



COMUNICATO STAMPA  
Luglio 2008

## **Il segreto per un ottimo lavoro: il materasso, naturalmente**

### **Pochi semplici gesti per ricordare il 40% di informazioni in più e aumentare la produttività sul lavoro**

Dormire è la prima “medicina” per il benessere di tutti. Tanto che dormire poco e male causa una diminuzione dei riflessi e della memoria (con una maggiore difficoltà nello studio e nel lavoro) e un abbassamento del livello di efficienza sia fisica che psichica. Secondo una ricerca della Harvard University la privazione del sonno limita notevolmente l'apprendimento: **dopo una notte in bianco si ricorda il 40% di informazioni in meno.** La privazione del sonno limita infatti notevolmente l'attività dell'ippocampo, l'area del cervello dove risiede la memoria codificata. E non è certo un caso se molte aziende negli Stati Uniti hanno deciso di adottare la power siesta: una siesta rigenerante di circa 30 minuti, la classica pennichella, per aumentare la produttività del dipendente del 5-10%.

Il 43% delle persone dorme male perché dorme su un materasso sbagliato, non conforme alle proprie esigenze. Il materasso infatti deve offrire condizioni di comfort e riposo ottimali. Ecco quindi i **consigli del Consorzio Produttori Materassi di Qualità per ricominciare con il ritmo giusto e non disperdere i benefici accumulati durante le vacanze.**

Piccoli accorgimenti, come per esempio mantenere la camera da letto né troppo calda né troppo secca e protetta da rumori fastidiosi, sono indispensabili, ma anche **una manutenzione adeguata del materasso che possediamo è fondamentale per un buon riposo.**

Nei primi novanta giorni di vita del materasso, bisogna girarlo (testa/piedi e sopra/sotto) almeno due volte al mese, per consentirne un assestamento equilibrato. Dal punto di vista igienico e funzionale, sono molto comodi i materassi sfoderabili: la fodera può tranquillamente essere rimossa e lavata (in lavatrice o in tintoria, a seconda dei tessuti e del volume).

Il materasso va appoggiato su basi o reti di buona qualità, mai più piccole del materasso stesso. Un ottimo materasso su una base scadente o semplicemente non idonea si rovina irreparabilmente, anche in breve tempo: la rete deve essere pensata in funzione del materasso e viceversa. Oltre al sostegno, infatti, la base deve garantire la necessaria aerazione al materasso. Non bisogna usare il battipanni, è troppo violento, ma spazzole aspiranti a bassa potenza. Mai bagnare il materasso, né pulirlo con elettrodomestici al vapore: negli strati interni creerebbero una condizione di umidità che darebbe vita a colonizzazione di acari e a processi di deterioramento. Una regolare manutenzione del materasso deve comprendere l'esposizione all'aria: il materasso va lasciato scoperto e rovesciato. In caso di macchie, rivolgersi al proprio rivenditore: non effettuare tentativi di smacchiatura. I materassi non vanno arrotolati né piegati: verrebbero danneggiati gli strati interni. Per ragioni igieniche e batteriologiche, ogni cinque - sette anni il materasso va sostituito.

**Promuovere la cultura del benessere è l'obiettivo fondamentale del Consorzio Produttori Materassi di Qualità**, associazione senza scopo di lucro che riunisce alcune tra le maggiori aziende italiane del settore e che da vent'anni accompagna e indirizza le scelte dei consumatori.

Riferimenti:

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

Foro Buonaparte 65, 20121 Milano  
Numero Verde 800.373740  
[consorziomaterassi@federlegno.it](mailto:consorziomaterassi@federlegno.it)  
[www.consorziomaterassi.it](http://www.consorziomaterassi.it)

Ufficio Stampa

Francesca Solera  
Il Filo Rosso Comunicazione  
Via Panfilo Castaldi, 33  
20124 Milano  
Ph. +39 02 29523341  
Fax +39 02 29510062  
Mobile 347 8932530  
[francesca.solera@ilfilorossoonline.it](mailto:francesca.solera@ilfilorossoonline.it)  
[www.ilfilorossoonline.it](http://www.ilfilorossoonline.it)