

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 42

**Rubrik:** Regione

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Allergie, compagne indesiderate

**T**ornano a intervalli regolari le allergie, fedeli compagnie di cui faremmo volentieri a meno. Starnuti micidiali, borse rigonfie sotto gli occhi, arrossamento delle mucose, prurito delle vie respiratorie, naso che gocciola, ci annunciano l'arrivo del polline dei noccioli, dei pioppi e delle betulle.

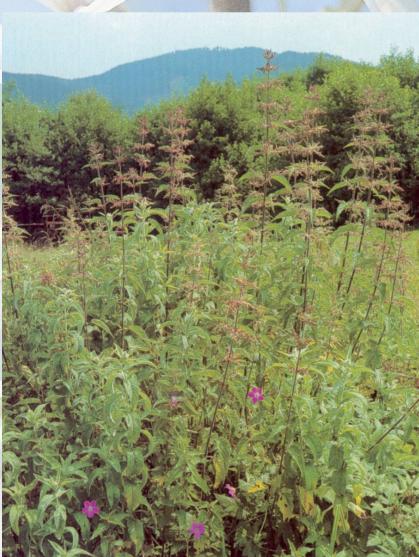
Per saperne di più sulle allergie abbiamo interpellato il Dr. Rodolfo Mazzi che si è specializzato in dermatologia, allergologia e immunologia clinica all'Università di Basilea e che detiene uno studio medico a Locarno. Egli è originario di Palagnedra dove ha passato l'estate della sua infanzia ed è ancora molto legato alle Centovalli.

Ringraziamo il Dr. Mazzi per la sua disponibilità ad introdurci un poco nel campo delle allergie, ma precisiamo dapprima le definizioni e la terminologia.

**Allergia:** è la possibilità acquisita di sviluppare reazioni avverse, immunologicamente medicate nei confronti di sostanze normalmente innocue, quali alimenti, pollini, altre sostanze organiche ed inorganiche.

**Sistema immunitario:** è l'apparato di difesa del nostro organismo. Ha il compito di proteggere con gli anticorpi il nostro organismo da un vastissimo numero di sostanze diverse (gli antigeni), potenzialmente dannose per lo stesso, che sono presenti nell'aria che respiriamo, nei cibi e nell'acqua che consumiamo e sulle cose che tocchiamo giornalmente.

**Allergeni:** possono venir identificati in senso lato sia con la sorgente di una sostanza che provoca l'allergia (p. es. gli alberi, le graminacee), sia con la sostanza stessa che provoca l'allergia (p. es. il polline delle erbe o delle graminacee), sia con le specifiche molecole che costituiscono la sostanza che provoca la risposta allergica, identificabili con gli allergeni (le proteine che compongono la struttura del polline delle graminacee).



Ortica

**Anticorpi:** vi sono anticorpi diversi a seconda delle sostanze a cui si oppongono e delle reazioni per le quali vengono programmati. Per quanto riguarda le allergie si devono menzionare soprattutto gli anticorpi IgE, diretti contro gli allergeni specifici.

**Istamina:** è la prima responsabile, accanto ad altre sostanze meno conosciute, della sintomatologia allergica e viene liberata nell'organismo quando le sostanze chimiche o naturali presenti nell'ambiente (antigeni) vengono a contatto con gli anticorpi specifici.

**Testi cutanei:** detti anche "prick-test" permettono di confermare lo stato di ipersensibilità dell'organismo ad un ampio numero di allergeni. Si praticano generalmente sulla parte superiore del dorso o sulla superficie interna dell'avambraccio, applicando estratti degli abituali allergeni respiratori o alimentari su piccole aree di cute scarificata. Dopo ca. 15-20 minuti si possono leggere le reazioni cutanee che vengono immediatamente interpretate dal medico.

**Testi sierologici:** permettono di rilevare la presenza di anticorpi IgE del sangue diretti contro allergeni specifici e richiedono un prelievo venoso. È una metodica consigliabile per le persone che assumono antistaminici o altri farmaci che influenzano la reazione cutanea, rispettivamente che soffrono di malattie eczematose che impediscono l'esecuzione dei testi.

