



e) La fisiologia del sonno

Cosa c'è di più naturale del dormire? Nulla, si potrebbe dire. Tutti gli esseri viventi, dagli animali ai vegetali, hanno dei periodi di riposo. Il sonno è uno stimolo a cui non si può resistere, regolato – quasi sempre – dall'orologio biologico che ognuno di noi ha al proprio interno. Ma cos'è il sonno? La risposta non è facile, visto che il sonno è tuttora oggetto di approfonditi studi di insigni specialisti in tutto il mondo. Il sonno è da sempre un mistero che al contempo affascina e preoccupa l'uomo. Se, infatti, il dormire spesso coincide con il sognare, e, si sa, sognare è sinonimo di dormire bene, per molti il momento del sonno è motivo di angoscia. Lo è per i piccoli, che temono il distacco dalla realtà, e per gli adulti spesso non riescono a raggiungere con facilità il momento in cui la maggior parte dei riflessi nervosi diminuiscono la soglia di reattività e in cui si abbassa anche il tono muscolare. Il momento del riposo, insomma. La mancanza di sonno è, nella civiltà occidentale, un problema sociale. Nei soli Stati Uniti si stima che il 50% della popolazione dorma in maniera insufficiente o insoddisfacente.

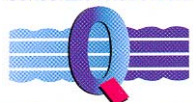
Tante, tantissime sono, anche nel nostro Paese, le persone che dormono poco o male, con conseguenti problemi di lentezza di riflessi, di sensibile decadimento del rendimento sia fisico che psicologico, di perdita della memoria, di facile irritabilità e di invecchiamento precoce. Gli studi condotti da un'équipe di giovani ricercatori dell'Istituto di Endocrinologia dell'Università di Chicago ha evidenziato che basta una settimana con un numero insufficiente di ore di sonno per modificare in maniera preoccupante alcuni valori ormonali che, se non tenuti sotto controllo, possono condurre a diabete, alta pressione, perdita della memoria e obesità.

Ma perché si dorme male?

I motivi sono tantissimi, e di diversa natura. Ci sono motivi psicologici (problemi familiari o sul lavoro, stress, ansia, ecc.) e motivi organici ed esterni (temperatura dell'ambiente in cui si riposa, rumore, ecc.). Tra i motivi esterni che possono condurre al dormire poco e male c'è anche quello dei materassi sbagliati. E questo ci porta a fare qualche considerazione su questo complemento dell'arredo che gioca un ruolo assolutamente importante per la qualità della nostra vita.

Innanzitutto non è vero che un buon materasso vada bene per tutti. Il materasso deve essere adatto alle esigenze individuali di chi lo deve utilizzare. Ovvero: il peso personale, l'altezza, la sudorazione, il clima in cui si vive e il supporto (???) sono elementi fondamentali che si devono tenere presenti quando si deve scegliere un materasso piuttosto che un altro. Ed è destituito da ogni fondamento di verità anche il fatto che i vecchi materassi di lana fossero migliori di quelli prodotti oggi con altre fibre.. Dopo poco tempo d'utilizzo, infatti, questo tipo di materasso si deforma, la lana si raggruma e non riesce più ad offrire al corpo un sostegno corretto. Per non parlare dell'onerosa manutenzione richiesta da questo tipo di materassi... I dettami della moda oggi invitano i consumatori a indirizzare la propria scelta verso i futon, materassini orientali generalmente prodotti in cotone, sottili, arrotolabili e flessibili. Questo tipo di materassi, se anche risulta molto trendy, non risponde però alle regole del sano dormire: proprio per la sua struttura, infatti, non offre un corretto sostegno alla colonna vertebrale. E il mal di schiena, ed altri malesseri, diventano così spesso dei gradevoli compagni di viaggio...La scelta di un buon materasso, quindi, oggi è quanto mai importante. E il modo migliore per affrontare questo acquisto è quello di affidarsi a dei veri specialisti del settore, che sanno consigliare il prodotto migliore per ogni esigenza, scegliendo –magari – tra materassi a molle, in schiuma di lattice o di schiuma di poliuretano di ultima generazione.

CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

Consorzio Produttori Materassi di Qualità

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