καθώς δεν συνειδητοποιούν ότι ακόμη και μετά την ηλικία των 20 ετών θα πρέπει να ελέγχουν, κάθε φορά που αγοράζουν καινούργια παπούτσια, το νούμερό τους.

Μια απλή λύση που προτείνουν οι ειδικοί είναι να μετράμε το μέγεθος της πατούσας μας κάθε πέντε χρόνια, καθώς σήμερα μόνο ένας στους έξι ανθρώπους γνωρίζει πόσα εκατοστά είναι η πατούσα του, ενώ οι ειδικοί υπολογίζουν ότι είναι αρκετοί αυτοί που φορούν δύο νούμερα μικρότερο παπούτσι ακόμη και για 50 χρόνια!

Δεν μεγαλώνει μόνο η πατούσα

Μέχρι σήμερα είναι γνωστό ότι τα περισσότερα όργανα του ανθρώπινου σώματος μεγαλώνουν με την πρόοδο της ηλικίας. Όχι βέβαια με την ταχύτητα που μεγαλώνουν κατά την περίοδο της ανάπτυξης. Τρία από τα όργανα που δεν σταματούν ποτέ να αναπτύσσονται είναι το δέρμα, η μύτη και τα αφτιά. Δεν είναι τυχαίο ότι όσο περισσότερο μεγαλώνουμε, τόσο χοντραίνει η μύτη μας και... κρεμάει το πτερύγιο του αφτιού.

Γιάννης Δεβετζόγλου

Πηγή: tanea.gr-ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