**Atopia:** è la tendenza individuale a sviluppare allergie, sia di natura respiratoria che cutanea, a causa di uno stato genetico, e di conseguenza ereditario: un bambino che nasce con un genitore atopico presenta un rischio del 40% di sviluppare una ipersensibilità agli allergeni; se entrambi i genitori sono atopici, questo rischio sale fino al 75%.



Ongano

## Le forme allergiche più comuni sono:

**Rinocongiuntivite:** detta comunemente febbre da fieno, quando si riferisce al periodo primaverile-estivo. Diventa sempre più frequente e colpisce 1 persona su 5. Si manifesta con una sensazione di naso chiuso, prurito, secrezione nasale acquosa, occhi arrossati e lacrimosi. Può preludere ad altre malattie quali l'asma, l'otite media (frequente durante l'infanzia) e la sinusite. Questa sintomatologia può tuttavia manifestarsi sull'arco di tutto l'anno quando gli allergeni sono l'acaro della polvere domestica o il pelo di un animale.

**Ahma:** malattia bronco-polmonare cronica, caratterizzata da spasmo bronchiale, difficoltà respiratorie e ipersecrezione mucosa. Anche l'asma è legata a fattori predisposizionali, quindi ereditari, e può apparire già nella prima infanzia, influenzata da esposizione al fumo di tabacco, infezioni del tratto respiratorio superiore, basso peso alla nascita, più frequente nel sesso maschile.

**Dermatite atopica:** è caratterizzata da manifestazioni eczematose con rossore, desquamazione, prurito intenso e sensazione di bruciore. Ne soffre il 10-15% della popolazione nel corso della prima infanzia, mostrando tuttavia nella maggior parte dei casi un miglioramento ed una guarigione completa durante la crescita: spesso la dermatite atopica viene seguita da altre malattie allergiche quali la rinocongiuntivite e l'asma bronchiale.

## Le cause dell'allergia:

Gli ambienti di vita e di lavoro pullulano di sostanze allergizzanti che entrano in contatto con l'organismo umano attraverso l'inalazione, l'ingestione o direttamente sulla cute. Abbiamo quindi gli **allergeni respiratori** quali i pollini, le spore fungine, gli acari della polvere domestica, la forfora degli animali, la secrezione di insetti



Erba Mezzolina

quali gli scarafaggi. Provengono dagli alberi i pollini anemofili, vale a dire trasportati dal vento, e sono la causa delle sintomatologie da gennaio ad aprile. Da maggio a luglio sono i pollini provenienti dalle graminacee presenti nei nostri prati a provocare il "raffreddore da fieno", mentre il polline delle erbacce che spuntano lungo i sentieri e sui terreni inculti sono responsabili del prolungamento dei sintomi fino a settembre-ottobre. Le muffe e le spore fungine sono presenti in quantità anche superiori a quelle del polline durante i mesi della tarda estate e dell'autunno.

Gli acari della polvere domestica, invisibili all'occhio nudo ma onnipresenti, si sviluppano in particolare nei letti, soprattutto nel materasso, ma anche sui tappeti e nella moquette, occasionalmente nei giocattoli di peluche. Dato che si cibano delle squame che si staccano normalmente dalla nostra cute, sono particolarmente numerosi dove noi ci tratteniamo più a lungo (appunto nel letto) e possono aumentare sensibilmente a seguito dei metodi costruttivi moderni che, prevedendo ambienti sempre più piccoli e termicamente ben isolati, provvedono al calore ed all'umidità ideali per la loro crescita.

Cani, gatti, uccellini, conigli e piccoli roditori vivono sempre più spesso nelle nostre case: gli allergeni provengono dalle particelle cutanee della pelliccia degli animali, dalle piume degli uccelli, ma anche dalle urine dei piccoli roditori. La forfora, i peli e le piume si depositano un po' ovunque in casa, sui vestiti, sui tappeti, i divani e le poltrone, e si diffondono quando questi oggetti vengono scossi o spostati. Gli allergeni animali sono i maggiori responsabili, assieme alle feci degli acari, delle cosiddette allergie perenni.

