



Il materasso? Una scelta da fare "a occhi aperti"

(16/05/2008)

In giro ce n'è davvero per tutti i gusti, e per tutte le tasche. Dal materasso in lattice e cocco, supernaturale e costosissimo, al tradizionale a molle, più abbordabile ma a rischio affossamento, dal futon giapponese, molto trendy ed economico, al modello di ultima generazione in schiuma viscoelastica, termosensibile e ultraergonomico.

Il problema è che l'immensa varietà dell'offerta rischia sul serio di confondere le idee. Anche perché tra gli innumerevoli modelli in vendita (basta pensare che le aziende che confezionano materassi in Italia sono più di mille) si possono trovare prodotti dalle qualità più disparate, offerti a poche decine di euro, come a cifre esorbitanti. Per acquistare un buon materasso, comunque, bisogna essere disposti a spendere dai 300 ai 500 euro per un singolo e dai 600 ai 1.000 euro

per un matrimoniale: abbastanza se si pensa al valore di uno stipendio medio, non moltissimo se si considera che su quell'oggetto così caro ci trascorreremo un terzo della nostra giornata per circa 7-8 anni.

Per risparmiare un po' si può sempre optare per il *futon*, in vendita a un prezzo che oscilla dai 150 ai 300 euro. Peccato che questo materassino avvolgibile non sia adatto a tutti, dal momento che è molto sottile e quindi poco capace di dare sostegno alla spina dorsale.

Duro o morbido

Trovare il materasso più adatto alla propria schiena è un'impresa ardua quasi come la scelta di un paio di scarpe comode. Le variabili da tenere in considerazione sono tantissime: altezza, età, peso, possibili allergie e tipologia della struttura ossea di chi dovrà dormire sopra, come anche la qualità dei materiali utilizzati, la fattura del prodotto e la serietà di chi lo ha confezionato. Purtroppo non esistono criteri per valutare quanto un materasso sia veramente confortevole e adatto alla spina dorsale di chi lo vuole comprare.

“La tecnologia negli ultimi tempi è andata molto avanti, ma non abbastanza per rendere possibile l'elaborazione di protocolli o norme che permettano di misurare il comfort ergonomico”. A parlare è *Sonia Piccoli*, amministratrice delegata di una delle aziende più quotate del settore, l'Ataflex, e *presidente del Consorzio produttori di materassi di qualità*.

“Questo significa – continua - che il comfort ergonomico e termofisiologico sono caratteristiche del tutto soggettive e individuali. Esistono studi scientifici, come la ricerca pubblicata su ‘Lancet’ nel 2003, che stabiliscono come il materasso più idoneo sia quello con una rigidità media. Ma fissare ‘una rigidità media’ per ogni profilo di persona diventa troppo difficile. L'unico modo per capire qual è il materasso più adatto alla propria schiena, alla fine, resta sempre quello di effettuare una prova, anche di pochi minuti”.

Per aiutare i consumatori a capire il modello che più si confà al proprio fisico, comunque, il Consorzio ha elaborato una tabella. Valutando insieme peso e altezza di ogni persona, si riesce a individuare il grado di durezza giusto del materasso: rigido, semi-rigido o morbido. La regola generale è che i modelli più duri si adattano meglio ai fisici molto robusti, quelli più morbidi vanno bene per le persone molto magre, per i bambini e gli anziani.

Supini o proni

Ma una volta capito il grado di rigidità che deve avere il materasso dei sogni, si è solo all'inizio dell'opera. La cosa più importante da decidere è su cosa si vuole dormire. Ogni materiale, infatti, ha caratteristiche differenti. Le molle per esempio offrono un supporto maggiore, ma essendo meno elastiche si adattano peggio alla forma del corpo. Le molle tradizionali, poi, sono anche più rigide di quelle insacchettate. Il lattice, naturale o sintetico, e le schiume di poliuretano, invece, sono molto più flessibili e sagomabili, ma tornano velocemente alla forma originaria.

“È chiaro che una persona giovane e senza patologie ha di norma un fisico che si adatta a qualunque superficie”, spiega *Fabio Pelosi*, *fisioterapista e osteopata*. “Una persona anziana o con un fisico molto rigido, invece, dorme generalmente in posizione supina, e quindi ha bisogno di una superficie più strutturata, magari con uno spessore maggiore”.

