



## Quando cambiare il materasso

### RAGIONI IGIENICO-SANITARIE

Dopo cinque-sette anni il materasso va cambiato, per ovvie ragioni igieniche e batteriologiche. Anche se pochi ci pensano, il nostro letto è infatti un vero ricettacolo di ospiti, per lo più abusivi e sgraditi:

- ogni notte il corpo espelle circa un terzo di litro in sudore e umori corporali, pari al contenuto di una lattina che, notte dopo notte, viene versata sul materasso. Parte di quelle sostanze evapora durante il giorno; parte, purtroppo, rimane;
- ogni notte perdiamo circa un grammo e mezzo tra forfora e pelle (in un anno circa uno-due etti);
- in un materasso usato da cinque-sei anni si possono misurare fino a duecento grammi di polvere, composta da particelle organiche e inorganiche;
- se ciò non bastasse, in un materasso si annidano naturalmente anche spore, batteri, virus e, non ultimi, i famigerati acari, nemici fidati di chi soffre di allergia. Si pensi che in un materasso usato per dieci anni si possono contare fino a due milioni di acari e – quel che è peggio – i loro escrementi.

La manutenzione è molto importante: è necessario aerare regolarmente la stanza nella quale si dorme, almeno quindici-venti minuti al giorno, e lasciare all'aria il materasso. È bene però ricordarsi che dopo cinque-sette anni il materasso dev'essere comunque sostituito.



### RAGIONI ERGONOMICHE

L'usura e l'invecchiamento non sono le uniche ragioni per cambiare materasso. Quando ci si alza indolenziti, con alcune parti del corpo doloranti, magari dopo essersi svegliati più volte nel corso della notte con una sensazione di pesantezza e intorpidimento agli arti, è bene porsi serie domande sullo stato di salute del proprio materasso. Il nostro corpo ci segnala infatti in maniera chiara quando il materasso sul quale dormiamo è un supporto improprio e inadeguato. È bene prestare ascolto a tali indicatori. Il nostro corpo ha straordinarie capacità di adattamento e dopo un po' quei richiami dal profondo potrebbero acquietarsi; ma dormire su un materasso inadeguato può alla lunga portare a patologie anche piuttosto serie.

### TABELLA PESO/ALTEZZA

Questa tabella indica il grado giusto di elasticità del materasso, secondo peso e altezza (fonte: Consorzio Produttori Italiani di Materassi di Qualità).

| h/peso     | <50    | 50/60  | 61/70  | 71/80  | 81/90  | 91/100 | >100  |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| <150       | Yellow | Red    | Red    | Green  | Green  | Green  | Green |
| 150<br>160 | Yellow | Red    | Red    | Red    | Green  | Green  | Green |
| 160<br>170 | Yellow | Yellow | Red    | Red    | Red    | Green  | Green |
| 170<br>180 | Yellow | Yellow | Yellow | Red    | Red    | Red    | Green |
| 180<br>190 | White  | Yellow | Yellow | Yellow | Red    | Red    | Green |
| 190<br>200 | White  | Yellow | Yellow | Yellow | Red    | Red    | Green |
| >200       | White  | White  | Yellow | Yellow | Yellow | Red    | Green |

-  molto elastico
-  mediamente elastico
-  rigido