Vi sono poi gli innumerevoli **allergeni da contatto** (vegetali, farmaci, cosmetici, gioielli, prodotti in latex, tinture e prodotti chimici) che richiederebbero un capitolo a parte. Lo stesso vale per gli **allergeni alimentari o da ingestione** (cibo e farmaci) come pure gli **allergeni parenterali** (introdotti nel sistema circolatorio) quali i farmaci iniettati, il veleno degli insetti con pungiglione, gli emoderivati.

## La terapia delle allergie:

**La medicina convenzionale** ha oggi la possibilità di usufruire di farmaci molto efficaci, i cosiddetti **antistaminici**, in quanto bloccano la secrezione di questo enzima che è all'origine della tipica sintomatologia. Gli antistaminici moderni, cosiddetti della seconda generazione, sono praticamente privi di effetti collaterali e possono venir assunti anche giornalmente per diversi mesi senza problemi. Vi sono anche preparati per il trattamento locale, quali gocce e spray nasali, che sono però meno efficaci dei **cortisonici**: questi ultimi al contrario di quanto si va dicendo, hanno meno effetti collaterali che altri tipi di gocce nasali, le quali, con il tempo, possono provocare danni alle mucose. Vi è però anche la possibilità di una terapia "causale" che permette in una buona percentuale di casi, soprattutto se iniziata già nell'età giovanile, di eliminare definitivamente l'allergia. Si parla di "**cura di desensibilizzazione**" che consiste nell'iniettare periodicamente ed in dose crescente l'allergene stesso, ad esempio un estratto di polline, con applicazioni mensili, comunque sull'arco di almeno 3 anni.

Accanto alla medicina tradizionale vi è un gran numero di **terapie cosiddette alternative**, alcune delle quali si sono rivelate efficaci, anche tenendo conto del fatto che nell'allergia ha un ruolo importante la componente nervosa o psicosomatica (asse neuroimmunitario).

Tra queste medicine complementari si annovera innanzitutto l'**omeopatia**, che, avendo al suo centro la persona ammalata, è volta ad individuare le sue caratteristiche psico-fisiche così da stabilire la cura più adatta per il soggetto.

Anche la medicina cinese, secondo la tradizione **Yin Yang**, che regola l'esistenza ed il cambiamento di ogni cosa nell'universo, cerca di ristabilire un equilibrio tra queste due forze così diverse ma complementari per lo stato di salute.

La **medicina ayurvedica**, il cui termine deriva dal sanscrito ayur = vita e veda = conoscenza, viene integrata talvolta con altre medicine, non ultima quella "occidentale".

Alcuni rimedi omeopatici e fitoterapici: Apis mellifica, Sulphur (per la rinite allergica); Pou-

mon-Histamine, Ipecacuanha, Blatta orientalis, Antimonium Tartaricum, Tasso barbasso, Ephedra vulgaris (per l'asma); Euphrasia officinalis, Allium cepa, Pollens, Viola tricolor, Helichrysum rupestre (per la dermatite atopica).

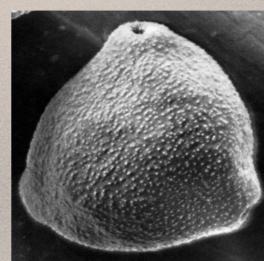
## Intervista con il Dr. Rodolfo Mazzi:

**Quali sono le principali allergie che si riscontrano nella nostra regione?**

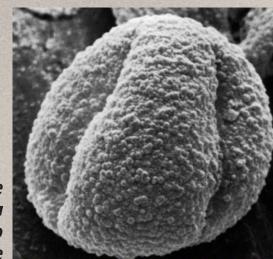
Non è facile rispondere, in quanto le allergie possono essere di tipo respiratorio, da contatto o alimentare. **Quelle alimentari** sono più rare di quanto non si pensi. Molto spesso trattasi di reazioni di intolleranza e non di allergie. Se, per esempio, mangiando una minima quantità di un determinato alimento si ha una reazione, questa è allergia. L'intolleranza invece si manifesta solo dopo l'ingestione di una certa quantità dell'alimento corrispondente. Chi è allergico ai crostacei può subire uno shock anafilattico anche solo succhiando la coda di un gamberetto. Chi è invece intollerante al latte deve berne almeno 1 bicchiere per avere una reazione, che non si riscontrerebbe dopo un solo cucchiaino. **Le allergie da contatto** sono invece frequentissime, e faccio qui l'esempio di quella al nichelio, una sostanza presente in molti oggetti, soprattutto di metallo, che interessano professioni quali i parrucchieri, le infermiere, il personale alberghiero, ma anche e soprattutto le casalinghe. Anche le **allergie di tipo respiratorio** sono però molto diffuse e sono in costante aumento. Se le manifestazioni sono uguali per tutti, le cause possono essere diverse a seconda della posizione geografica e qui sta l'arte dell'allergologo di identificare i diversi tipi di vegetazione a rischio. Per esempio da noi è importante l'allergia alla parietaria (erba vetrina) praticamente inesistente oltre Gottilaro. Questa erbaccia, della famiglia delle urticacee, molto comune da noi e che cresce sui muri e lungo i sentieri, mi ricorda i tempi dell'infanzia, quando la nonna ci mandava a coglierne un fascio per utilizzare le foglie che venivano messe nelle bottiglie da lavare, in quanto liberavano una sostanza dai loro minuti aghi, che, in assenza dei moderni detergivi, serviva per pulire l'interno.



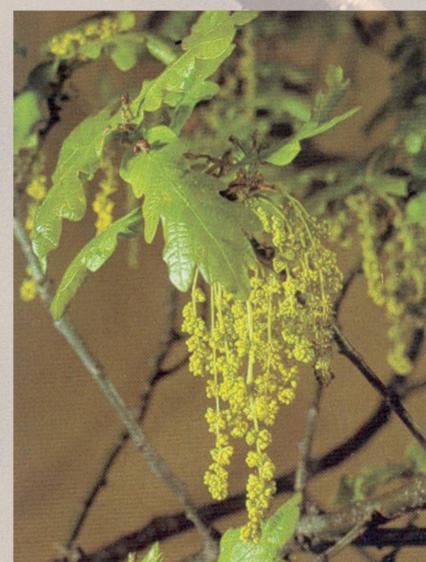
Nocciola



Polline  
di Nocciola  
ingrandito  
2900 volte



Polline  
di Quercia  
ingrandito  
2400 volte



Quercia

## È questa proprietà dell'erba vetriola che fa scattare l'allergia?

No: l'allergia è provocata dal polline, fortemente allergenico, e che si trasporta con l'aria (polline anemofilo) a differenza di quello più pesante delle rosacee, del glicine e di molti altri fiori, che viene trasportato da uno all'altro dagli insetti. Vi sono poi pollini ancora più leggeri di quelli della parietaria, i quali possono venir trasportati per il tramite del vento a distanza di chilometri e penso qui a quello del nocciolo che fin dal mese di gennaio, approfittando del vento del nord che scende dalla Leventina o dalla Valle Maggia provoca disturbi fino nella bassa valle o nelle città. Sotto questo aspetto le Tre Terre e le Centovalli, che si estendono da est a ovest sono più protette ma non sfuggono evidentemente alla presenza del polline locale. Vi sono invece pollini anemofili più pesanti, come quello del mais e del castagno, che possono causare delle allergie ma solo in un raggio limitato, rispetto a dove vengono prodotti, in quanto cadono rapidamente a terra.

## Ecco: cosa ci può dire in merito alla nostra regione?

Per quanto riguarda le allergie respiratorie non ci sono grandi differenze con il resto del Cantone dato che la vegetazione è praticamente la medesima. Possono esserci alcune particolarità locali, sicuramente presenti nelle Tre Terre di Pedemonte, quali l'allergia alla mimosa, relativamente rara, ma non da escludersi, visto la presenza di molti di questi alberi. Già a pochi chilometri, come sulla riva destra delle Centovalli, questo tipo di allergia non è presente per l'assenza di questo allergene. Anche l'introduzione degli ulivi nel Ticino e nelle Terre di Pedemonte in particolare, ha portato all'apparizione di un nuovo tipo di sensibilizzazione che solo una quindicina di anni fa non esisteva dalle nostre parti. L'ulivo è un'oleacea che fa parte della stessa famiglia del frassino e quindi, accanto all'allergia a questo polline, ci troviamo ora confrontati anche con quella dell'ulivo.

