

CASA SANA ► IL LETTO

dormi male? cambia il

Ne esistono quattro grandi famiglie: come scegliere quello più adatto alle proprie esigenze

Per riuscire a dormire bene, è fondamentale scegliere il materasso giusto, visto che si trascorre un terzo della propria vita a letto: un buon sonno, infatti, influisce positivamente sia sul fisico sia sulla mente. Ma qual è il materasso migliore? Dipende: deve rispondere alle esigenze personali e, nello stesso tempo, sostenere in modo corretto il corpo. Prima di scegliere, però, è utile conoscere le caratteristiche delle tante varianti.

►►► Il tipo giusto? Né troppo duro né troppo morbido

Non esistono metodi scientifici e oggettivi per misurare il livello di comfort di un materasso: ecco perché quello ideale non esiste. O meglio, ne esiste uno per ciascuno di noi: c'è chi dorme a meraviglia in un letto più rigido, chi invece ha sonni profondi e ristoratori solo su materassi avvolgenti e morbidi.

Il Consorzio produttori italiani materassi di qualità consiglia una semplice prova per verificare il grado di rigidità o morbidezza del materasso: si deve far passare un braccio tra il corpo stesso (per esempio del partner) e il materasso. Se il passaggio avviene troppo facilmente, questo significa che il ma-

terasso è eccessivamente rigido, mentre se il braccio non riesce a passare, è troppo morbido. Meglio una via di mezzo, cioè un materasso medio-rigido, sul quale il braccio passa con un certo sforzo: a pancia in su, quindi, la colonna vertebrale forma una S poco accentuata, mentre quando si è sul fianco rimane dritta.

MIGLIO PROVARLO

Per una scelta corretta e consapevole, l'unico suggerimento valido è quello di provare il materasso, esattamente come si fa quando si compra un paio di scarpe. Anche se ci si può sbizzarrire solo per pochi minuti, si possono fare i debiti confronti e scegliere il prodotto che si ritiene più confortevole.



1

A molle tradizionali

Il materasso a molle (come quelli Emmevi), la tipologia più diffusa, è costituito da molle poste in verticale, tra le molle e il rivestimento del materasso ci sono vari strati di imbottitura (in lana, cotone o altro) e materiale isolante.

La struttura facilita la ventilazione interna e, grazie alla portanza sostenuta (cioè la capacità di resistere al peso del corpo), è particolarmente adatto alle persone di corporatura robusta.

È un tipo di materasso abbastanza rigido: ciò significa che, assumendo determinate posizioni (per esempio dormendo su un fianco), si può andare incontro a formicolii.

La struttura interna è praticamente vuota e permette, quindi, una facile traspirazione e la dispersione dell'umidità: si tratta, perciò, di un materasso igienico, consigliato a chi suda molto. Per questo motivo, è ideale nelle case molto umide o poco aerate (come quelle utilizzate per le vacanze).



2

A molle indipendenti

I materassi a molle indipendenti (come quelli Simmons) sono la versione moderna di quelli a molle tradizionali. La differenza è che, in questo caso, le molle sono racchiuse, una per una, in sacchetti di tessuto, così non si muovono tutte insieme, ma in maniera indipendente le une dalle altre.

Mantengono tutte le caratteristiche dei materassi a molle tradizionali, con la sostanziale differenza che le molle non si schiacciano per ampie zone di appoggio, ma per singoli punti (un po' come i tasti di un pianoforte); ciò li rende più morbidi, senza però essere troppo cedevoli. Rappresentano la soluzione ideale se il partner tende a girarsi spesso nel letto, perché non si avvertono i suoi movimenti.

materasso



LE VERSIONI "ALTERNATIVE"

Oltre alle quattro grandi famiglie di materassi indicate, esistono oggi le tipologie più svariate: da quelli all'orientale (come il futon, che ha uno spessore ridotto rispetto ai materassi tradizionali, una struttura flessibile e un'imbottitura in fibre naturali) o quelli ibridi, costituiti da un mix dei materiali precedenti (per esempio materassi a molle e lattice o in lattice e cocco). ■ Esistono anche quelli ad acqua, anche se, in base alle norme europee, non possono essere ritenuti veri e propri materassi. Si tratta di prodotti dalle caratteristiche molto particolari, meno diffusi rispetto a quelli tradizionali: per questo, per l'acquisto è meglio rivolgersi a rivenditori specializzati.

MERITO DELLA SPAZIO
I materassi in poliuretano nascono da una miscela di materie prime naturali progettata dalla Nesa, che si trovano prodotti in grado di offrire comfort agli stomaci, costretti a stare seduti a lungo.

3

In lattice



È costituito da un blocco (detto anima) in lattice: in genere si usa un mix di lattice sintetico e naturale, per sfruttare le caratteristiche di analergicità del primo ed elasticità del secondo. Sopra e sotto l'anima (che può avere spessori variabili) ci sono poi uno o più strati di imbottitura (anch'essa in materiale e dimensioni diverse), ricoperta da tessuto di rivestimento. Materassi di questo tipo (come quelli Cinus, Latexco e Pirelli Sapsa Bedding) sono:

- molto avvolgenti e morbidi, perché offrono un sostegno per singoli punti di pressione;
- elastici, cioè in grado di sopportare grandi deformazioni senza rompersi;
- resilienti, ovvero capaci di recuperare rapidamente la forma originaria;
- isolanti e, quindi, particolarmente adatti alle stanze fredde;
- permeabili, ossia che richiedono un particolare tipo di sostegno, in grado di smaltire l'umidità prodotta dal corpo durante il sonno, come le reti a doghe in legno larghe meno di 7 cm.

