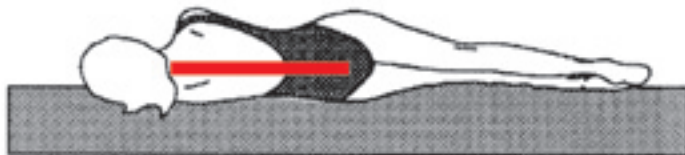


# LA QUALITÀ DEL SONNO

“**U**n buon sonno e tutto passa” dice il vecchio adagio, ma la saggezza popolare non tiene conto che è la qualità del sonno il fattore decisivo nella capacità di riposo notturno. Il recupero delle energie durante la notte è certamente un elemento insostituibile per



mantenere il giusto equilibrio psicologico e restituire pieno ristoro al fisico, prima di tutto alla colonna vertebrale. Non è una vita facile quella della colonna: deve reggere il peso del corpo per lunghe ore, adattarsi alle posizioni più o meno corrette assunte nell'arco della giornata, compensarle per garantire il migliore comfort, assorbire gli eventuali microtraumi e portarci indenni alla fine della giornata. E' necessario dunque garantirle un congruo riposo, affinché possa riprendere ogni mattino la sua fondamentale funzione. Ma soprattutto è necessario individuare i giusti supporti per ottenere questo risultato.

Riflettori puntati allora sul materasso, ottimo amico della colonna vertebrale, un prodotto che, a differenza di altri, al momento dell'acquisto non abbaglia l'acquirente con insoliti appeal o ammiccamenti marketing oriented, ma nasconde all'interno tutto il suo valore e i suoi meriti.

## Per un riposo corretto

Quali specifiche esigenze ha il corpo umano quando si predispone in posizione sdraiata per un riposo notturno che assicuri il massimo

beneficio? La posizione percepita come confortevole deve permettere un allineamento corretto della colonna vertebrale, che favorisca il rilassamento e l'allungamento dei muscoli e diminuisca il carico sui dischi intervertebrali. Le curvature naturali della colonna non devono essere accentuate, la posizione di riposo deve rispettarle, correggendole leggermente ed evitando forzature, possibile causa di contrazioni muscolari e di dolore.

Il materasso quindi deve sostenere il corpo, distribuendone il carico in modo corretto e garantendo il giusto grado di resistenza alla pressione esercitata dal corpo umano: non deve essere troppo rigido perché accentuerebbe le curve naturali con gli effetti negativi accennati, ma non deve risultare neppure troppo cedevole, impedendo alla colonna di assumere un perfetto allineamento. In sintesi, deve consentire la deformazione locale sotto il peso del corpo fornendogli, contemporaneamente, il sostegno necessario al mantenimento della forma naturale della colonna, in posizione supina o laterale. Il tutto, assicurando la sensazione di supporto



**Nella pagina precedente, le due posizioni di riposo sono corrette perché permettono alla colonna vertebrale di rimanere allineata. Sopra, il materasso troppo cedevole fa assumere una posizione scorretta.**

lombare e di mantenimento della postura del corpo, per garantire un comfort soddisfacente.

## **In principio era la lana**

Una volta definito con precisione l'obiettivo da raggiungere per ottenere un riposo efficace, resta da capire quale tipo di supporto sia in

grado di soddisfare queste esigenze. Tradizionalmente, nella nostra società contadina, il materasso era imbottito essenzialmente con lana – più raramente con crine o foglie di granturco – un materiale naturale, facilmente reperibile e di buona resa: garantiva, infatti, una buona funzione di sostegno, senza eccessive rigidità. La lana, dopo qualche tempo però, si deforma in modo consistente, perde compattezza e si appiattisce, anche per via della facilità ad

assorbire l'umidità corporea emessa durante la notte, rendendo così necessari frequenti trattamenti per ripristinarne le caratteristiche (la famosa cardatura). La ricerca, parallelamente alla trasformazione da una società contadina a una industrializzata, ha portato a un'evoluzione importante: l'introduzione delle molle, distribuite in file parallele, all'interno

della struttura del materasso; una soluzione che elimina completamente la necessità di una manutenzione frequente.