## E per l'allergia agli animali domestici?

È diventata ormai una moda ed un'abitudine tenere degli animali domestici nelle nostre abitazioni, cosa che può avere un valido valore educativo per i nostri bambini ed è un sostegno psicologico non indifferente per la persona anziana e sola. Questo fatto comporta tuttavia un forte aumento di rischio per lo svilupparsi di allergie respiratorie che va di pari passo con l'aumento osservato negli ultimi decenni. Sotto questo aspetto il gatto è l'animale più a rischio, in quanto il suo allergene si trova nella saliva che il gatto depone sul suo pelo leccandosi in continuazione. La stessa poi si volatilizza e le microscopiche particelle si depositano nell'ambiente ed anche sugli abiti di chi lo frequenta. Si pensi al caso pratico di chi è allergico e che si siede nella sala cinematografica accanto a qualcuno che è proprietario di un gatto: ebbene, dopo poco il poveretto comincerà a dar sfogo alla sua allergia con salve di starnuti, e non potrà far altro che cambiare precipitosamente posto. Questo allergene è talmente potente che anche dopo un anno che il gatto è stato allontanato dall'ambiente e dopo che si sono praticate le solite pulizie, è ancora sempre possibile identificare la presenza.

## Dai primi tempi in cui ha iniziato ad esercitare la sua professione quale è stato lo sviluppo delle allergie?

Nel corso degli ultimi 30 anni, anche per quanto riguarda l'esperienza limitata al mio studio medico, posso dire che vi è stato un sensibile aumento dei casi di allergia. Studi più estesi possono risalire fino agli anni '20, quando la Clinica Dermatologica dell'Università di Zurigo investigava le allergie respiratorie nei ragazzi delle scuole, costatando la presenza di un 4% di allergie al polline, più numerose nelle campagne che nelle città. Questi studi vennero poi ripresi periodicamente, fino a poter costatare oggi una prevalenza del 15% di queste allergie nell'età scolastica, però con predominanza nelle città rispetto alle campagne. Si pensa quindi che fattori legati all'inquinamento atmosferico, ma ancor più l'eccesso di igiene praticato nelle città, possano aver portato il nostro sistema immunologico ad una forma di inibizione nella formazione di anticorpi contro batteri ed agenti patogeni, così come capitava in passato, dirottando l'attività di questo sistema verso bersagli, rispettivamente antigeni anomali. Alla caduta del muro di Berlino è stato possibile confrontare le condizioni della Germania Orientale con quelle della Germania Occidentale. Ci si aspettava che, a causa dell'elevato livello di inquinamento legato all'ancora estesa utilizzazione del carbone nella Germania dell'Est, vi potessero essere più allergie. La realtà dei fatti dimostrò che era vero l'inverso: si costò che vi erano molte più forme di allergie nella Germania Occidentale che in quella Orientale. Il miglioramento dello standard di vita nella Germania Orientale è poi andato di pari passo con l'aumento delle allergie anche in quella regione.

## Nei decenni vi è stata una grande evoluzione dei metodi di cura?

Un grande progresso, come già precisato all'inizio in questo articolo, è avvenuto a livello degli antistaminici, medicamenti che si possono assumere per bocca o anche applicare localmente. Se pensiamo agli antistaminici della prima generazione, si devono rilevare gli effetti secondari indesiderabili, quali la sonnolenza e l'aumento dell'appetito. La possibilità di utilizzazione era quindi limitata: si pensi alle più impegnative attività lavorative o all'attenzione degli allievi nelle scuole, gravemente compromesse da questi farmaci. Gli antistaminici moderni sono più efficaci, vengono sopportati molto bene dai pazienti e all'atto pratico hanno pochissimi effetti collaterali.

