

Stammi Bene

I consigli del medico

Le borracce amiche dell'ambiente... Ma della salute?



di **Francesco Bortoluzzi**,
gastroenterologo
Ulss 3
Serenissima

Acqua in borraccia, soluzione economica e sostenibile... Ma anche amica della salute? Sì e no, dipende dalla manutenzione che se ne fa...

Noi medici lo diciamo spesso: l'acqua del sindaco è buona e super controllata, quindi può (e deve...) essere bevuta senza pensieri. Per eliminare un po' di plastica dall'ambiente, possiamo munirci di una buona borraccia, a maggior ragione col caldo torrido estivo, quando c'è bisogno di bere ed idratarsi spesso. Acqua in borraccia, soluzione economica e sostenibile... Ma anche amica della salute?

Sì e no, dipende dalla manutenzione che se ne fa... Come indicato in uno studio dell'Università La Sapienza di Roma, le borracce in acciaio e alluminio possono rilasciare nell'acqua quantità ai limiti di legge di metalli - che si sommano a quelli comunque presenti nell'acqua di rubinetto - ma anche di composti organici, come ftalati e bisfenolo A. Inoltre il contenitore stesso può essere ricettacolo di germi, muffe, funghi e batteri pericolosi per la salute.

Ci sono poi anche comportamenti sbagliati che possono trasformare la borraccia in un veicolo di trasmissione di infezioni gastrointestinali o altre malattie: riempirla con liquidi diversi dall'acqua, (zuccherati, ad esempio...), condividerla con altre persone - peraltro l'ho fatto per anni di attività sportiva, senza danni direi... - o infilarla in un borsone accanto a scarpe e indumenti da palestra.

Come suggerisce, allora, un vademecum diffuso dall'Istituto Superiore di Sanità, la borraccia va lavata regolarmente, meglio se ogni giorno. Non basta semplicemente sciacquarla, ma va pulita con una spazzola o uno scovolino per raggiungere gli angoli più difficili e

il fondo; va asciugata bene, senza rimettere il tappo se è ancora umida. A proposito, vanno puliti anche tappi e guarnizioni, da insaponare e risciacquare almeno una volta a settimana.

Insomma, un lavoraccio da far passare la sete... E allora ecco un paio di modi semplici e veloci per igienizzare la borraccia! Possiamo riempirla per metà di acqua calda con una goccia di detersivo per i piatti, agitarla energicamente e risciacquare, oppure (meno faticoso, secondo me...) riempirla con acqua calda e bicarbonato e lasciar agire per una notte.

È buona regola, inoltre, non bere dalla propria borraccia se l'acqua è lì da più di 24 ore (i puristi raccomandano di cambiarla ogni 4 o 5 ore...).

Attenzione a controllare se la borraccia in acciaio o alluminio possa essere lavata in lavastoviglie; nessun problema invece per quelle in vetro o plastica, (ma queste ultime vanno risciacquate un'ultima volta a mano per eliminare residui di detersivo o, peggio, microplastiche).

Se vi abbiamo convinti e volete comprare una borraccia nuova alcuni consigli per gli acquisti: il vetro è igienicamente sicuro e facile da pulire, ma è anche molto fragile; l'acciaio è più resistente e difficilmente proliferano muffe e batteri (senza contare colori e decori infiniti, oltre a poter mantenere più a lungo l'acqua a temperatura bevibile...); la plastica è leggera ed economica, ma più soggetta ad usura e, tutto sommato, meno rispettosa dell'ambiente.

Piccole semplici precauzioni, insomma, per essere green, ma anche in salute!



in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTIATRI
DI VENEZIA

