

# MBT BENESSERE, STILE E MATERIALI HI-TECH

L'ATTENZIONE AL MOVIMENTO NATURALE, SIMULANDO L'APPOGGIO A PIEDI SCALZI SU SUPERFICI MORBIDE E IRREGOLARI, È IL FOCUS DI MBT, CHE SI CONCENTRA SUL BENESSERE E IL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA DELLE PERSONE CHE LA SCELGONO, COME CI SPIEGA ALESSANDRO PEZZATINI

a cura di Daniele Milano Pession

Il concetto funzionale per il Sistema-Suola MBT® nasce per favorire il miglior assetto antigravitario sia nel cammino sia nello "standing", capacità riconosciute e accreditate da numerose evidenze scientifiche e classificate anche come Dispositivo medico di Classe I. Come possono essere inquadrare queste caratteristiche funzionali per l'utilizzo Sportivo-Performance e come queste

possono estendersi all'azione della corsa? Sin dalla fine degli anni '90 MBT ha materializzato l'idea di sovvertire quello che adesso comunemente è definito "drop", spostando in avanti il pivot di rotazione trasversale della sua calzatura, vicino al confine tra il terzo posteriore e quello medio del piede. I conseguenti adattamenti di diversa posizione del corpo, ipotizzati benefici per le problematiche posturali menzionate nei vari studi, non erano comunque

"scontati" e il progetto non è stato inizialmente recepito dall'utenza finale nella sua oggettiva valenza se non da una nicchia ben definita di utilizzatori indirizzati da esperti del settore. Quella che definivo "anti-scarpa", e che poteva trovare collocazione funzionale solo in ambiti specifici, è passata poi per varie revisioni funzionali (di materiali, di struttura e di design) pur mantenendo, in alcuni modelli, le caratteristiche originarie. Le suddette revisioni hanno progressivamente



interessato quasi tutto il sistema-scarpa e il minor "integralismo" dei modelli ora proposti, alla luce di un utilizzo anche di Performance, trovano la loro ragion d'essere. Come più volte ricordato, l'azione di cammino veloce, sportivo o prestativo che dir si voglia ha strette attinenze con la tecnica di corsa caratteristica della maggior parte degli appassionati Runner, diciamo "non di élite". In questi sportivi è infatti ben presente la transizione postero-anteriore del centro di pressione [C.o.P.] tipica della rullata della camminata veloce, sia pur con tempi e relativi carichi decisamente diversi. In breve, il sistema neuromuscolare che controlla il contatto al suolo nelle sue varie fasi si adegua (anzi, si allena!) a gestirne la transizione per sfruttarne le condizioni più favorevoli alla restituzione della spinta, inducendone una maggior consapevolezza. Inoltre le diverse densità dei materiali e la loro strategica collocazione nella suola sono assolutamente in grado di assorbire eventuali impatti "ruidi", prima riservati alla sola zona del retro piede, vanificando il concetto di "drop" di cui tanto si sente parlare.

**Ci sono prove oggettive di quanto sopra affermato, in particolare quelle relative all'ambivalenza delle due condizioni di utilizzo?**

Per quanto di mia conoscenza, non ci sono ancora prove oggettive, se con ciò intendiamo studi universitari di comparazione, e a mio avviso sarebbero comunque molto difficili anche solo da ipotizzare. Esistono invece numerose evidenze scientifiche indipendenti che hanno analizzato singolarmente le due condizioni, e che hanno dato risultati significativi e interessanti. Rimane chiaro che un qualsiasi studio scientifico rimane vincolato alle capacità dell'utilizzatore, più che mai per un ambito così aleatorio. Diviene quindi importante definire l'indirizzo, il testing non contingente, la conoscenza di situazioni particolari che siano inquadrabili nei parametri corretti. Per quanto riguarda i miei Case History, collaboro con MBT® da tre anni integrando alcuni loro modelli nel protocollo per il recupero

e l'ottimizzazione del cammino in particolari condizioni operative, per le quali ho brevettato e utilizzo un sistema [D.O.M.] di assistenza e condizionamento della deambulazione in ambito microgravitario. Per questo specifico contesto posso affermare che le valutazioni funzionali condotte con pedane baropodometriche sia in standing sia in deambulazione, prima, durante e alla conclusione del mio intervento rieducativo, mostrano differenze significative a favore del concetto di "rullata facilitata" permesso/indotto dalla suola MBT®. Sono anche un ex-marciatore di livello mondiale, ho fondato la Scuola Italiana di Camminata Sportiva e tengo corsi di Biomeccanica Applicata per gli Istruttori della Scuola Italiana di Nordic Walking di cui sono Master Trainer. Ho quindi potuto chiedere a ex-colleghi e amici, grazie alla disponibilità dell'azienda MBT, di testare alcuni modelli in varie situazioni sia sportive sia quotidiane: a oggi il feedback è molto favorevole anche in condizioni ove quel tipo di "sistema" non fosse espressamente indicato. Inoltre uso le MBT® personalmente da oltre tre anni. Ne parlo con personale cognizione di causa, di più al momento non credo sia oggettivamente possibile!

