

Bibliografia

Ecco alcune fonti bibliografiche che evidenziano i rischi associati all'uso di scarpe con un **drop diverso da zero** (differenza di altezza tra tallone e avampiede) e i benefici delle scarpe con **drop zero**:

Libri:

1. **Lieberman, D. E. (2014). "The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease."**

In questo libro, Daniel Lieberman, biologo evolutivo, discute l'evoluzione della camminata e della corsa umana, sottolineando come le scarpe moderne, con un drop elevato, alterino la biomeccanica naturale del corpo.

2. **McDougall, C. (2009). "Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen."**

Questo libro popolare esplora il concetto del running minimalista, sottolineando come le scarpe con drop zero o scarpe minimali rispettino la biomeccanica naturale del corpo e riducano il rischio di lesioni.

3. **Rossi, W. A. (2000). "The Complete Footwear Dictionary."**

Rossi critica l'uso delle scarpe con drop alto, sottolineando come il rialzo del tallone porti a disallineamenti posturali e possa contribuire a una serie di problemi biomeccanici.

4. **Galloway, J. (2011). "The Barefoot Running Book: A Practical Guide to the Art and Science of Barefoot and Minimalist Shoe Running."**

Questo libro esamina i benefici delle scarpe con drop zero e spiega come l'uso di scarpe con rialzo del tallone possa aumentare il rischio di lesioni.

Articoli scientifici:

1. **Lieberman, D. E., Venkadesan, M., Werbel, W. A., Daoud, A. I., D'Andrea, S., Davis, I. S., ... & Pitsiladis, Y. (2010). "Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners." *Nature*, 463(7280), 531-535.**

Questo studio esplora le differenze nei modelli di impatto tra corridori a piedi nudi e corridori con scarpe, evidenziando come il drop elevato delle scarpe moderne alteri il modello di corsa naturale e possa aumentare il rischio di lesioni.

2. **Squadrone, R., & Gallozzi, C. (2009). "Biomechanical and physiological comparison of barefoot and two shod conditions in experienced barefoot runners." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49(1), 6.**

Questo studio confronta la biomeccanica di corridori scalzi rispetto a quelli che indossano scarpe con un drop elevato, sostenendo che il drop zero promuove una corsa più naturale e meno lesiva.

3. **Warne, J. P., & Gruber, A. H. (2017). "Transitioning to minimal footwear: a systematic review of injury, performance, and risk." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(4), 468-481.**

Una revisione che esamina come il passaggio a calzature con drop zero o minimaliste possa ridurre lesioni biomeccaniche legate all'uso di scarpe con un drop elevato.

Studi clinici:

1. **Fuller, J. T., Thewlis, D., Tsiros, M. D., Brown, N. A. T., Buckley, J. D., & Hamill, J. (2019). "The long-term effects of minimalist, maximalist and conventional footwear on running biomechanics." *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(2), 185-190.**

Questo studio esamina gli effetti a lungo termine di diverse tipologie di calzature, tra cui scarpe con drop zero, evidenziando come quelle con drop elevato influenzino negativamente la biomeccanica di corsa.

2. **Nigg, B. M., & Wakeling, J. M. (2001). "Impact forces and muscle tuning: a new paradigm." *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(1), 37-41.**

Una ricerca sui modelli di impatto legati all'uso di scarpe con drop elevato, che suggerisce come il rialzo del tallone possa portare a un maggiore impatto articolare, rispetto alle scarpe con drop zero.