



Le schede *quasi* tecniche **DEPURARE**

Restare idratati è uno dei compiti più importanti per chi cammina e scala in montagna (vedi la scheda quasi tecnica *Alimentazione*), ma non sempre si ha la disciplina adatta per svolgerlo bene. Sì, serve disciplina, per non partire con una sola borraccia (l'acqua pesa, ed è la prima vittima quando vogliamo ridurre il peso dello zaino) e per idratarsi con regolarità durante l'attività fisica (quando si è stanchi si è distratti). Contro il senso comune, inoltre, l'acqua in montagna può facilmente scarseggiare, per una serie di ragioni: a) siamo molto in alto ma non c'è neve; b) siamo poco in alto ma il terreno è carsico e quindi non ci sono né corsi d'acqua né sorgenti; c) il trekking si svolge non sulle Alpi ma nello Utah. In questa scheda, però, non si parla di come trovare l'acqua, ma di come depurarla una volta trovata. È difficile, infatti, che l'acqua che incontriamo durante un trekking sia immediatamente bevibile. Il rischio di inquinamento microbiologico è sempre presente: a monte di un ruscello possono trovarsi feci umane o carcasse di animali; l'acqua stagnante favorisce lo sviluppo di parassiti; eccetera. Insomma, anche tra flutti cristallini può annidarsi la causa di una fastidiosissima gastroenterite debilitante. Per tali ragioni occorre effettuare sempre la depurazione dell'acqua. Come? In ordine crescente di efficacia, i passi da compiere sono i seguenti:

1. Utilizzare un filtro di fortuna (es. garza, stoffa) per eliminare foglie, terra, ed altre particelle grossolane;
2. Utilizzare un micro filtro professionale per eliminare batteri e soprattutto parassiti (ameba, giardia, ecc.);
3. Disinfettare l'acqua con un trattamento chimico (es. Amuchina, Micropur) per eliminare batteri e virus;
4. Portare l'acqua a ebollizione (magari aggiungendo una bustina di tè ☺) per eliminare tutti gli agenti patogeni (batteri, parassiti e virus).

Potendo, andrebbero eseguiti tutti e quattro i passi elencati. La scelta effettiva dipenderà ad ogni modo dalle circostanze, ed in definitiva saranno l'esperienza individuale e l'analisi della situazione a determinarla. Infine, un suggerimento pratico: qualora la "fonte" d'acqua sia un minuscolo rigagnolo o una fessura stretta e profonda nella roccia, può essere utile avere con sé un tubicino di plastica per la raccolta.