

---

## Sacche idriche: come tenerle pulite

Lun 26/08/2024 - 09:33

Sempre più persone utilizzano una sacca idrica durante le loro escursioni in bicicletta o in montagna. Si tratta di una sacca di plastica flessibile dotata di un tubicino e di un boccaglio per bere. Inserita nello zaino, non occupa molto spazio e il tubo può essere fissato alla tracolla. Diversamente dalla borraccia, con una sacca idrica si può bere tranquillamente in qualsiasi momento, senza dover interrompere il giro, fermarsi, togliere lo zaino ed estrarre la borraccia. La maggior parte delle sacche idriche ha una capacità di 2-3 litri, quindi superiore a quella di una borraccia. Inoltre, man mano che si procede con il tour, la sacca occupa sempre meno spazio nello zaino, poiché una parte del contenuto è già stata bevuta.

I vantaggi di una sacca idrica sono evidenti. Uno svantaggio, tuttavia, è costituito dal processo di pulizia, che è piuttosto laborioso. Prima del primo utilizzo e dopo ogni singolo impiego, tutte le parti del sistema di idratazione andrebbero pulite con acqua calda e un po' di detersivo per piatti e risciacquate accuratamente. A intervalli regolari, per rimuovere depositi di calcare, al posto del detersivo per piatti bisognerebbe utilizzare aceto, una compressa speciale per la pulizia o un detergente per dentiere. Risulta molto utile se la sacca dispone di un'apertura abbastanza grande da permettere di entrarci comodamente con la mano o per lo meno con una speciale spazzola per la pulizia. Per la pulizia del tubo occorre uno scovolino lungo. Alcune sacche idriche si possono risvoltare e lavare anche in lavastoviglie. Tuttavia, il Centro bavarese per la tutela dei consumatori (Verbraucherzentrale Bayern) fa osservare che il sale per lavastoviglie può graffiare la sacca, facilitando in tal modo la colonizzazione di germi. "Per evitare la formazione di batteri e muffe, dopo la pulizia occorre fare asciugare bene tutte le parti del sistema di idratazione", sottolinea Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Non deve restare traccia di umidità".

Quando si acquista una nuova sacca idrica, è bene assicurarsi che le materie plastiche utilizzate siano prive di PVC, BPA e plastificanti e che tubo e boccaglio siano sostituibili. In inverno, si consiglia l'utilizzo di una custodia in neoprene per evitare che l'acqua nel tubo si congeli.

La cosa migliore sarebbe riempire la sacca idrica soltanto con acqua (non frizzante), poiché lo zucchero e certe sostanze alimentari presenti in altre bevande favoriscono la crescita di batteri, e come anche gli

aromi restano spesso “attaccati” alla plastica per lungo tempo.