**Potrebbe sinteticamente spiegare quali sono le caratteristiche biomeccaniche di questo genere di scarpa, chi potrebbe trarne vantaggio dall'utilizzo e perché?**

Partendo dal presupposto che ogni calzatura è un'interfaccia tra il "sistema umano" e il suolo e interferisce significativamente con tutte le attività antigravitarie, lo scarico di forza-peso sulla parte posteriore del triangolo formato da una normale suola con tacco di varia altezza modifica in altrettanta varia misura l'allineamento verticale del soggetto nella sua postura abitudinaria. Averlo spostato in avanti, rendendolo dinamico per mezzo di una suola convessa con apice di curva dove inizialmente ricordato, induce un continuo controllo e gestione per il mantenimento dell'equilibrio, ovvero allena "in statica" le capacità neuromuscolari, come da sempre evidenziato dalla comunicazione del

brand MBT®. Nel cammino questa funzione è ulteriormente valida e aumenta con incremento della velocità di transizione del Centro di Pressione previo un tempo di adattamento individuale alla nuova condizione. Gli automatismi necessari a ottimizzare la resa dinamica della scarpa in questione sono reattivi, involontari e nel tempo tendono a diventare inconsapevolmente normali. Non sono in grado di essere più sintetico per motivare come, a mio avviso, un camminatore "veloce" (non un marciatore) in grado di raggiungere velocità di 8-9 km/h per periodi anche lunghi (45-90 minuti) trovi ampia facilitazione e relativo aumento di efficienza in tali condizioni. Come prima ricordato, moltissimi runner condividono la stessa transizione del C.o.P.: la gestione del movimento definito "rullata del piede" cambia solo per parametri quantitativi e temporali (ma non qualitativi) fino a velocità che annullano la rullata stessa: come esempio cito la tipica corsa del mezzofondista veloce, ben superiore ai 20 km/h. Per rispondere alla domanda, valuto che rispetto al "DNA" della funzionalità delle MBT®, la scarpa con suola "convenzionale piatta" necessiti comunque un adattamento (se pur di altro genere) molto meno funzionale a un rapido avanzamento del C.o.P. nelle condizioni di camminata veloce e corsa di media intensità. Con le MBT, dopo un breve tempo di assimilazione neuromotoria (necessario e semplice) l'azione propriocettiva della caviglia ha maggiori stimoli, la restituzione di forza diventa più efficace per l'azione di avanzamento, e meno traumatica per la necessaria progressività della transizione del C.o.P. indotta dalla suola curva. L'arto inferiore si riappropria di caratteristiche articolari sopite proprio dalla presenza del tacco, con un recupero della funzionalità originale di importanti gruppi muscolari, in particolare il tricipite della sura (comparto del polpaccio). Credo si possa quindi parlare di una scelta biomeccanica comunque "educativa", finalizzata all'ottimizzazione dello scarico a terra delle forze propulsive in un contesto di riorganizzazione antigravitaria dinamica (adattamento posturale).



## CHI È ALESSANDRO PEZZATINI?

Laureato in Scienze delle Attività Motorie con specializzazioni in "Chinesiologia" e "Chinesiterapia Rieducativa", è titolare di Walkness Firenze Uno, società dedicata alla Riattivazione Neuromuscolare, con particolare riferimento al recupero e ottimizzazione della Biomeccanica del Cammino. Tecnico FIDAL, Master Trainer della Scuola Italiana di Nordic Walking per la quale tiene i corsi di Biomeccanica Applicata. Fondatore (insieme a Mario de Benedictis e Fabio Moretti) della Scuola Italiana di Camminata Sportiva. Atleta agonista della Federazione Italiana di Atletica Leggera per la specialità della Marcia Atletica, ha vestito la Maglia Azzurra per oltre 30 volte in dieci anni (1977-1987) con risultati di livello mondiale.