

# Quais são os efeitos do salto alto para o corpo?

## 1 Postura prejudicada

Para que o peso corporal seja distribuído igualmente entre os membros, é preciso que toda a base do pé esteja apoiada no chão. Ao usar o salto alto, grande parte dessa carga acaba recaindo sobre a região lombar da coluna, que se curva para a frente.



## 2 Sem equilíbrio

A sobrecarga gerada pelo salto obriga o esqueleto a se reposicionar da cabeça aos pés, gerando um desequilíbrio na hora da pisada. Aí, qualquer movimento em falso pode gerar uma queda, torção ou, em casos mais graves, uma fratura.

Quanto mais fino e alto o salto for, maiores serão os problemas de saúde. O sapato ideal não aperta, permite a transpiração e tem um salto de 2 a 3 centímetros de altura



## 3 Joelhos escravizados

Para se equilibrar em cima de um par de saltos, é preciso jogar o corpo para trás e flexionar o joelho, o que aumenta a pressão nessa articulação localizada entre a patela e o fêmur. Se o esforço for constante, não duvide: é lesão na certa.

## 4 Panturrilha sob tensão

Ao empurrar o calcanhar para cima, o salto acaba retraindo os músculos da panturrilha. Se essa situação se torna constante — com o uso intenso do calçado, no caso, e a falta de alongamento —, ocorre uma atrofia da musculatura, que fica permanentemente encolhida.

## 5 Varizes à vista

Contraída, a panturrilha — que possui vasos responsáveis por levar o sangue de volta ao tórax — acaba por comprometer a circulação. A longo prazo, isso pode desencadear problemas nas veias e o surgimento de varizes.

## 6 Dedos curvados

A parte anterior do pé, conhecida como antepé, é a mais castigada pelo uso frequente do salto. Se o sapato for de bico fino, então, nem se fala. Sem espaço suficiente, os dedos das extremidades se comprimem sobre os outros, formando uma espécie de triângulo.

## 7 O temido joanete

Encurralado, o tendão se desalinha e desloca o osso do dedão para o lado, o que gera uma deformidade popularmente conhecida como joanete. Para retardar o seu desenvolvimento, é necessário utilizar dispositivos ortopédicos, como palmilhas. Caso o joanete seja acompanhado de dor intensa, não é raro ter que recorrer a uma cirurgia.

## 8 Pressionados demais

Enquanto o dedão e o dedinho precisam se espremer para caber no sapato, o terceiro e o quarto dedos mantêm a posição reta, sofrendo ainda mais pressão que os demais. Com isso, o tecido localizado embaixo deles se torna mais grosso e resistente — a esse espessamento da pele os médicos dão o nome de neuroma de Morton.



Cuidado com os sapatos de bico fino: eles são fatais para quem sofre com unhas encravadas