

TEMPI MODERNI

Le scarpe per rimanere in forma

Le ultime invenzioni in fatto di calzature mirano ad aumentare il benessere

Massimiliano Angeli

Esposte nelle boutique più chic, ai piedi di chi non rinuncia alle novità. L'ultima tendenza è rimanere in forma con scarpe che migliorano la posizione della schiena, aiutano a bruciare i grassi di troppo e permettono (perfino) di pattinare. Ce n'è per tutti i gusti. Dalle calzature che imitano il passo dei guerrieri Masai, a quelle che consentono di monitorare velocità, chilometri percorsi e calorie bruciate. E per chi non vuole rinunciare al brivido della velocità, ecco le soluzioni con ruote sfilabili e addirittura integrate nella suola. Ci sono anche telai a rotelle dotati di ammortizzatori da applicare velocemente alla tomaia. Insomma, spostarsi a piedi non è mai stato così divertente e salutare.

Le scarpe Mbt (Masai Barefoot Technology) se l'è inventate un ingegnere svizzero, Karl Müller. L'intuizione è arrivata osservando la popolazione Masai. I pastori-guerrieri africani non indossano scarpe e camminano scalzi sulle superfici soffici e naturali della loro terra, tra gli altipiani al confine tra Kenya e Tanzania, così non soffrono di dolori alla schiena né di problemi alle articolazioni. Müller ha provato a fare la stessa cosa. Durante un soggiorno in Corea ha passeggiato a piedi nudi nelle risaie e si è accorto che riusciva ad attivare anche la muscolatura ormai dimenticata da chi è costretto a camminare su terreni duri e piatti come quelli delle metropoli. Tornato in Svizzera, l'ingegnere ha messo a frutto i suoi studi di biomeccanica e fisiologia realizzando sneaker dal-

la caratteristica suola a gongola multistrato, che obbligano a una camminata basculante (come sulla sabbia). L'instabilità generata dal particolare design delle Mbt obbliga il corpo a far lavorare i muscoli per rimanere in equilibrio. Indossare le calzature di mister M. equivale a frequentare una palestra: si bruciano calorie e si aumenta l'attività dei glutei, della parte posteriore della coscia, dei polpacci e degli addominali. Al tempo stesso si scaricano le articolazioni e si migliora la circolazione. Tonificando il corpo, inoltre, si combatte la cellulite. Di più. La camminata diventa più elegante come quella dei Masai. Il brevetto di Müller si è trasformato in una produzione industriale e oggi, nel piccolo paese di Roggwil vicino a San Gallo, l'azienda chiamata Swiss Masai sforna calza-

ture per tutto il mondo ed è già riuscita a venderne due milioni di paia in 25 Paesi. Un successo internazionale che ha portato le scarpe di Muller ai piedi di artisti come Francesco De Gregori e Jovanotti (che alle scarpe svizzere ha dedicato anche una vignetta) o di attori come Sylvester Stallone e Al Pacino, che le ha sfoggiate a Roma, durante la presentazione del suo ultimo film «Sfida senza regole».

Le Mbt sono arrivate anche nei negozi che fanno tendenza come il concept store 10 Corso Como di Milano. Le clienti sono felici di poter abbandonare, una volta tanto, tacchi a stiletto e scarpe alla «Sex and the city» per camminare comode senza sentirsi poco chic.

Pronti, partenza, via. Le multinazionali Nike e Apple hanno fatto squadra, come annunciano sui rispettivi siti web, per farci correre senza annoiarci troppo. Ogni corsa, infatti, non solo può essere accompagnata dalle hit preferite: i suoi parametri possono anche essere visualizzati. Basta inserire nei modelli di Nike+ un apposito sensore che registra i movimenti e invia i dati wireless (senza fili) all'iPod (nano o touch) indossato sul braccio. Così i dettagli dell'allenamento compaiono in tempo reale sul piccolo schermo e ognuno può controllare tempo, velocità, distanza, passo e soprattutto calorie bruciate. Una volta rientrati a casa, poi, si possono scaricare i dati sul computer per vedere i progressi, fissare i nuovi obiettivi e magari sfidare gli amici della on-line community. Un brano particolare preimpostato (PowerSong) può aiutare nei momenti più duri a non rallentare il ritmo o ad avere la carica giusta per l'ultimo scatto. L'elettronica applicata al running, però, ha fatto preoccupare i puristi delle maratone che hanno pro-

posto di vietarne l'uso in gara perché ascoltare musica durante la performance sportiva garantisce un vantaggio sui concorrenti senza «cuffiette». È una sorta di doping psicologico, insomma.

Il divertimento non finisce qui. Con le Heelys le scarpe da ginnastica sono sempre pronte a trasformarsi in patini a rotelle.

Quando si è stufo di camminare basta mettere una gamba davanti all'altra e alzare le punte dei piedi per far entrare in azione le ruote nascoste nel tallone. Così si può sfrecciare veloci sui marciapiedi, salire al volo su autobus e tram e arrivare in ufficio senza doversi preoccupare di dove mettere i roller. Quando le ruote si consumano possono essere cambiate con un click.

