



b) Il buon sonno comincia dal materasso (I° parte)

Come avete riposato la notte scorsa? Male? Un vero peccato. Perché riposare bene oggi è più importante che mai, visti i ritmi stressanti della nostra vita. Sappiate, comunque, che siete in buona compagnia: quello di dormire poco, o male, è un problema molto più diffuso di quanto non si pensi. Ed è estremamente dannoso per la salute.

Ma cosa si può fare per dormire meglio, per arrivare al mattino riposati e pieni di vigore, pronti ad affrontare una nuova giornata?

Prima di tutto bisogna cercare di andare a letto rilassati, dato che gli stress psicologici sono una delle prime cause dell'insonnia. Va, quindi, fatto uno sforzo per buttare alle spalle i problemi di lavoro, i litigi in famiglia, le nevrosi da traffico e quant'altro rende tesi come corde di violino. La compagnia di un buon libro o della rivista preferita può essere d'aiuto in questo senso.

Poi bisogna fare in modo che la camera da letto non sia né troppo calda né troppo secca e che il sonno sia protetto da rumori fastidiosi. Per poter dormire bene è importante anche disporre del materasso più indicato per noi.

Sembra una cosa irrilevante ma non lo è affatto. Secondo quanto risulta da numerosi studi universitari, infatti, i materassi hanno un ruolo da protagonista nel processo del riposo. Una ricerca sviluppata all'Università di Montpellier, per esempio, ha evidenziato come con un materasso nuovo si dorma di più (circa 53 minuti per notte!), ci si addormenti prima (20 minuti circa rispetto alle abitudini) e ci si risvegli di notte per periodi più brevi (circa 30 minuti in meno).

L'ora di sonno supplementare "guadagnata" ogni notte potrebbe essere la conseguenza del fatto dell'essere riusciti ad addormentarsi prima e, soprattutto, della minore durata degli stati di veglia notturna.

Ma come deve essere fatto il materasso per essere il compagno ideale di chi vuole riposare bene?

La risposta è facile: deve rispondere ad un'ampia serie di esigenze.

Dal punto di vista ergonomico deve permettere a chi lo utilizza di potersi distendere senza gravare eccessivamente su particolari segmenti della colonna vertebrale. Per un sonno confortevole, infatti, questa deve essere ben sostenuta e, in particolare, deve essere corretto il supporto lombare e il mantenimento della postura del corpo.

Questo non significa che il materasso debba essere esageratamente rigido, anzi. Un materasso troppo rigido causa una pressione eccessiva su alcune parti del corpo. Allo stesso modo un materasso troppo morbido è privo delle necessarie caratteristiche di sostegno. Per certo non esiste il materasso "migliore" per tutti.

Il peso e l'altezza della persona che dovrà utilizzare il materasso sono varianti fondamentali per la scelta del prodotto più adatto: al crescere di questi elementi deve diminuire il grado di elasticità del materasso. Ma non è solo il sostegno offerto a fare la differenza tra un materasso e l'altro. Altrettanto importante è la sensazione di comfort termico in cui ci si viene a trovare durante il sonno.

I materassi (così come la biancheria da letto) devono avere un'alta capacità di assorbimento visto che ogni notte il nostro corpo emette sudore e tossine. Per non dormire in una situazione di umidità bisogna scegliere un materasso realizzato con materiali che permettano al corpo di traspirare in libertà. Allo stesso modo, sapendo che è bene dormire in un ambiente non troppo caldo (18°-20° è la temperatura ideale), bisogna chiedere al proprio materasso la capacità di aiutare il corpo a trattenere il calore. Solo in questo modo il letto diventa un rifugio piacevole da cui è difficile staccarsi.

In generale, comunque, si può dire che i materassi a molle, per la loro struttura ventilata, sono ottimali per chi ha un'abbondante sudorazione o vive in zone molto calde, e che i materassi in lattice o poliuretano, invece, sono indicati particolarmente per le persone freddolose o per chi vive in zone fresche o fredde.

CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

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



b) Il buon sonno comincia dal materasso (II° parte)

Un buon materasso deve rispondere anche alle esigenze di carattere psicologico di ogni persona: esigenze assolutamente individuali che non possono essere categorizzate in alcun modo.

Ognuno di noi ha le proprie abitudini a letto, c'è chi vuole un materasso rigido perché è abituato ad utilizzare il letto anche per leggere o per guardare la televisione, e c'è chi lo desidera morbido e avvolgente come una carezza perché lo associa all'idea di fare l'amore o di potercisi rotolare giocando insieme ai propri bambini. Soddisfare questo tipo di esigenze è importante quanto il soddisfare quelle viste in precedenza, per assicurarsi una situazione di assoluto relax.

A questo punto sia chi ha dormito bene la notte scorsa, sia chi non ha chiuso occhio sa cosa deve richiedere ad un materasso perché sia il compagno ideale per sonni tranquilli e ristoratori. Non resta che aggiungere un consiglio, di fondamentale importanza. Sempre, ma proprio sempre, prima di acquistare un materasso è bene provarlo. Solo così, sperimentando direttamente le sensazioni fornite da un materasso piuttosto che da un altro, si può essere sicuri di fare la scelta migliore.

CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

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