Il passo successivo è stato l'impiego del lattice come materiale per la struttura, un elemento vegetale naturale estratto dalla pianta del Kahuchu (nel linguaggio degli indigeni dell'Amazzonia significa "lacrima di bosco"). A questa sostanza è stato successivamente affiancato un materiale prodotto in laboratorio, il lattice sintetico: le sue caratteristiche sono simili a quello naturale, è meno elastico ma è più stabile, più leggero e resiste maggiormente alla luce e all'ossidazione. E infine anche il poliuretano espanso, materiale di sintesi inventato nel 1935, è entrato a fare parte delle sostanze impiegate per la realizzazione delle imbottiture dei materassi, oggi disponibile anche in versione ecocompatibile, privo di qualsiasi sostanza nociva per l'ambiente e per l'uomo. Sostanzialmente, tramontata l'epoca del materasso in lana – che resiste nella produzione artigianale essenzialmente per una sorta di richiamo affettivo alla tradizione – oggi il consumatore si trova di fronte a una scelta



tra svariate tipologie: a molle, a molle insacchettate, in lattice naturale, in lattice sintetico, in poliuretano.

## **A molle, in lattice, in poliuretano...**

Tutte queste soluzioni sono in grado di rispondere all'esigenza primaria di garantire una posizione corretta alla colonna vertebrale e al corpo nel suo complesso durante le ore di riposo: non è possibile definire una scala di valori assoluti, che possa attribuire a una sola tipologia proprietà migliori o caratteristiche particolari che la facciano preferire in una specifica situazione.

Il materasso a molle tradizionali risponde alla sollecitazione del peso corporeo su ampie zone di appoggio e non sui singoli punti di pressione: l'impiego poi delle molle

insacchettate – inserite singolarmente in sacchetti di tessuto – migliora l'effetto confortevole, per via della loro azione indipendente. Il materasso in lattice risponde alla pressione del corpo per singoli punti, risulta quindi più avvolgente, è molto elastico e può essere realizzato con una portanza differenziata nelle varie zone corrispondenti alle parti del corpo che richiedono gradi di sostegno diversi. Quello in poliuretano, infine, è flessibile e anche la portanza del suo supporto può essere differenziata. In sintesi, non esiste una tipologia di materasso che vada bene per tutti. Ogni persona deve scegliere il materasso che più soddisfa le esigenze individuali di comfort ergonomico, comfort termofisiologico e comfort psicologico.



**Nell'altra pagina, la fibra d'argento contenuta nel tessuto X-Static che combatte efficacemente la presenza di acari e batteri. A lato, il lattice: sostanza ricavata dalla corteccia di una pianta tropico-equatoriale, è uno dei materiali impiegati per realizzare le imbottiture dei materassi.**



**Sopra, dall'alto, le diverse strutture interne di tre tipologie di materasso viste in sezione: in schiuma di lattice bialveolato, in poliuretano, a molle cilindriche. A destra, la posizione corretta da assumere dormendo su un fianco, con le gambe piegate.**

## Qualche consiglio pratico

In un quadro sociale in cui siamo destinatari di una mole impressionante e sempre crescente di informazioni sulla salute e a fronte della notevole diffusione delle patologie della schiena, aumenta inevitabilmente l'attenzione del pubblico sulle tematiche connesse al benessere dell'organismo. Gli stessi produttori di manufatti destinati all'uso domestico, come è il caso dei materassi, sono molto disponibili a fornire informazioni per rispondere all'interesse del consumatore sul corretto utilizzo dei prodotti. In ogni caso, indipendentemente dal tipo di materasso acquistato, la persona che soffre di lombalgia, ad esempio, necessita di appoggiare il materasso su un supporto a doghe e a letto dovrebbe assumere la posizione fetale – ovvero adagiato su un fianco con le gambe leggermente piegate – oppure quella supina, inserendo sotto le gambe un piccolo cuscino, per appiattire leggermente la schiena, riportare la colonna vertebrale in posizione allineata

e rilassare i muscoli. E' sconsigliato, invece, dormire a pancia in giù per il rischio di facilitare infiammazioni cervicali o di accentuare in modo patologico la curvatura della zona lombare (iperlordosi). Un piccolo cuscino sotto la pancia può attenuare queste negatività, contribuendo ad allineare la colonna.

