

**22/07/08 - El zapato ha muerto. ¡Viva el antizapato!**

Parece una paradoja que en una revista llamada precisamente "**El zapato**" aseguremos que "*el zapato ha muerto*". Pero todo tiene su explicación: tras muchos siglos de evolución, el cuerpo humano está preparado para andar por terrenos irregulares, como los que existen en la naturaleza. De esta manera, los pies van adoptando diferentes posturas y con cada paso van haciendo trabajar distintos músculos de las piernas y de la espalda, consiguiendo, de esta manera, un desarrollo lo más perfecto posible de la columna vertebral.



El antizapato MBT no está reñido con una forma elegante de vestir.

En efecto, se ha podido comprobar que diferentes grupos humanos, como la tribu africana de los masai o los aborígenes australianos, que no utilizan calzado, tampoco conocen el dolor de espalda.

Pero la civilización tiene sus costes. Y uno de ellos es el que afecta a nuestra forma de andar. Hemos cambiado el terreno natural irregular por el duro y liso asfalto. Y hemos protegido nuestros pies con zapatos. La combinación de ambas circunstancias trae como consecuencia múltiples padecimientos (empezando por la espalda y siguiendo por las piernas y los propios pies).

En efecto, al caminar sobre un terreno liso, los pies pierden parte de su función, pues pasan de ser un soporte completo del cuerpo y su conexión con la tierra a tener dos pequeños puntos de contacto: los talones y los metatarsos. Ambos puntos golpean contra el duro suelo, con lo que sufren y ese golpe repercute, además, en toda la estructura ósea, afectando a las rodillas, la cadera y toda la columna vertebral.

Además, con esta forma de caminar, el cuerpo no necesita hacer trabajar a muchos músculos, como los isquiotibiales, los glúteos o los de la columna, con lo que todos ellos se debilitan. El menor movimiento de los tobillos debilita también esta parte del cuerpo y hace que la circulación no sea tan fluida como debiera ser, con lo que el drenaje es menor y aumenta también la celulitis.

Y todavía no hemos hablado del calzado. Un zapato mal diseñado hace que todos los perjuicios mencionados se acrecienten. Las mujeres saben mucho de metatarsos hundidos debido al uso de tacones exagerados, por imposición de la moda.

Pero entonces, ¿cuál es la solución? Leyendo lo anterior cualquiera deduciría que la solución es andar descalzo. Pero, como hemos dicho, eso sería lo ideal si tuviésemos un suelo irregular y no excesivamente duro. Entonces, ¿qué debemos hacer?



Al principio eran pocas las personas que se atrevían a usar los MBT: tenían una apariencia rara, son inestables...

Lo primero que debemos hacer es pensar en lo siguiente: tenemos dos pies que, durante gran parte del día, deben soportar todo nuestro peso. Son, por lo tanto, una de las partes fundamentales de nuestro cuerpo y una de las partes que más debemos cuidar, porque su buen estado va a repercutir en nuestro bienestar general. Quiere esto decir que no debemos ser esclavos de la moda. Tenemos que ser conscientes de que la moda la imponemos los usuarios. Y, lo mismo que no se nos ocurriría, por recurrir al absurdo, vestir ropa ajustada con pinchos hacia el interior, por muy de moda que algún diseñador pretendiese imponerla, tampoco debemos usar zapatos que nos destrocen los pies o el resto del cuerpo. La cosa es así de sencilla. O de complicada.

Dice el refrán: "*Ande yo caliente y ríase la gente*". Pero resulta que, cuando la gente se va dando cuenta de que el que va caliente es el listo y ellos los que están haciendo el tonto, poco a poco va adoptando las costumbres del primero y ya nadie se ríe. Es el fenómeno del antizapato. Al principio eran pocas las personas que se atrevían a usar los **MBT**: tienen una apariencia rara, son inestables, te hacen andar de manera diferente... Pero poco a poco se ha ido corriendo la voz: quienes los usan hablan de ellos tales maravillas (dolores de espalda que desaparecen, celulitis que se reduce, mejoría general en los dolores de rodilla, piernas...) que acaban convenciendo a sus familiares y amigos.

Luego empiezan a aparecer personajes famosos que los usan (la reina doña Sofía, en su viaje a Egipto aparece calzando unos **MBT**; también lo hace Antonio Banderas al participar en las procesiones de Semana Santa; la selección olímpica española de balonmano empieza a utilizarlos para prepararse para los juegos de Pekín...) y la gente comenta que, si estas personas que están tan bien asesoradas los utilizan, por algo será...

Hace tres años, cuando en Bilbao abrió la primera tienda de **MBT** del norte, los clientes eran una especie de "iniciados", que muchas veces recorrían cientos de

kilómetros para comprar sus **MBT**. Hay que decir que la tienda es en realidad un almacén, sin escaparate, en un semisótano y en una zona no comercial (de hecho es el único comercio de la calle). A la tienda de **CalzaSano** de Bilbao llegaban clientes desde Galicia, Asturias, Cantabria, Castilla, Navarra... Ahora hay muchas más tiendas que venden **MBT** (**CalzaSano**, por ejemplo, ha abierto comercios en Madrid, Vitoria y Sevilla). Pero la tienda de Bilbao sigue recibiendo a muchos clientes que, pese a tener otros puntos de venta próximos, prefieren ser atendidos en este comercio pionero ("aquí saben lo que venden y te explican perfectamente cómo usarlo").

Y no es que sea un producto difícil de utilizar, pero hay que recibir unas pequeñas instrucciones. Tras muchos años de usar zapatos, tenemos que volver a los orígenes. Y, como no podemos ir descalzos, la solución es MBT, el antizapato.

Author : Yong Mook Kim

Website : <http://www.mkyong.com/blog/adsense-daemon-wordpress-plugin/> -->