

Zecche tutto l'anno e sempre più in quota: perché sono aumentate e come proteggersi

Nove zecche addosso il primo giorno. Quindici il secondo. Quota mille metri, inizio marzo, sulle Dolomiti. Chi ha raccontato l'episodio non è un escursionista sprovveduto: frequenta la montagna da anni e non ne trovava così tante da tempo. Un [caso](#) personale, certo, ma che fotografa qualcosa che i ricercatori **monitorano da anni**: le zecche non sono più un problema estivo. Sono diventate un problema quasi tutto l'anno.

Cosa sta succedendo

La specie responsabile della maggior parte delle punture in Italia è *Ixodes ricinus*, la zecca dei boschi. Predilige zone umide, radure, bordi dei sentieri e tradizionalmente era attiva da primavera ad autunno, difficilmente presente oltre i 1.500 metri. Quel confine [si sta spostando](#).

Le zecche non muoiono in inverno: vanno in quiescenza, rallentano il metabolismo. Ma se le temperature non scendono abbastanza a lungo - e negli ultimi anni al Nord Italia questo accade sempre più di rado - riprendono a essere attive con **mesi di anticipo**. Non è un caso che le zone più colpite siano Trentino, Veneto e Friuli Venezia Giulia: territori di confine con l'Europa centrale e orientale, dove la presenza di zecche è storicamente più alta e dove i movimenti di **animali selvatici** come cervi, caprioli e uccelli migratori, contribuiscono a spostare le popolazioni verso ovest e verso quote più elevate.

I rischi: non solo un fastidio

Una **puntura** di zecca, nella grande maggioranza dei casi, non provoca nulla di grave. Ma alcune zecche sono vettori di patogeni seri. La **malattia di Lyme** (borreliosi) è la più diffusa: si manifesta inizialmente con un eritema a forma di alone intorno alla puntura, che può comparire tra i 4 e i 60 giorni dal morso. Se non trattata, può coinvolgere articolazioni, sistema nervoso e cuore. La terapia antibiotica è efficace, ma richiede diagnosi tempestiva.

L'altra patologia da conoscere è la **TBE** (*Tick-Borne Encephalitis*), un'encefalite virale che evolve in due fasi: prima simil-influenzale, poi, in circa un terzo dei pazienti, con coinvolgimento neurologico e possibili sequele permanenti. Per la TBE esiste un vaccino, consigliato a chi frequenta abitualmente boschi nelle zone endemiche del Nord-Est.

Come proteggersi: cosa funziona davvero

L'**abbigliamento** è la prima linea di difesa. Pantaloni lunghi chiari - per individuare prima le zecche - con il fondo infilato **dentro i calzini** o un elastico che li tenga fermi: le zecche si

Zecche tutto l'anno e sempre più in quota: perché sono aumentate e come proteggersi

arrampicano dal basso, bloccare i punti di ingresso dalla caviglia in su riduce il rischio in modo significativo. E poi evitare di sedersi nell'erba alta.

I **repellenti chimici** funzionano se scelti bene. Il principio attivo più studiato è il DEET, ad alte concentrazioni fino al 50%, da applicare su pelle e abiti. L'Icaridin è un'alternativa più tollerata dalla pelle. La Permetrina va applicata solo sui vestiti prima di uscire, non sulla pelle, ed è attiva per diverse ore.

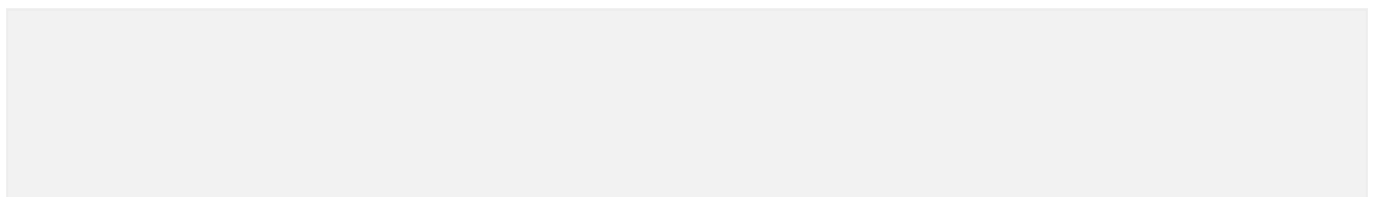
Una nota sui **dispositivi a ultrasuoni**, spesso pubblicizzati come alternativa naturale ai repellenti chimici: la letteratura scientifica non supporta questa promessa. Il dottor Fabrizio Montarsi, dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie, [è netto](#): gli ultrasuoni non funzionano molto neanche contro le zanzare, e contro le zecche ancora meno. Meglio investire in un repellente registrato.

Come rimuoverle

Se ci si trova addosso una zecca, va tolta **il prima possibile**: il rischio di trasmissione di eventuali patologie aumenta con le ore. Lo strumento giusto sono delle pinzette apposite, a punta fine, che si trovano facilmente in farmacia. La zecca va afferrata più in **profondità** possibile, esercitando una trazione lenta e costante verso l'alto; alcuni esperti consigliano anche una leggera rotazione antioraria, ma l'indicazione più diffusa è evitare torsioni brusche che potrebbero "rompere" il parassita, senza riuscire ad estrarlo completamente.

Da non fare: niente olio, acetone, calore, creme o alcol sulla zecca mentre è ancora attaccata: la irritano e la inducono a rigurgitare saliva, aumentando il rischio di contagio. Dopo la rimozione, **disinfettare** e annotare data e sede e del morso. Se nelle settimane successive compare un alone rossastro, è il momento di andare dal medico.

La montagna resta uno dei luoghi più belli dove stare. Le zecche, che esistono da prima di noi e continueranno a farlo, più che il problema in sé, sono il segnale di un cambiamento. Conoscerle e sapere come si muovono, come si diffondono e soprattutto come si evitano, è il modo più efficace per non sottovalutare il problema, anche perché ignorarlo non le farà sparire.



Zecche tutto l'anno e sempre più in quota: perché sono aumentate e come proteggersi



Mario Catania

Giornalista professionista dal 2011, si occupa di inchieste, reportage e attualità. Ha lavorato per la carta stampata, per l'online e come videoreporter, spaziando dalla cronaca alla politica e tematiche ambientali. Autore di libri e saggi, per *L'Indipendente* coordina i lavori del mensile.