In alcuni casi viene suggerito, soprattutto a persone anziane, di sollevare leggermente le gambe durante il posizionamento a letto, per facilitare il ritorno del sangue venoso dagli arti



inferiori. Per soddisfare questa esigenza, però, è meglio ricorrere a reti in doghe che abbiano la regolazione sia manuale che motorizzata, per la zona in corrispondenza della testa e dei piedi. Per le gestanti, è consigliato correggere la posizione inserendo un cuscino sotto le gambe mentre, per i neonati, è importante attenersi alle norme di sicurezza. In specifico devono essere impiegati cuscini antisoffoco e materassi che rispondano alla normativa italiana che vieta la presenza di qualsiasi elemento che possa rappresentare un pericolo per il piccolo consumatore.

## Il ciclo di vita del materasso

Anche il materasso, come tutti i materiali che subiscono un'usura continua, ha un ciclo di vita, al termine del quale deve essere sostituito. Si calcola in circa sette - dieci anni il tempo entro il quale questo prodotto perde

le caratteristiche di eccellenza e inizia a non essere più in grado di



rispondere alle esigenze per cui è stato acquistato. Questa raccomandazione può risultare sorprendente perché in genere non si ha una vera percezione della sua usura, sia per la compattezza dell'involucro sia perché probabilmente si tende a sottovalutare il logorio che, notte dopo notte, subisce con la pressione del corpo. Senza trascurare l'aspetto igienico: gli strati interni, infatti,

**Nell'immagine, un materasso rivestito con tessuto X-Static, che comprende la fibra d'argento.**

assorbono il sudore che il corpo emette durante la notte, creando così condizioni favorevoli alla presenza e alla proliferazione dei batteri e quindi degli acari. E' bene memorizzare questa indicazione per garantirsi un comfort del sonno stabile negli anni.

## **Supporto per la testa**

Anche l'approccio per la realizzazione dei cuscini risponde a criteri ergonomici, lo spazio tra la testa e le spalle deve essere riempito in funzione del mantenimento di una posizione corretta: la resistenza del supporto, di spessore medio, non deve essere né troppo morbida né troppo rigida. In generale è bene orientarsi verso modelli con una struttura più consistente ai bordi per sostenere il rachide cervicale e non fare affondare il resto della testa. Oltre alla lana e alle piume, le imbottiture più diffuse sono il lattice e la fibra di poliestere.

## Argento per dormire sicuri

La ricerca in questi anni ha prodotto una serie molto ampia di tessuti impiegati per rivestire i materassi e i cuscini. Sono da tempo disponibili fibre in poliestere che contengono agenti antibatterici e antimicotici; tessuti in cotone e in poliestere con trattamenti antiacaro; fibre di acetato di cellulosa con additivi antibatterici; tessuti antibatterici in cui viene inserito dell'argento puro.

L'ultimo ritrovato della ricerca prende spunto dalla volontà dei soci del Consorzio di trovare nuove soluzioni per rispondere alle diverse richieste della clientela, legate soprattutto alle esigenze di igiene e di contrasto delle allergie, sempre più diffuse. Dall'evoluzione delle fibre impiegate già da qualche anno per realizzare capi di abbigliamento sportivo nasce l'idea del tessuto con la fibra d'argento. Si tratta di X-Static che, proprio per la presenza del prezioso metallo, è in grado di combattere efficacemente i batteri e gli acari. A solo un'ora dal contatto con l'argento, infatti, i batteri abbandonano il tessuto e gli acari, che si nutrono delle loro scorie, non trovano l'habitat favorevole per annidarsi e proliferare.

Il tessuto è lavabile, aiuta la conduzione del calore ed è esente da qualsiasi trattamento chimico: tutti elementi che favoriscono la sua diffusione in tutta Europa.

