



LA SCUOLA DEL MATERASSO

a) Al buon intenditor il materasso giusto! (I° parte)

Chi dorme non piglia pesci –recita il proverbio- e chi dorme male non piglia proprio nulla, potrebbe essere il suo seguito. Perché ormai è risaputo che il sonno è un momento fondamentale nella vita di ogni essere umano, e, quando non si riesce a dormire bene, si mette a repentaglio la propria capacità produttiva, fisica o intellettuale. Perché dormendo ci si riposa dalle fatiche della giornata, si stemperano le tensioni fisiche ed emotive, e si ritrovano le condizioni ottimali per affrontare la giornata successiva.

Ma se dormire è un fatto assolutamente naturale, per dormire bene c'è bisogno di qualche accorgimento che permetta di trasformare il sonno in un riposo ristoratore. L'ambiente in cui ci si corica non deve essere né troppo caldo né troppo freddo, l'atmosfera deve contenere il giusto grado di umidità, non devono esserci rumori molesti, e si deve disporre del materasso più adatto alle proprie necessità.

Ma qual'è il materasso "giusto" per noi?

La risposta non è facile, perché ogni individuo ha esigenze diverse e, spesso, convinzioni particolari derivate da esperienze proprie o del proprio ambito privato. Ci sono, per esempio, i fan del "materasso della nonna", ovvero del buon vecchio materasso di lana. Questo tipo di materasso viene ancor oggi confezionato artigianalmente, ed è caldo e morbido.

È, però, un materasso superato come concezione, visto che non asseconda la colonna vertebrale e che si deforma rapidamente. Facilita la traspirazione ed assorbe l'umidità del corpo, ma è poco adatto a chi soffre di allergie perché permette agli acari di annidarsi con estrema facilità.

E poi è un tipo di materasso che richiede una frequente manutenzione, visto che almeno ogni due anni ha bisogno di essere rinnovato dal tappezziere, lavando, cardando e integrando la lana che tende ad appiattirsi con l'umidità del corpo. Il materasso a molle oggi è il best seller a livello mondiale.

Decisamente evoluto rispetto ai primi esemplari prodotti ben trecento anni fa (!), oggi questo tipo di materasso si presenta con un idoneo tessuto di rivestimento esterno che facilita la traspirazione, uno strato di ovatte naturali come imbottitura, strati ammortizzanti in schiuma di poliuretano o lattice e feltri, e la struttura a molle. E proprio il molleggio è il cuore di questo tipo di materasso.

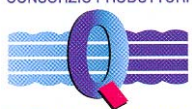
Esistono diversi tipi di molle, realizzate con fili d'acciaio di diverso spessore e numero. Per garantire un minimo di qualità nel sostegno le molle dovrebbero essere almeno 192 nel materasso singolo, e 384 in quello matrimoniale.

La versione sfoderabile con imbottitura in tecnofibra è particolarmente efficace nel prevenire l'annidamento degli acari. Caratteristica comune di tutti i materassi a molle è quella di offrire un appoggio efficace, particolarmente adatto alle persone di corporatura robusta, a chi suda molto e a chi vive in zone molto calde.

Un altro tipo di materasso oggi particolarmente diffuso è quello in lattice. Si tratta di un materiale naturale secreto dalla corteccia delle piante Euforbiacee. Il lattice, conosciuto sin dall'antichità, oggi è utilizzato per produrre presidi medici (come i guanti da chirurgo e tettarelle per i neonati), pneumatici e, appunto, materassi. L'esperienza ha confermato che l'ideale è un mix di lattice naturale e lattice sintetico (ovvero la riproduzione in laboratorio della molecola di lattice) che risulta più stabile, resistente, leggero e assolutamente anallergico. Anche nel caso del materasso di lattice, sezionandolo, si incontra dapprima un idoneo tessuto di rivestimento, poi uno strato di imbottitura a base di ovatte naturali, ed un anima di lattice mono o bialveolato.

Il materasso in lattice offre un sostegno che risponde per singoli punti di pressione, per cui è particolarmente avvolgente. Chi sceglie un materasso in lattice, sceglie un materasso molto elastico, resistente ed isolante, ideale quindi sia in luoghi caldi sia in luoghi freddi.

CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

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



a) Al buon intenditor il materasso giusto! (II° parte)

La versione sfoderabile con imbottitura in tecnofibra è particolarmente efficace nel prevenire l'annidamento degli acari. I modelli più recenti di materasso in lattice offrono un supporto differenziato a seconda delle parti del corpo. I materassi alternativi al lattice sono quelli in poliuretano, un materiale plastico inventato nel 1935. Si tratta di materassi resistenti, ergonomici, estremamente elastici, che assicurano un'eccellente circolazione dell'aria al loro interno.

All'esterno sono rivestiti con un idoneo tessuto, che racchiude uno strato di imbottitura di origine naturale, ed un'anima fatta da una lastra di poliuretano, in un blocco unico o in moduli combinati con sostegni diversi per le varie zone del corpo. Portarsi a casa un materasso in poliuretano significa portarsi a casa un prodotto indeformabile, flessibile (si adatta al peso e alla posizione di chi lo utilizza) ed isolante.

Anche questo tipo di materasso nella versione sfoderabile con imbottitura in tecnofibra è particolarmente efficace nel prevenire l'annidamento degli acari.

Esiste poi una serie di altri materassi, meno diffusi, che spesso devono il loro successo a vere e proprie mode.

Tale è il caso dei materassi ad acqua, apparsi sul mercato già nel lontano 1813, che risultano molto pesanti e malsani dato che la loro struttura ostacola la traspirazione.

I materassi ad aria, anch'essi diffusi già nell'Ottocento, sono oggi utilizzati negli ospedali per prevenire la comparsa di piaghe da decubito nel caso di pazienti lungo degenti, o come letti di fortuna nel caso dei materassini da campeggio.

Ci sono poi materassi di origine vegetale, prodotti dall'unione di pagliericci diversi (felci, torba, fieno ed erbe aromatiche), molto amati dai naturalisti ma non contemplati nella categoria materassi dalle normative italiane e internazionali. I loro benefici effettivi restano, comunque, tutti da dimostrare.

Infine il futon, il materassino di origine orientale che oggi ha trovato molti proseliti anche nel nostro Paese. Si tratta di un materasso sottile completamente naturale, arrotolabile e flessibile, che non garantisce un corretto sostegno alla colonna vertebrale.

Sono tanti, quindi, i tipi di materasso presenti sul mercato. Se la scelta di questo o quel modello può sembrare difficile (ma non lo è: basta provarlo), assai semplice è la sua manutenzione: nei primi 90 giorni di vita del materasso bisogna girarlo testa/piedi almeno due volte al mese, per assicurarsi un equilibrato assestamento.

La fodera dei materassi sfoderabili può essere rimossa e lavata tranquillamente, e non bisogna, comunque, trattarli con il battipanni perché risulta troppo violento. Basta un aspiratore a bassa potenza. Non bisogna mai bagnare i materassi, né utilizzare apparecchi a vapore per pulirli: creerebbero una situazione di umidità all'interno che darebbe vita alla colonizzazione di acari e a fenomeni di marciume. Infine, ogni 5-7 anni il materasso andrebbe cambiato, per ragioni igieniche e batteriologiche.

Poche semplici regole, dunque, per assicurarsi sonni tranquilli e ristoratori. E i benefici sono grandiosi!

CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

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