

NORDIC WALKING – Perché dotarsi di una borraccia e come pulirla correttamente

A cura di Enrico Pellegrini – Dicembre 2020



Quante volte i nostri istruttori ci hanno consigliato di portarci dell'acqua da bere agli allenamenti?

Praticamente sempre! Perché idratarsi durante il cammino è molto importante. Se è vero che camminare è una attività motoria a basso impatto, è pur vero che è sempre una attività fisica e per di più effettuata all'aria aperta. Anche se non ce ne accorgiamo, durante il cammino perdiamo liquidi attraverso la sudorazione e per questo è importante integrarli costantemente.

Dunque dovremmo attrezzarci con un contenitore da portare sempre con noi, ovvero una borraccia. Sì, una borraccia, perché vogliamo evitare di utilizzare bottigliette in plastica usa e getta che contribuiscono ad incrementare l'inquinamento da plastica del nostro pianeta!

Vi sono almeno tre tipologie di borracce: in plastica, in alluminio ed in acciaio inossidabile.



Quelle in plastica sono sconsigliate perché, pur non essendo usa e getta, sono di materiale non biodegradabile e quindi inquinante. Inoltre si deteriorano più velocemente delle altre. Quelle in acciaio inox, in genere sono preferibili rispetto a quelle in alluminio poiché sono realizzate con uno strato parietale interno di materiale coibentante che mantiene la temperatura.

Comunque, ciò che accumuna tutte le borracce è l'importanza, spesso sottovalutata, di doverle pulire regolarmente.

Dunque vediamo alcuni suggerimenti per effettuare correttamente questa manutenzione, poiché una semplice sciacquata non è sufficiente.

A "contaminare" le borracce sono sostanzialmente alghe e microorganismi, mentre, si sa, l'acqua e l'umidità sono un vero e proprio paradiso per invisibili alghe, funghi, muffe, batteri, spore e altro. Ecco perché la sola acqua corrente non è sufficiente. Tutti quei microorganismi vanno eliminati quanto meno con olio di gomito, soprattutto se invece dell'acqua nella borraccia avevamo messo dell'altro (tipo integratori salini, succhi, tisane o ogni altro tipo di bevanda). Non lavare la borraccia ogni giorno, insomma, mette a rischio di germi e batteri. Esistono studi che hanno analizzato campioni di bottiglie di persone che si allenavano in palestra e che hanno scoperto che più dell'80% dei contenitori era contaminato da stafilococchi o E-coli. I germi possono contaminare la borraccia e sono sufficienti il contatto della bocca e delle mani sporche e/o

dimenticare di richiuderla dopo aver bevuto. Quindi la borraccia va lavata con cura e, soprattutto, tutti i giorni. Dunque vediamo come.

Se avete una borraccia in **acciaio inossidabile**, riempitela per metà con dell'acqua calda e una goccia di detersivo per i piatti. Dopo averla chiusa, agitate energicamente per alcuni secondi, poi svuotatela, risciacquate più volte e fatela asciugare. Non dimenticate di strofinare anche il tappo e la sua filettatura.

Se è "lavabile in lavastoviglie", vi basterà mettere la borraccia insieme al resto dei piatti in un normale carico. Aceto o bicarbonato sono un altro buon metodo. Basta riempire mezza borraccia con aceto bianco e acqua, lasciare agire la soluzione tutta la notte e poi sciacqua bene il mattino dopo. Stesso procedimento mettendo un cucchiaino di bicarbonato invece dell'aceto.

Se la borraccia è in **alluminio**, meglio non pulire con sostanze acide e nemmeno con il bicarbonato, che non dovrebbe mai essere usato per pulire pentole o utensili da cucina in alluminio. Essendo infatti fortemente alcalino, il bicarbonato reagisce con l'alluminio causandone la perdita di lucentezza e colore. Basterà dunque lavare la borraccia in alluminio con acqua calda e una goccia di detersivo per i piatti. C'è chi con grande cautela utilizza anche la candeggina che, sottolineiamo, deve avvenire con cautela poiché se ingerita è tossica.

Per le borracce in **plastica** è sufficiente immergerle aperte in una bacinella con 1 litro di acqua, al quale aggiungere 20 ml di soluzione di amuchina misurabile con l'apposito tappo dosatore. Il tempo per la disinfezione è di 15 minuti, al termine dei quali bisogna risciacquare bene la borraccia.

Per togliere l'odore di plastica dalla borraccia, basta riempirla con acqua calda nella quale sciogliere un cucchiaino di Bicarbonato Solvay® (25g), si tappa e si scuote il tutto, lasciando poi riposare per una notte. La mattina successiva si sciacqua bene e si asciuga.

In tutti i casi, comunque, usate sempre uno scovolino per bottiglie, soprattutto se il collo della borraccia è troppo stretto per raggiungere il fondo e le pareti interne con la spugna.



Esempi di scovolini per pulizia

Buon cammino e buon lavoro di pulizia delle vostre borracce!

