

Berna, 6. maggio 2026

Comunicato stampa

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Paura dell'altezza nel trekking Il rischio di infortuni è sottovalutato

In Svizzera, quasi un terzo delle persone che pratica il trekking soffre di acrofobia o mal di montagna. Tuttavia, spesso questo fattore viene considerato solo marginalmente quando si pianifica l'itinerario, come dimostrano i risultati di una nuova rilevazione dell'UPI. Solo il 18% delle persone intervistate considera l'assenza di vertigini una condizione essenziale per un'escursione in montagna. Le conseguenze possono essere gravi: chi non valuta correttamente le proprie capacità aumenta il proprio rischio d'infortunio.

Capogiri, sudorazione, palpitazioni cardiache, senso di oppressione al petto o persino mancanza di respiro sono sintomi tipici di un episodio acuto di paura dell'altezza. I movimenti sono meno coordinati, il procedere diventa più incerto e il rischio di caduta aumenta. L'assenza di vertigini è quindi una condizione essenziale per la sicurezza durante le escursioni in montagna, importante quanto una buona forma fisica e un passo sicuro. Tuttavia, la sua importanza è spesso sottovalutata, come emerge da un sondaggio dell'UPI.

Quest'ultimo ha intervistato delle escursioniste e degli escursionisti in oltre 20 località della Svizzera. Dal sondaggio emerge che una buona forma fisica (56%) e un passo sicuro (32%) sono considerati condizioni determinanti per le escursioni in montagna, mentre l'assenza di vertigini è citata molto più raramente (18%). Quasi un terzo delle persone intervistate soffre di acrofobia o mal di montagna. Nelle donne la percentuale è del 32%, negli uomini il 23%. La percentuale aumenta con l'avanzare dell'età.

Pianificare tenendo conto delle vertigini

Quasi il 60% della popolazione residente va regolarmente in montagna. Ogni anno, in media, 40 000 persone hanno bisogno di cure mediche a seguito di un infortunio nel trekking e 45 perdono la vita. Per prevenire gli infortuni è fondamentale scegliere l'itinerario adatto alle proprie capacità. Occorre quindi valutare in modo realistico la propria assenza di vertigini o la propria paura dell'altezza, così come quella delle persone che partecipano all'escursione, e scegliere di conseguenza un itinerario adeguato. Paura e vertigini non comportano solo una perdita di tempo ed energie, ma rendono più difficile procedere in modo stabile e sicuro, aumentando il rischio di caduta.

Dalla rilevazione emerge inoltre che la maggior parte di chi fa trekking considera, durante la pianificazione, fattori quali distanza, dislivello, difficoltà, tempo di percorrenza e condizioni meteo. Tuttavia, quasi un terzo non tiene conto della pericolosità dell'itinerario (ad es. tratti esposti, come pendii ripidi o strapiombi) né le condizioni attuali del terreno.

Considerare i requisiti per scegliere l'itinerario adatto

In presenza di acrofobia, è consigliabile scegliere itinerari senza tratti esposti e avvicinarsi solo gradualmente a terreni più impegnativi. I sentieri di montagna segnalati in giallo offrono un buon orientamento e, di norma, attraversano terreni molto ripidi e impegnativi meno frequentemente rispetto ai sentieri di montagna con segnaletica bianco-rosso-bianco.

Se, nonostante la prudenza, ci si imbatte in un tratto esposto, è consigliabile, se possibile, tornare indietro. In caso di dubbio, tornare indietro è la scelta corretta dal punto di vista alpino.

Sentieri escursionistici segnalati in giallo

Caratteristiche del percorso

- Sentieri ben curati
- I punti con rischio di caduta su pendii ripidi o nel vuoto sono protetti con parapetti
- La segnaletica gialla indica il percorso

Requisiti

- Adatto a principianti e a famiglie; sono richiesti prudenza e attenzione
- Forma fisica di base
- Abbigliamento resistente alle intemperie e scarpe robuste con suola ben profilata

Sentieri escursionistici segnalati in bianco-rosso-bianco

Caratteristiche del percorso

- Sentieri più stretti, spesso più ripidi e irregolari
- Tratti parzialmente esposti, con rischio di caduta su pendii ripidi o nel vuoto
- Tratti particolarmente difficili sono protetti con corde o catene
- Segnaletica con indicatori di direzione gialli con punta in bianco-rosso-bianco e segni bianco-rosso-bianco su rocce, pietre o alberi

Requisiti

- Passo sicuro e assenza di vertigini
- Buona forma fisica
- Sono necessari abbigliamento resistente alle intemperie e scarponi con suola ben profilata; sono consigliate le carte topografiche
- Esperienza in montagna (ad es. conoscenza di pericoli come caduta massi, rischio di scivolamento e di caduta nel vuoto, repentini cambiamenti delle condizioni meteo)

Ulteriori consigli e indicazioni di comportamento per un'escursione in montagna ben riuscita:

trekking-sicuro.ch