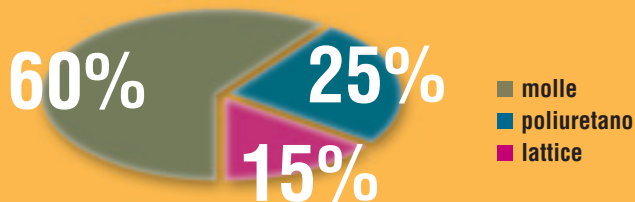
## Il marchio di qualità

L'attenzione alla qualità delle materie prime, alla correttezza del progetto e delle procedure industriali, la volontà di fornire al consumatore garanzie e informazioni tecniche sono le motivazioni che hanno spinto alcuni principali produttori a riunirsi nel Consorzio Produttori Materassi di Qualità aderente ad Assarredo/Federlegno-Arredo: la federazione che raccoglie tutte le associazioni dei produttori che operano nel campo del legno e dell'arredamento. Si sono dotati di un marchio Q di qualità – che è conferito ai prodotti che superano una serie di test di laboratorio – e di un'attività di controllo tesa a verificare la congruenza tra i risultati delle prove e i dati contenuti nella scheda prodotto di ogni materasso e che ogni manufatto realizzato presenti identiche caratteristiche dei modelli testati in laboratorio. L'adozione del marchio

**In basso, un rullo impiegato per le prove tecniche di resistenza applicate ai materassi per il rilascio del marchio di qualità.**

## I PIÙ VENDUTI

Nei vari Paesi che compongono il mercato europeo vengono venduti ogni anno 21 milioni di materassi, per un valore complessivo di 1.870.000 euro. Al primo posto delle vendite si trovano i materassi a molle, che ne assorbono il 60 per cento, seguiti da quelli in poliuretano che si aggiudicano il 25 per cento del volume commerciale, mentre quelli realizzati con imbottitura in lattice sono al terzo posto con una fetta di mercato pari al 15 per cento.



del Consorzio è una scelta volontaria dei produttori che intendono operare con trasparenza e chiarezza di informazione nei confronti del consumatore, nella forma più ampia ed esauriente e che espliciti nel prodotto finito la qualità di tutto il processo produttivo realizzato dagli associati.

## Prove tecniche

Le aziende aderenti al Consorzio Produttori Materassi di Qualità provvedono a fare eseguire prove tecniche sui loro prodotti presso l'istituto Catas. Lo scopo è verificare quanto mutano le caratteristiche iniziali del materasso, simulandone l'usura in un arco



di tempo determinato – circa dieci anni – sotto l'effetto di carichi e movimenti, nel rispetto della norma europea EN 1957. Ai manufatti che manifestano una variazione dello spessore e della compattezza entro i limiti prefissati è conferito un attestato che prova la conformità alla norma Uni 10707/Metodi di prova e requisiti.

E' importante sottolineare come non esista un obbligo legale generalizzato di sottoporre la propria produzione a questi test, mentre i membri del Consorzio sono tenuti, invece, a farlo in base al loro vincolante Statuto.

Acquistare un materasso dotato del marchio del Consorzio significa, quindi, per il consumatore avere la certezza che ha superato una serie di prove molto selettive e significative, che ne fanno un prodotto garantito e sicuro. Un plus di grande importanza che contribuisce a valorizzare la produzione delle aziende aderenti al Consorzio, oggettivando una qualità che, per le caratteristiche intrinseche fisiche del prodotto, non è visibile esternamente e che spesso non è registrabile in modo adeguato e competente da chi acquista.

## PICCOLO VADEMECUM

### PRIMA DELL'ACQUISTO DEL MATERASSO

- **provarlo nel punto vendita**
- **segnalare le preferenze individuali e le eventuali esigenze patologiche e fisiologiche**
- **controllare scheda prodotto ed etichettatura**

### DOPO L'ACQUISTO DEL MATERASSO

- **nei primi 90 giorni girarlo testa/piedi e sopra/sotto due volte al mese**
- **non saltarci sopra (si danneggia la struttura)**
- **non piegare né arrotolare (si danneggia la struttura)**
- **arieggiare spesso**
- **non impiegare acqua o vapore per la pulizia (creano umidità interna) né battipanni perché spezza le fibre**
- **impiegare aspirapolveri non troppo potenti e con spazzole morbide**

**E OGNI 7-10 ANNI SOSTITUIRE IL MATERASSO CON UNO NUOVO**