



Qualche informazione sul sonno

Vivere senza dormire è impossibile. Dormire poco o male, anche per brevi periodi e indipendentemente da problemi organici, può essere pericoloso per la salute. Ricerche statunitensi hanno esplorato le principali conseguenze di una notte insonne, che sono:

- lentezza di riflessi: la metà degli incidenti stradali statunitensi è riconducibile a colpi di sonno. Ma le stime, per stessa ammissione degli enti governativi che hanno condotto l'inchiesta, sono meramente indicative e non rendono giustizia alla complessità del problema, soprattutto nelle fasce giovani di popolazione;
- sensibile decadimento dei rendimenti, sia fisici sia psicologici;
- perdita di memoria;
- irritabilità e difficoltà di socializzazione;
- invecchiamento precoce: sono state condotte ricerche su giovani universitari statunitensi da un'équipe di endocrinologia dell'università di Chicago.



Basta una settimana con un numero insufficiente d'ore di sonno per alterare in maniera preoccupante alcuni valori ormonali che, se non tenuti sotto controllo, possono portare a diabete

alta pressione, obesità, perdita della memoria, indebolimento del sistema immunitario: anche in questo caso, ricerche hanno dimostrato che basta una notte dormita male per ridurre di più del venticinque per cento la reattività del sistema immunitario nel giorno seguente. I motivi per cui si dorme poco e male possono essere molteplici e derivare da fattori psicologici (problemi, stress, ansia e altro), organici ed esterni (temperatura, rumore, materasso scomodo e così via). Al di là dei problemi organici, che devono essere trattati farmacologicamente e rappresentano comunque una sparuta minoranza dei casi, scopo di queste pagine è dimostrare gli importanti rapporti tra qualità del materasso, qualità del sonno e qualità della vita.

SONNO E MATERASSO

La relazione tra sonno e materasso è stata analizzata da numerosi studi. Il più approfondito è probabilmente quello condotto dal centro ospedaliero universitario di Montpellier, con l'obiettivo di confrontare la differente influenza esercitata sul sonno da un materasso nuovo e da uno invecchiato artificialmente per simulare un uso decennale.

Il metodo adottato consisteva nel far dormire su ciascun materasso (non riconoscibile) gruppi omogenei di soggetti, alternativamente e in maniera casuale. I risultati della ricerca sono stati i seguenti: con un materasso nuovo si registra un aumento di durata del sonno rigenerante (cinquantatré minuti per notte!), ci si addormenta prima (venti minuti prima!), ci si risveglia per periodi più brevi!

QUALCHE CONSIGLIO PER DORMIRE BENE

- Nelle due ore che precedono il sonno, è bene evitare caffeina, alcolici, nicotina e persino l'esercizio mentale o fisico;
- Non è bene coricarsi subito dopo aver mangiato. Aspettare almeno una mezz'ora o tre quarti d'ora perché non si blocchi la digestione;
- Nella camera da letto non deve fare né troppo caldo né troppo freddo. La temperatura dovrebbe aggirarsi sui 17-18 gradi;
- L'ambiente deve avere un'adeguata umidificazione. Se ci sono caloriferi, verificare che i vaporizzatori siano sempre pieni d'acqua;
- Scegliere un materasso che offra un buon supporto e permetta al corpo di rilassarsi. Ricordarsi di cambiarlo ogni cinque-sette anni;
- Durante il sonno, la testa deve sempre poggiare su un guanciale che non deve essere né troppo alto né troppo duro;
- La posizione ideale per addormentarsi è di fianco con le ginocchia piegate o supini.

CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

Foro Buonaparte 65, 20121 Milano - www.consorziomaterassi.it - Numero Verde 800.373740