4

In poliuretano di nuova generazione



Rientrano in questa categoria i materassi in materiale plastico (poliuretano viscoelastico, Waterlily, Polilatex eccetera) di ultima generazione, ecocompatibili e prodotti senza l'impiego di sostanze nocive. Sono costituiti da un'anima in poliuretano, imbottitura e rivestimento; lo spessore dell'anima e gli strati dell'imbottitura sono variabili.

- Questo tipo di materasso (per esempio quelli Ennerev) viene realizzato in maniera personalizzata, tanto che può essere sagomato in modo ergonomico, differenziando anche la densità (e, quindi, la portanza) in funzione del sostegno richiesto a ogni parte del materasso.
- Il poliuretano è una materiale indeformabile, molto flessibile e isolante (per questo è indicato per i luoghi freschi), ma a differenza del lattice è più leggero, e, quindi, più facile da spostare.
- Questi materassi, specialmente quelli in materiale viscoelastico, sono in grado di seguire la forma del corpo: se ci si sdraia sopra, quindi, rimane una sorta di impronta (che scompare una volta alzati). Questa peculiarità permette di stare sdraiati a lungo, senza che il materasso provochi pressioni sul corpo, generando formicolii o problemi di circolazione. Per questo è ideale per le persone che sono costrette a stare a letto per molto tempo.

CASA SANA IL LETTO



“lasciare il materasso all'aria aperta per mezzora”

►►► Come mantenerlo in buono stato

Una volta scelto il materasso, per poter godere del comfort a lungo, è importante una corretta manutenzione.

Contrastare l'umidità

Penetrando nelle fibre interne, a lungo andare, l'umidità pregiudica la qualità del materasso; inoltre, favorisce la proliferazione di germi e acari. Per questo è importante aerare ogni mattina la stanza da letto e, quando si cambiano le lenzuola, lasciare il materasso all'aria per circa mezzora. Soprattutto i primi mesi è bene girare il materasso (testa/piedi e sopra/sotto) almeno ogni due settimane, per consentire un assestamento equilibrato dell'imbottitura.

100

Scegliere un buon sostegno

Le varie basi di appoggio (reti, doghe o sommier) devono essere di buona qualità, in grado di sostenere il materasso (per questo non devono essere mai più piccole) e di garantire la corretta ventilazione.

Tenere lontano gli acari

Dal punto di vista igienico è bene sottolineare che non esistono veri e propri materiali anticario, cioè in grado di tenere lontano questi animaletti, fastidiosi per chi ne è allergico. Per limitarne la presenza è utile ricoprire il materasso con una federa, che può essere rimossa e lavata.

■ Contro l'accumulo di polvere (e

quindi di acari), non bisogna utilizzare il battipanni, ma aspirapolveri o spazzole aspiranti a bassa potenza (per non comprometterne l'uniformità). Da evitare i prodotti che emanano vapore, perché umidificano e favoriscono la presenza di acari negli strati interni.

■ Per lo stesso motivo, in presenza di macchie sul rivestimento, non bisogna utilizzare l'acqua: si può cercare di smacchiare tamponando con uno strofinaccio leggermente umido e ammoniacale oppure con appositi smacchiatori a secco. Per le macchie resistenti è meglio seguire le indicazioni presenti nella scheda allegata al materasso o fornite dal rivenditore.

VA CAMBIATO OGNI 10 ANNI

Gli esperti consigliano di cambiare il materasso almeno ogni 10 anni, anche se sembra ancora in buone condizioni dal punto di vista del sostegno e del comfort. Il problema, infatti, è di ordine igienico: dopo anni di utilizzo il materasso è pieno di polvere, batteri e acari.

■ Ovviamente, se la manutenzione non è stata accurata, può essere necessario cambiarlo anche prima: se ci alza indolenziti, è un chiaro segnale che è ora di fare il cambio.

■ Tra l'altro, se nonostante i fastidi si continua a riposare su un materasso vecchio, c'è il rischio di assumere, durante il sonno, posizioni scorrette, che possono influire negativamente sulla qualità del riposo.



OCCHIO AL MARCHIO DI QUALITÀ

Per offrire un ulteriore aiuto ai consumatori nella scelta del materasso, il Consorzio produttori materassi di qualità (associazione senza scopo di lucro che riunisce alcuni tra i migliori produttori italiani) ha istituito un marchio di qualità, che viene attribuito a quei materassi che abbiano superato prove in conformità a quanto stabilito dalle norme internazionali in vigore.

■ I materassi che riportano tale marchio sull'etichetta tessuta e numerata sono, quindi, prodotti a norma, con materiali idonei, sani e sicuri e hanno superato prove di durata e resistenza.



*Servizio di Valeria Ghini.
Con la consulenza
dell'architetto Sonia
Pieroli, presidente del
Consorzio produttori
materassi di qualità.
(I marchi citati sono
una libera scelta della
redazione).*