

## IL PIEDE SCALZO

di Stefano Sabioni

Il piede scalzo o barefoot, come viene chiamata questa tecnica di pareggio e cura dello zoccolo, sta raccogliendo sempre maggiori consensi.

Entrare nel mondo del piede scalzo, però, significa scoprire una realtà complessa, difficile e affascinante al tempo stesso. Numerosi studi e pubblicazioni scientifiche avvalorano il beneficio creato al cavallo nell'andare scalzo. Molti pareggiatori nel mondo trattano regolarmente e scrivono su riviste riguardo cavalli che da scalzi hanno effettuato una bella prestazione sportiva oppure che hanno risolto alcuni problemi fisici o di comportamento.

Tenere un cavallo scalzo significa gestirlo senza ferri per qualsiasi attività sportiva sia destinato (salto ostacoli, completo, dressage, turismo equestre, equitazione di scuola, ecc.) o per qualsiasi problema possa avere. Unici limiti, che sto attualmente verificando sul campo e cercando di risolvere, sono dovuti a problemi di usura del piede comparsi in due sport estremi come il trotto in ippodromo e l'endurance da 160 Km. Nel mondo comunque sono già descritti cavalli che vanno scalzi anche in queste discipline estreme.

Tenere il cavallo senza ferri d'altra parte significa anche pareggiarlo regolarmente in maniera professionale e competente, seguendo i principi del pareggio naturale, o a cavallo selvatico.

Ho introdotto l'immagine del cavallo selvatico proprio perché i primi pareggiatori negli anni Ottanta si sono ispirati osservando e misurando migliaia di piedi di cavalli selvatici Mustang negli Stati Uniti. Questo cavallo con i suoi zoccoli si è adattato a vivere su aspri terreni, senza particolari problemi. Queste considerazioni sono poi state approfondite osservando anche cavalli di altre parti del mondo, come per esempio il cavallo Sarcidano che vive libero in Sardegna, arrivando alla conclusione che gli zoccoli di tutti questi cavalli, pur adattati alle condizioni di vita proprie, presentavano caratteristiche simili. Si sono quindi ricercate queste caratteristiche nei piedi dei cavalli domestici, ritrovandole!

Il piede è stato creato dalla natura come interfaccia tra il terreno ed il cavallo, e come tale è estremamente adattabile ad ogni tipo di situazione. Difficile trovare in natura il terreno perfetto, con il clima perfetto ed il cavallo strutturalmente perfetto. In risposta a queste variabili, la natura ha dotato ogni equino di zoccoli estremamente "duttili", "plastici", che si conformano e si adattano alla situazione, in modo da essere funzionali alla sopravvivenza della specie.

Seguendo quindi questa tecnica, con questa filosofia, è iniziato il processo di naturalizzazione dei piedi dei cavalli domestici gestendoli in questa maniera, per renderli, con successivi pareggi naturali (eseguiti da personale competente che sappia letteralmente leggere il piede e le indicazioni che esso può dare), sempre più adeguati al carico di lavoro richiesto, semplicemente però senza ferri.

La lettura del piede del cavallo domestico permette al professionista di restituire al cavallo uno zoccolo con la forma più funzionale e pratica per l'attività che svolge, anche in risposta agli eventuali difetti fisici del cavallo stesso.

Gli studi scientifici accennati sopra hanno poi aiutato ad approfondire le nostre conoscenze riguardo la podologia, permettendo di capire molto di più sulla biomeccanica di un piede scalzo ed uno ferrato, sulle variazioni strutturali che subisce uno zoccolo sia con i ferri sia senza.

Inoltre è da non sottovalutare la presenza di veterinari che applicando le regole del pareggio naturale e leggendo l'andamento del piede, utilizzano questa tecnica come terapia per il cavallo, seguendo personalmente le prime fasi di naturalizzazione dalla sferratura all'attività sportiva (periodo di transizione).

## IL PERIODO DI TRANSIZIONE

Appena tolti i ferri, può accadere che il cavallo presenti zoppie, anomalie dell'andatura e numerosi altri problemi. Nella maggior parte dei casi si tratta però di episodi limitati nel tempo e se si ha il coraggio di "resistere", alla fine i benefici che il piede ne può trarre sono davvero importanti.