## Nella sua lunga carriera quale è stato il caso di allergia che più le è rimasto impresso?

Ricordo un caso di allergia da contatto, che dimostra quanto sia importante il ruolo investigativo dell'allergologo. Una signora soffriva di eczemi generalizzati su tutto il corpo dei quali non si conosceva la causa. Vennero eseguiti i testi epicutanei con gli abituali allergeni da contatto, rispettivamente con i prodotti utilizzati dalla paziente, ma tutto con esito negativo. La paziente si era accorta che occasionalmente questo eczema si manifestava il giorno dopo che aveva preso un bagno. Tuttavia i diversi

prodotti da bagno e quelli per la pulizia della vasca avevano pure dato esito negativo. Le ho allora proposto un sopralluogo a casa sua, per poter osservare l'ambiente in cui viveva e cercare di individuare le cause di questa allergia. Ho quindi appreso che il figlio della signora aveva un terrazzo in cui vivevano diversi animali e mi spiegava che quando lo puliva, prendeva questi animaletti e li metteva nella vasca da bagno affinché non scappassero. Abbiamo così scoperto che la mamma presentava l'eczema quando faceva il bagno il giorno dopo che il ragazzo aveva depositato questi animali nella vasca: a un'analisi più approfondita è risultato che la signora era allergica alle salamandre. Si tratta di un caso molto singolare, che a livello universitario sarebbe stato oggetto di uno studio più approfondito, irrealizzabile con l'impegno della pratica medica quotidiana.

## La Melezza e la Maggia d'estate pullulano di bagnanti, può esserci una qualche forma di allergia dovuta all'acqua dei fiumi?

Penso proprio di no trattandosi di acqua molto pulita. Solo un grave inquinamento con sostanze chimiche potrebbe causare una forma allergica a livello cutaneo, cosa che si può senz'altro escludere nella nostra regione. Un rischio per i bagnanti potrebbe invece essere quello di essere punti da una vespa o da un'ape in presenza di una allergia al veleno di questi insetti. L'introduzione rapida del loro veleno nel circolo sanguigno può portare ad uno shock anafilattico, che ogni anno è causa in Svizzera di diversi casi mortali. Sicuramente queste punture sono più pericolose di una morsicatura di vipera, per altro molto rara, praticamente mai mortale. Le persone che sanno di essere allergiche al veleno di insetti devono portare sempre su di sé un set di pronto soccorso con antistaminici, cortisonici e, se necessario, adrenalina.

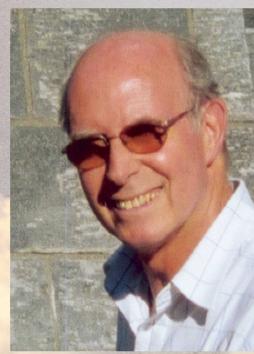
**L'inquinamento atmosferico, pensiamo alle emissioni industriali lombarde, che ripercussioni ha sulla nostra regione in fatto di allergie?**

Assieme all'ozono e ad altre sostanze inquinanti presenti sul nostro territorio, anche queste emissioni possono contribuire all'aumento delle allergie respiratorie. Le sostanze tossiche danneggiano le mucose del naso, dei bronchi, le congiuntive, facilitando la penetrazione degli allergeni e quindi l'insorgenza dell'allergia vera e propria.

## Che prospettive vede per il futuro?

Le autorità dovrebbero rendersi conto che le malattie allergiche sono attualmente al secondo posto, secondo l'Organizzazione Mondiale della Salute, come importanza numerica dopo le malattie cardio-circolatorie per cui anche la ricaduta finanziaria è tutt'altro che indifferente. Oltre a limitare la diffusione di determinati allergeni (vi è per esempio un regolamento che limita la quantità di nichelio che può essere presente nelle leghe metalliche) dovrebbero intervenire sui problemi legati all'inquinamento pensando anche al loro ruolo nell'insorgenza delle allergie.