Gli appassionati di pattini in linea possono, invece, divertirsi con le Hypno. Si tratta di sneaker a cui può essere velocemente applicato un telaio con le ruote e il freno. Il meccanico si monta direttamente alla suola attraverso una leva a sgancio rapido posta sul tallone. La tomaia assicura un buon comfort durante la camminata e al tempo stesso garantisce il supporto per la cavaglia durante la pattinata.

Altro modello, stesso veloce movimento. Chi sente la nostalgia del pattino tradizionale a quattro ruote (quad) ora può contare su un modello tecnologico dotato di ammortizzatori made in Nuova Zelanda. Ovviamente il telaio può essere montato velocemente su qualsiasi tipo di scarpe e fissato attraverso due chiusure a cricchetto, come quelle che si usano sugli scarponi da sci. I nuovi roller EA7 Skorpion Quadline si possono trovare nei negozi Emporio Armani. Anche in questo caso, evidentemente, non conta solo muoversi veloci, ma anche sentirsi eleganti.



MITI SVIZZERI

di Oliver Scharpf

L'AUTOPOSTALE

Nel 1906 il primo autopostale giallo viene visto passare per una strada svizzera di campagna andando da Berna a Dettingen, 18 chilometri. Ma forse è solo raggiungendo il passo alpino del Sempione (2005 m/s.l.m.) nel 1919 che questo mezzo di trasporto dal colore particolare incomincia a conquistare l'immaginario collettivo elvetico. All'inizio degli anni venti la flotta gialla parte alla conquista delle Alpi e in pochi anni ecco l'autopostale, la posta come viene chiamata più comunemente in Ticino (*poschi* o *poschti* in dialetto svizzero-tedesco), scollinare eroica il San Bernardino, lo Julier, il Grimsel. Nel 1923 la posta sale sul Gottardo, ricollegandosi così all'immagine leggendaria della diligenza postale rappresentata nel famoso dipinto *Die Gotthardpost* (1873) di Rudolf Koller, esposto in permanenza al Kunsthhaus di Zurigo. Nello stesso anno viene introdotto, per una maggiore sicurezza nei curvoni di montagna, il clacson a tre note derivato dal movimento andante dell'ouverture del *Guillaume Tell* (1829) di Rossini: Tuu-taaa-tooo. Do diesis, mi, la. E così con questo richiamo tratto dal mito svizzero per eccellenza *alla Rossini*, che riecheggia ad ogni curva di montagna, nasce a sua volta il mito dell'autopostale giallo. All'inizio degli anni trenta la posta porta i turisti in montagna e per godere al massimo del panorama spettacolare di cime innevate, ghiacciai, e rododendri ecco il modello *à ciel ouvert* (1936) della Sauber. Questo modello di autopostale alpina è raffigurato in un manifesto pubblicitario degli anni quaranta di un certo Herbert Libiszewski con lo slogan: «trova nuove mete di viaggio». L'autopostale diventa un'icona, un'attrazione turistica, quasi un elemento del panorama elvetico. A quest'epoca il colore degli autopostali è della stessa tonalità di gial-



lo senape della cabina della diligenza postale ottocentesca che scende a rotta di collo con tre cavalli bianchi nel dipinto *Die Gotthardpost*, e se guardiamo bene il postino alla guida, ha un pullover rosso: colore che in forma di striscia si aggungerà al giallo degli autopostali. Dopo il 1939 il giallo diventa di una tonalità «giallo girasole» fino al 1971, quando la Posta Svizzera adotta i caratteri tipografici del grafico Adrian Frutiger per i nomi delle destinazioni. Quello attuale è il giallo RAL 1003 e i nomi delle destinazioni appaiono con il sistema luminoso LED. Se l'autopostale contribuisce negli anni '30-40 in modo essenziale alla nascita del turismo, soprattutto collegando le stazioni dei treni con le prime stazioni sciistiche, diventa al contempo negli anni una vera istituzione sociale. La campagna attraverso l'autopostale partecipa alla vita moderna: le piccole e grandi città sono così raggiungibili se si abita in campagna, nelle valli o nei paesini di montagna e viceversa. L'autopostale diventa quasi un

elemento del sistema scolastico svizzero, mentre è un culto per i pensionati. Nel maggio 2006 ci sono stati i festeggiamenti ufficiali per i suoi cent'anni e le hanno allestito una mostra al Museo della Comunicazione di Berna; oggi la flotta gialla degli autopostali è composta da quasi 2000 veicoli che percorrono 750 linee, 10 delle quali definite panoramiche, coprendo una rete di 10'000 chilometri senza fare concorrenza ai treni. L'autopostale giallo è sinonimo di affidabilità, puntualità, solidità. Non so perché, ma quando mi capita di prendere la posta a Ponte Capriasca, si può parlare di una estrema serenità, ma soprattutto mi ricordo dei viaggi ai tempi del liceo: walkman, *Il giovane Holden* di Salinger, un certo sorriso di una ragazza al mattino.

