



Camminare a piedi scalzi in casa fa benissimo alla salute, ecco perché

Autore: Fausto Rossi

Data: 16 Giugno 2015

Dapprima [l'allarme infradito](#), che secondo uno studio condotto in Gran Bretagna fanno malissimo ai piedi. Adesso si aggiunge un secondo tassello al mosaico: le ultime ricerche suggeriscono che **camminare a piedi scalzi in casa fa benissimo alla salute**.

In primis a beneficiarne è **la circolazione del sangue**, il che si traduce nella **riduzione del gonfiore** e dell'appesantimento delle gambe. In più permette alle vene e ai muscoli di essere più sciolti **migliorando l'equilibrio**, un fattore importante soprattutto per i bimbi di pochi mesi intenti a muovere i primi passi.

E c'è di più: il contatto col pavimento favorisce il ruolo degli elettroni che, attraversando il corpo, neutralizzano l'effetto dei **radicali liberi** sui tessuti sani, favorendo la **guarigione dalle malattie**. Poi i calli, le piccole deformazioni dell'alluce e tutta una serie di problemi che attanagliano i piedi, senza dimenticare che **le scarpe**, al contrario delle credenze comuni, **contengono molti più batteri rispetto ai piedi nudi**.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/camminare-piedi-scalzi-casa-fa-benissimo-alla-salute-ecco-perche/>

Generato il 16/06/2026