

Saúde dos pés depende da escolha do sapato

NOVA YORK — De cada dez pessoas com calo, joanete e todo tipo de deformidades nos pés, nove são mulheres, revelou uma pesquisa da Universidade do Sul da Califórnia. “A maioria desses problemas tem como causa uma só: sapatos inadequados”, explicou Carol Frey, professora de cirurgia ortopédica e diretora do Centro de Pés e Tornozelos da universidade. “Não se pode ter um pé saudável se o sapato não é saudável”, disse. “Quanto mais alto o salto, maior o stress na parte da frente dos pés; a combinação dessas forças causa deformidades e dor.” Segundo Carol, há certos conselhos a ser seguidos: comprar sapatos no final do dia, quando os pés estão maiores; só levar o sapato se ele der total mobilidade; escolher um modelo o mais arredondado possível.