MODE E MODI

Luciana Caglio

La medicina «sartoriale»: limiti di una conquista

Nel linguaggio scientifico è entrato un neologismo, almeno così suona alle orecchie del profano. Ed è: la medicina sartoriale, dall'inglese «tailored medicine», con cui si definisce la capacità di fornire prestazioni su misura, alla stregua appunto di un abito cucito dal sarto, in grado di soddisfare le esigenze particolari di ogni singolo paziente. L'abbiamo sentito, per la prima volta, durante il seminario, organizzato la settimana scorsa a Lugano, dalla Fondazione di ricerca psicooncologica che, sotto la guida di Marco Varini e di Graziano Martignoni, documenta, di anno in anno, le tappe di un impegnativo percorso: verso l'avvicinamento fra chi presta una cura e chi la riceve. Ora, come ha spiegato Sandro Spinsanti, romano, docente di etica, si è arrivati pro-

prio alla possibilità di offrire al malato scelte terapeutiche personalizzate, adeguate al suo stato clinico e alla sua condizione umana, psicologica e sociale. In altre parole, nelle nostre società occidentali avanzate, al cittadino si deve riconoscere il diritto di rimanere un individuo a parti intere, rispettato nelle sue libertà, anche quando si ammala. Una condizione che, oggi, anche in oncologia può prolungarsi e cronicizzarsi proponendo al paziente una forma di vita in bilico fra autonomia e dipendenza. Questo, infatti, il tema dell'incontro, affrontato dai relatori sotto angolazioni diverse. Se, in teoria, esistono i mezzi diciamo tecnici, cioè farmaci sempre più mirati, in grado di aggredire puntualmente il male, con effetti collaterali sempre meno offensivi, in pratica, però, queste opportunità della medicina sartoriale si scontrano con ostacoli, e non solo d'ordine finanziario. «Non ci sono due persone uguali», ha osservato Spinsanti chiedendosi sino a che punto la medicina e poi la società siano disposte ad accettare il pluralismo delle scelte. E scelte che possono sfociare, in ultima analisi, in accanimento terapeutico, persino in quel rifiuto della morte naturale, oggi tanto discusso sull'onda di clamorosi fatti di cronaca. Uno per tutti, il caso Englaro.

Le responsabilità del «terzo»

Quindi, se la medicina su misura ha aperto, indubbiamente, nuovi orizzonti di speranza, prospettive di vita concretamente vissute da molti pazienti, d'altra parte suscita, nella sua applicazione, una gamma complessa di problemi. Non solo costa, e rischia di essere riservata unicamente a una categoria privilegiata di cittadini. Ma, soprattutto, esige dai medici un approccio personalizzato, che significa una partecipazione diretta in termini di tempo e persino di coinvolgimento emotivo. Come dire, ogni paziente con accanto il suo medico, pienamente disponibile. È un obiettivo attuabile? Qui, entra in scena una questione etica, e appunto gli anglosassoni parlano di «tailored ethic», di etica su misura, e cioè della capacità di avvertire i singoli bisogni, clinici e psicologici, dell'individuo in un momento particolare. Una prospettiva che rischia di smarrirsi nell'utopia. Insomma non si deve chiedere troppo.

Certo, è ormai sotto gli occhi di tutti, la medicina ha compiuto, proprio sulla via dell'avvicinamento paziente-dottore, passi importanti. «Ma non gonfiamola come una rana» ha detto,

in un intervento che ha colto il senso più profondo dell'argomento, il filosofo milanese Carlo Sini. Per spiegare che, nella cura, non sono chiamati in causa soltanto il medico e il paziente. «C'è un terzo: e il terzo siamo noi». E qui si tocca il punto centrale di un discorso, oggi più che mai attuale. Ed è quello della delega. In una società che ha perfezionato gli strumenti terapeutici, ha moltiplicato i luoghi di cura, il malato acuto, e poi il cronico e infine l'anziano diventano, sempre più, soggetti speciali, destinati a una sorta di esilio, sia pure efficientemente gestito. E su quest'esigenza partecipativa ha insistito Graziano Martignoni, nella relazione conclusiva del simposio: tessendo, paradossalmente, «l'elogio della dipendenza». Una situazione che ci mette alla prova, facendoci assumere, accanto al letto del malato, le nostre responsabilità di persona, capace di un atto d'amore, «che ha un aspetto un po' sacro, persino religioso» verso un'altra persona.

Una richiesta a cui c'è chi sa dare una risposta diretta: i movimenti di volontari, fra cui l'Associazione Triangolo, che opera a fianco dei malati di cancro, nella realtà quotidiana. Sono concretamente i «terzi» che riempiono i vuoti lasciati dall'indifferenza generale.