**Andrea Keller**



Dr. Rodolfo Mazzi

# Sentieri, la segnaletica, la manutenzione e le pagine WEB

In Ticino, oggi, esistono circa 3500 km di sentieri ufficialmente riconosciuti sia dall'Ente svizzero per i sentieri (ESS) sia dalle varie sezioni cantonali Pro Sentieri. Le direttive per la segnaletica dei sentieri di montagna sono fornite dall'Ufficio federale dell'ambiente, delle foreste e del paesaggio (UFAFP) e dall'Ente svizzero Pro Sentieri. Per alcuni la troppa segnaletica potrebbe apparire negativa perché facilita l'accesso a più gente in luoghi nei quali si vedrebbe maggiormente regnasse sovrana la quiete, specie per il mondo animale. Coloro che desiderano andare in montagna lo farebbero comunque e allora, per la maggior sicurezza di molti, ben venga una efficace e corretta segnaletica.

Una legge a livello nazionale obbliga sia la Confederazione che i Cantoni a sistemare e a mantenere in buono stato i percorsi pedonali ufficialmente riconosciuti. Esistono molti altri sentieri che, se pur percorribili, sono meno raccomandati e, per lo più, meno agibili oppure sono dei doppioni e per questo non vengono adeguatamente segnalati e marcati.

In tutta la Svizzera la segnaletica è uniforme: i cartelli indicatori sono a sfondo giallo con scritte in nero. Gli indicatori di direzione sono: con la segnaletica intermedia gialla per i facili percorsi escursionistici per lo più nelle zone pianeggianti o di collina, con la punta bianco-rosso-bianca per i percorsi escursionistici di montagna. In blu è invece la segnaletica usata per i sentieri di alta montagna con difficoltà maggiori dove esperienza e preparazione sono fortemente raccomandate.

I percorsi di montagna riconosciuti sono pure marcati sul terreno per lo più su alberi, sassi e sporgenze distanti fra loro secondo la morfologia del territorio, con i colori bianco-blu-bianco per i percorsi alpini impegnativi e i colori bianco-rosso-bianco per tutti gli altri.

Questa segnaletica vige sull'intero territorio di montagna delle nostre Terre di Pedemonte e delle Centovalli, tranne che sul lato sud della cima del Gridone dove si nota una marcatura in giallo e rosso, colore questo in uso in Italia. Il confine passa appunto nelle vicinanze.

I cartelli indicatori gialli posti il più sovente su delle paline in metallo portano pure menzionato al centro il nome del luogo dove si è posizionati e alle volte pure l'altezza sul livello del mare. Il comprensorio Centovalli e Pedemonte conta ben 353 cartelli e 110 pali posati negli ultimi tredici anni con un onore non di poco conto. La spesa media per cartello va calcolata in Fr 150.- più quanto occorre per la posa. Responsabile di questo lavoro è stato Fede Terzi di Golino, noto a molti per essere il capo della colonna di soccorso del CAS di Locarno e Valli. Attualmente tale compito è stato assunto da „Chino“ Zanda di Verscio.

I sentieri ufficialmente riconosciuti e "gestiti" dalla Pro Centovalli e Pedemonte si snodano su una lunghezza di circa 150 km. Da notare che qualche cartello porta ancora scritto le ore di percorrenza necessarie a raggiungere il

punto indicato.

La segnaletica attuale tende sempre più a tralasciare i tempi di percorrenza alle volte poco attendibili.

Alcuni sentieri, che escono per lo più da luoghi abitati, sono segnalati con dei grandi indicatori di color grigio. Se ne contano nel comprensorio una cinquantina.

Ben hanno fatto a lasciarli al loro posto anche se accanto si sono sistemati i nuovi indicatori in uso attualmente. L'indicazione "Maggiore" che è l'ente turistico del Locarnese sostituisce quella precedente "Pro Centovalli e Pedemonte" anche se è questo ente che da anni si procura per migliorare sempre più i sentieri montani del comprensorio. Per questo motivo fin dal 1990 organizza ogni anno un programma occupazionale di vari mesi per disoccupati o asilanti in collaborazione con il Soccorso operaio svizzero. Coordinatore e animatore instancabile è Livio Maggetti di Intragna che con entusiasmo ed abnegazione da anni lavora per questa causa alla quale lui come del resto molti credono.