Quando si parla di barefoot, il periodo di transizione, per definizione, è quel lasso di tempo nel quale, dal momento della sferratura, si ha un ciclo di crescita dell'unghia. La durata di tale periodo dipende quindi dalla lunghezza dello zoccolo, misurata dalla punta alla corona (ricordo che la crescita dello zoccolo è di circa un centimetro al mese). Meglio ancora, però, è definire il periodo di transizione come quel periodo necessario al cavallo per avere uno zoccolo non più dolente sui terreni più impegnativi, come la ghiaia.

All'interno di questo tempo si manifestano il maggior numero di sintomi, segnali di una rigenerazione e guarigione dello zoccolo e delle sue strutture.

Il rimaneggiamento e la conseguente ristrutturazione dello zoccolo, riguardano:

- la *circolazione sanguigna*, con ripristino della pompa circolatoria del piede. Il sangue riempie le lamine in fase di appoggio (dilatazione) e fuoriesce dal piede in fase di levata (costrizione);
- la *sensibilità nervosa*, con ripristino della innervazione e quindi della propriocezione (sensibilità) e della relativa area sensitiva corticale cerebrale;
- i *tessuti connettivi*, con miglioramento della qualità e adesione delle lamine e della qualità del cuscinetto digitale;
- il ripristino della corretta *biomeccanica* del piede (elaterio) con miglioramento della funzionalità del cuscinetto digitale, ripristino dell'appoggio iniziale del piede sui talloni;
- miglioramento della *qualità e densità del corno* che forma la muraglia e la suola.

Queste sono le modificazioni principali che avvengono nella fase di transizione e che possono provocare problemi nel cavallo.

Sono solito individuare *tre fasi* che avvengono in successione durante il periodo di transizione. Nella prima fase si ha il ripristino della circolazione sanguigna, della corretta adesione lamellare e un irrobustimento della suola, anche mediante formazione di calli adeguati.

Nella seconda fase il cavallo inizia a cercare l'atterraggio di talloni, obiettivo fondamentale del processo di naturalizzazione del piede. Questo significa che il cavallo inizia a utilizzare seriamente la parte posteriore del piede, in particolare il cuscinetto digitale nascosto sotto il fettone, non ancora in grado però di reggere il peso e il carico di lavoro. I nostri cavalli domestici gestiti tradizionalmente presentano spesso un notevole deficit nello sviluppo della parte posteriore del piede. Ogni passo che il cavallo esegue da scalzo, sotto l'influenza delle corrette stimolazioni da parte del suo peso e da parte del terreno, fa sì che i cuscinetti digitali si trasformino in una robusta massa fibrocartilaginea. Nello stesso tempo, il movimento e la corretta espansione dello zoccolo sono importanti per stimolare e mantenere in esercizio le cartilagini alari, strutture fibrocartilaginee che si attaccano ai processi palmari corrispondenti della terza falange e si incurvano l'una verso l'altra in prossimità dei talloni.

Cuscinetto digitale e cartilagini alari robuste conferiscono alla parte posteriore del piede una base solida ma elastica, capace di assorbire gli urti. A questo punto inizia la terza fase, che consiste semplicemente in un adeguato allenamento e stimolazione del piede, e del cavallo, in modo da ottenere uno zoccolo funzionale in base all'attività eseguita dal cavallo stesso.

Il non riconoscimento di queste fasi e di come lo zoccolo “vuole stare” in quei determinati periodi, pareggi inadeguati ed eccessivi, gestione non corretta del cavallo (come descriverò più avanti) sono la principale causa di insuccessi nella tecnica del piede scalzo. Finito questo periodo la salute del piede ne guadagna e di conseguenza il benessere del cavallo. Ne guadagnano il movimento, più elastico ed ampio, e la psiche, con maggior serenità del cavallo durante l’attività fisica.

Le armi che sono a nostra disposizione per gestire adeguatamente la transizione sono:

- *pareggi adeguati*, nei quali, leggendo le varie modificazioni che si susseguono, si aiuta il piede a prendere la forma e la funzione che vuole avere. Questi pareggi devono essere eseguiti da personale competente nel pareggio naturale;
- *movimento adeguato*, permettendo al cavallo di muoversi, possibilmente libero in un paddok, anche se inizialmente “sulle uova” o in difficoltà. Fondamentale è la scelta iniziale del terreno (erba, terra, sabbia, asfalto, ecc.), in quanto si migliora nettamente la risposta del cavallo durante la transizione. Si eseguono anche esercizi specifici a mano o montato, alle varie andature, secondo necessità;
- *scarpe*, specifiche per il piede scalzo, eventualmente con inserita una soletta di lattice ad alta densità. Le scarpe sono per me uno strumento terapeutico, che permettono di utilizzare il cavallo favorendo un movimento adeguato e sicuro anche se in difficoltà su alcuni terreni;
- *alimentazione*, da curare particolarmente inserendo nella dieta frutta e verdura fresca, probiotici (batteri utili al metabolismo intestinale), olio, vitamine e sali minerali;
- *farmaci* di derivazione biologica (omeopatici, omotossicologici, fitoterapici) che utilizzo secondo necessità.

Nel periodo di transizione è importante che sia un medico veterinario (che conosca bene il metodo del pareggio naturale) a seguire le prime fasi del cambiamento a cui viene sottoposto il piede, con un programma individuale per ogni cavallo. Infine, non meno importante, sono la pazienza e la disponibilità del proprietario a rimanere coerente con la scelta fatta durante tutte le fasi di alti e bassi della transizione.

## GESTIONE NATURALE DEL CAVALLO DOMESTICO

La maggiore difficoltà che si incontra nell’affrontare il piede scalzo è la gestione della fase di transizione.

Gestione da parte mia, addetto ai lavori, e gestione da parte dei proprietari/cavalieri, che spesso non condividono tutte le condizioni necessarie per scalzare un cavallo. Infatti tutti noi dobbiamo fare continuamente i conti con una cultura equestre “popolare” ben radicata e non sempre corretta, fatta spesso di luoghi comuni che con la realtà equestre e l’ippologia hanno poco a che fare.

Vari studi ed osservazioni di cavalli che vivono in condizioni naturali e di cavalli domestici, hanno permesso di descrivere le categorie comportamentali che un cavallo ha *necessità* di dover esprimere. Tali comportamenti, quali la socialità, l’alimentazione, le cure corporee, il riposo e il sonno, l’esplorazione, il movimento e la distribuzione sul territorio, devono essere fra loro in *equilibrio* tale da garantire il mantenimento della omeostasi etologica e fisiologica. L’omeostasi è definita come “il raggiungimento di uno stato di stabilità e di costanza della variabilità del corpo, attraverso risposte regolatorie di tipo sia fisiologico sia comportamentale”.

Si esprime perciò la necessità di rendere lo stile di vita del cavallo domestico il più possibile simile a quello che l’animale conduce in natura. Si parla di un ampio argomento che ho chiamato “*gestione naturale del cavallo domestico*”, utile e necessario per prevenire problemi e ridurre la frequenza di patologie particolari, tipiche dello stile di vita del cavallo domestico gestito tradizionalmente.

Nella gestione naturale occorre intervenire su:

- ✓ Alimentazione
- ✓ Movimento
- ✓ Piede scalzo
- ✓ Socialità
- ✓ Termoregolazione
- ✓ Posture, cioè posizioni del corpo adeguate durante l'alimentazione e l'attività sportiva (studio della biomeccanica equina)

Si vede quindi come il piede scalzo faccia parte di un argomento molto più ampio, all'interno del quale ne è solo un tassello, importante però per far funzionare tutto il macchinario della gestione naturale. Allo stesso modo, perché il piede scalzo funzioni, occorre la collaborazione degli altri elementi descritti.

In particolare parametri fondamentali e imprescindibili sono:

- alimentazione naturale corretta, che si compone di fieno di prato polifito, frutta e verdura fresche, cereali limitati alla sola avena, oli vegetali (olio di lino, di mais, di girasole, di riso), probiotici, vitamine e integratori salini.
- movimento e socialità, che devono essere assolutamente permessi al cavallo, organizzando tempi nel paddok secondo necessità.

Il piede scalzo implica quindi una conoscenza approfondita delle necessità del cavallo. La tecnica del barefoot isolata dal contesto che ho descritto non è efficace e crea dei disagi sia al cavallo che al cavaliere.

Ora rimane solo da capire se è proponibile la gestione naturale nelle nostre scuderie. Posso solo dire che se c'è la volontà umana di cambiare le cose, la tecnologia e le esperienze attuali sono tali che è possibile gestire in maniera naturale un cavallo domestico adibito ad attività sportiva, personalizzando la gestione in base alle esigenze del singolo soggetto.