

# In Italia EURO 1,50

# Intimità

**SALUTE**  
Speciale malattie  
reumatiche

**FABRIZIO  
FRIZZI**  
"Un figlio?  
Magari!"



**10 STORIE VERE**

Un romanzo  
completo

**AMICI  
ANIMALI**  
Come capire  
il linguaggio  
dei cani



**ROSANNA**  
«Così ho vinto la mia  
battaglia per la vita»

**BELLEZZA**  
La ginnastica  
per snellire  
fianchi e gambe

**GUIDA PRATICA**  
Scegli così il materasso  
su misura per te

**CUCINA**  
Buffet goloso



5 maggio 2019 - n. 17 - Pubb. settimanale - Anno LVIII - Poste Italiane sp. - Sped. in A. P. - B. I.  
- 253/02 art. 1, comma 1, D.L. 609/1998 - Italia € 1,50, Belgio € 2,50, Francia  
a Principato di Monaco € 2,50, Germania € 4,70, UK (ex. 4,00), Lussemburgo € 2,50,  
Malesia 1,80 DM (€ 2,00), Spagna € 2,50, Svizzera Fcb. 3,90, Centro Italia Fcb. 3,90

**U**n buon sonno, si sa, gioca un ruolo determinante nella qualità della vita. Come si sa che un materasso comodo e accogliente determina la qualità del riposo. Ecco perché, prima di acquistare un articolo così "difficile", e piuttosto costoso, bisogna procedere con cautela, valutando innanzitutto le proprie esigenze e analizzando le caratteristiche principali dei prodotti in commercio. In base alle linee guida fornite dal Consorzio Produttori Materassi di Qualità, al quale aderiscono aziende che eseguono test di qualità nel rispetto degli standard previsti dalla legge, ecco una serie di informazioni per fare la scelta migliore... e dormire sonni tranquilli.

## Prima di comprare

Partendo dal fatto che il riposo viene garantito da un materasso in grado di offrire un adeguato sostegno del corpo, ecco come procedere nella scelta, rivolgendosi a un rivenditore di fiducia che offre una gamma piuttosto vasta di prodotti.

• Il primo criterio di scelta riguarda il **peso corporeo**, perché una persona robusta necessita di un materasso che impedisca innaturali "affossamenti", mentre una persona minuta deve evitare un prodotto troppo rigido, per scongiurare l'insorgenza di **tensioni muscolari** e quindi dolore. La colonna vertebrale deve infatti mantenere la sua naturale curvatura. Altrettanto determinanti sono le eventuali **allergie**, perché ci sono modelli che rispondono anche a questa esigenza.

• La **prova** del materasso è fondamentale e deve essere eseguita senza fretta, per diversi minuti e in diverse posizioni di riposo, quelle abituali, per poter individuare le sensazioni di benessere o di fastidio che i diversi prodotti procurano. Una volta individuato il modello più adatto alle proprie necessità



## Il materasso su misura per te

alcuni rivenditori consentono anche di fare una prova a domicilio, per una o più notti. È una possibilità da valutare se si hanno problemi fisici particolari.

• La qualità di un materasso viene garantita anche dalla presenza di un'etichetta (nome dell'azienda produttrice, modello, misure, composizione del tessuto), da una **scheda tecnica** (materiali, strati, pesi e percentuali dei vari materiali, spessore dell'anima e densità) e da **certificazioni di qualità** del prodotto e del produttore.

## Modelli per tutte le esigenze

Indefornabile, traspirante, capace di regolare la temperatura corporea, con lato invernale ed estivo. Qualunque sia il materasso desiderato bisogna tenere presente che i propri benefici li manifesta pienamente con una rete adeguata, pertanto sarebbe meglio sceglierlo insieme alla base su cui dovrà poggiare. Tenendo conto che ogni materasso è spesso composto da più materiali vi forniamo una panoramica delle tipologie più diffuse in commercio e delle loro caratteristiche peculiari.

**A molle** Il più tradizionale della gamma, attualmente viene proposto in diverse combinazioni. Le molle in acciaio sono spesso rivestite con schiume sintetiche oppure insacchettate, cioè racchiuse singolarmente in sacchetti di tessuto, in modo che restino indipendenti l'una dall'altra e distribuiscano il peso corporeo in maniera il più possibile armonica. Questo tipo di materasso ha un'elevata traspirabilità, ma con il tempo tende a deformarsi. È adatto a persone di corporatura robusta e che sudano molto o che abitano in luoghi particolarmente caldi.

**In lattice** È un materiale naturale che si estrae dalla corteccia dell'Albero della gomma (*Hevea Brasiliensis*). Offre un buon sostegno di ogni singola parte del corpo, ed è indeformabile, grazie alla sua elevata elasticità, è antiallergico e impedisce la proliferazione dei batteri. Bisogna però tenere presente che pur essendo un materiale traspirante, elimina con difficoltà il calore e l'umidità che si disperdono durante il sonno, perciò è importante che sia il più possibile arieggiato, quindi va appoggiato su una re-

**Ne esistono di tanti tipi, diversi per materiali, strutture, imbottiture, rivestimenti, e la scelta non è semplice. Ecco i consigli per non sbagliare**

te e non su doghe troppo ravvicinate o su un piano chiuso. È perfetto in ambienti freddi ed è sconsigliato in zone con elevata umidità ambientale.

**In poliuretano** Attualmente molto diffuso, il materasso in poliuretano espanso è elastico, antiallergico, anticario, antibatterico, ergonomico, traspirante ed ecocompatibile. Il tipo con "memory foam" (schiuma con la memoria) si adatta automaticamente al peso, alla posizione e alla temperatura del corpo. Più è alta la sua densità (peso al metro cubo), maggiore è il peso che può sostenere. Per certi versi è molto simile al lattice, ma offre un diverso tipo di "accoglienza".

**In Technogel** Questo materiale si presenta come una lastra gommosa che aderisce alla superficie del materasso. Ha la proprietà di favorire una maggiore ossigenazione dei tessuti e una corretta distribuzione della pressione e del calore del corpo, per una sensazione di freschezza e benessere. Per questa sua caratteristica viene utilizzato nella produzione di prodotti anti-decubito.

**Ad acqua** Non bisogna pensare a una sorta di materasso ondeggiante. Il materasso ad acqua di ultima generazione ha una struttura complessa, che offre comfort e massima stabilità. È normalmente dotato di un dispositivo per il riscaldamento dell'acqua, che determina anche la capacità di regolazione dell'umidità corporea.

**Futon** Di stile orientale, è costituito da un unico strato di cotone, oppure è abbinato ad altri materiali naturali ed ecologici. Si presenta come un materasso sottile, tanto da essere facilmente arrotolabile. Per la sua scarsa elasticità non garantisce un corretto sostegno della colonna vertebrale.