Oggi i sentieri sono per lo più ben sistemati ma la loro manutenzione è il vero problema che non va sottovalutato e si presenterà sempre ogni anno, specie in primavera, quando bisogna maggiormente impegnarsi nei vari lavori come il dover risistemare il tracciato che è in parte frantato oppure liberare il passaggio che è stato ostruito da rami o da alberi caduti a causa della neve o del forte vento.

Di non poco conto è pure la pulizia, specie nel sottobosco di castagno o di faggio dove le foglie ammucchiata dal vento vanno tolte. Per buona cosa da qualche anno si possono usare i soffiatori che facilitano così il lavoro.

Utile e necessario è pure esaminare lo stato della segnaletica sia per quanto si riferisce ai cartelli sia per quanto indicato sul terreno. Il sole, la pioggia fanno sì che il colore, specie il bianco, sbiadisca e scompaia rendendo così doloroso un intervento "pittorico" a scadenze più o meno ravvicinate.

Da tre anni ho il piacere di svolgere questa attività che ho accettato di buon grado di voler assolvere. Ritengo sia anche questo del volontariato con il quale ci si rende utile alla comunità e contemporaneamente mi dà l'occasione di percorrere le montagne di casa mia standomene così vicino alla natura e al suo grande fascino. A date di mia scelta percorro ora questo ora quell'altro itinerario munito dell'occorrente depositato nel secchio che diverrà mio compagno per tutto il giorno: la quantità di vernice bianca e rossa va va-

lutata prima della partenza per essere certi di averne fino a percorso ultimato.

Sistemato lo zaino sulle spalle con la "galba" e l'acqua minerale ora sono pronto e mi necessita soltanto la volontà di camminare su e giù a volte per parecchie ore.

Scopro durante le mie sortite dei luoghi ameni, delle cascate, delle rovine, dei ponticelli originali alcuni in parte rifatti, degli animali, delle piante con forme strane e poi ancora dei panorami stupendi sulle valli, sul lago, sulle lontane cime ancora o sempre innevate.

Passo davanti a delle cappelle, mi fermo a guardare gli affreschi o di quel che ne resta e a meditare sull'esistenza umana: chi siamo, da dove veniamo, dove andremo?

Incontro spesse volte dei camminatori per lo più forestieri. Scambio con loro alcune parole, dò loro delle indicazioni. Alcuni si congratulano per quanto sto facendo e ne apprezzano l'utilità. C'è chi mi offre del cioccolato, una coppia germanica mi vuole perfino con insistenza dare del denaro.

I nostri sentieri sono in generale ben tenuti e il percorrerli, seppure impegnativo, non rappresenta delle notevoli difficoltà salvo che su alcune tratte. Il difficile può presentarsi se vanno percorsi con tempo inclemente come quando scendendo dal Pizzo Ruscada verso Pescialonga sono stato sorpreso dalla nebbia e dal nevischio. La visibilità era quasi nulla. Allora, benché conoscessi il percorso, mi resi conto di quanto i segnali rosso-bianco marcati qua e là sul terreno fossero importanti specie per chi si trovasse per la prima volta in simili condizioni a transitare in quei luoghi.

Pure la marcatura sui tronchi degli alberi nel bosco risulta essere alquanto utile specie con la nebbia o semplicemente col tempo coperto. Infatti alcuni nostri boschi sono discretamente folti e la luce del sole non è sempre molto presente.

Quanto ho presentato spero possa servire a motivare alcuni lettori ad intraprendere delle escursioni nelle nostre zone e a seguire gli sviluppi itinerari in parte già illustrati anni fa sulle

pagine della nostra rivista.

Interessanti, utili ed apprezzati potranno essere i percorsi presentati nel sito Internet della Pro Centovalli e Pedemonte:

[www.procentovalli.ch](http://www.procentovalli.ch)

Ne riproduciamo alcuni su queste pagine. Riteniamo questo lavoro assai valido e ringraziamo Sergio Guerra di Monadello e tutti coloro che in vari modi hanno collaborato alla sua realizzazione. Auguri quindi e buona camminata.

SGN

