



La malinconia per le giornate che si accorciano, un calo di energie. Nei boschi si può trovare un relax psichico e fisico. Da Domodossola a Locarno tra i colori dell'autunno

# Il foliage

# del buon umore

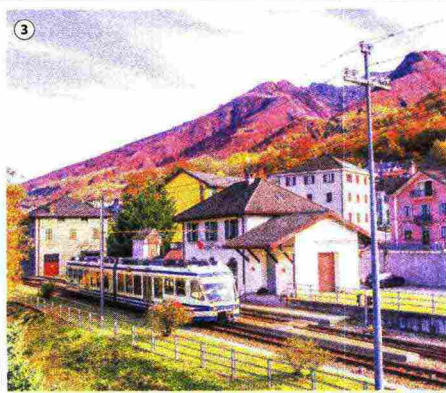
**1**  
**Centovalli**  
Centovalli: ponte di Intragna

**2**  
**Val d'Ossola**  
Nei boschi di Val d'Ossola

**3**  
**Valle Vighezzo**  
Uno scorcio di Valle Vighezzo

di FIAMMETTA CUPELLARO

**E** l'ultimo spettacolo dell'anno prima della neve: il foliage autunnale. Immergersi nella natura piena di colori, camminare sulle foglie, non solo può aiutare ad allentare lo stress, ma ha veri e propri effetti benefici sull'organismo. Noto come forest bathing, è considerato parte integrante delle terapie per curare la sofferenza mentale, i problemi di circolazione e di respirazione. L'attività fisica nel bosco (o anche in un parco cittadino), soprattutto in autunno quando la temperatura è ideale e c'è un'esplosione di colori, favorisce la rigenerazione del corpo. Da nord a sud, in Italia, le mete dove ammirare il foliage autunnale sono molte, ma non tutti sanno che esiste il Treno del foliage. Un percorso su un antico collegamento ferroviario che da Domodossola arriva a Locarno, sulla sponda elvetica del Lago Maggiore. Attraverso la ferrovia storica della Vigezzina-Centovalli (per la *Lonely Planet* è tra le 10 ferrovie più belle del mondo) si percorrono 52 chilometri, 83



ponti e 31 gallerie. Si guarda l'autunno grazie alle carrozze panoramiche. Il treno attraversa il paesaggio della Val d'Ossola, la Valle Vighezzo e le Centovalli con vedute sull'alto Piemonte e il Canton Ticino trasformati in questo periodo dai colori dell'autunno. «C'è il sole tra le foglie gialle», scriveva Federico Garcia Lorca nella sua poesia *Mattino d'autunno*, e in effetti camminare tra il foliage autunnale è una pausa oltre che per l'udito anche per la vista. Il Treno del Foliage rimarrà in funzione fino al 15 novembre e c'è la possibilità di effettuare soste lungo il percorso per poter visitare borghi come Santa Maria Maggiore, il paese di Re, Intragna in Canton Ticino, un piccolo paese di case in pietra dove una funivia conduce alle valli più alte. Qui c'è anche la possibilità di prenotare un'escursione con una delle guide ufficiali al Parco Nazionale Valgrande. Per salire sul treno è comunque obbligatoria la prenotazione dei posti a sedere ed è consigliabile scegliere come opzione i giorni feriali. I biglietti sono in vendita sul sito [vigezzinacentovalli.com](http://vigezzinacentovalli.com) e presso le biglietterie di Locarno e Domodossola.