



scelte di tutto riposo

Quale materasso? Quale cuscino? Per assicurarsi sonni e risvegli tranquilli, non ci sono regole fisse. Ma soluzioni innovative ed ergonomiche. di Fabrizio Gonnarasca

© Granatambogesi.com

Qualità garantita

Il certificato di riferimento a livello internazionale nel settore tessile è l'Oeko-Tex: dichiara l'assenza di prodotti dannosi alla salute come allergenici, cancerogeni, pesticidi, formaldeide ecc. e assicura prodotti primari, componenti e prodotti finiti. Di rilievo è poi la certificazione Oeko-Tex 100, classe 1, destinata a materiali di base, componenti e accessori usati nella produzione di articoli per bambini fino ai 36 mesi di età. Quello del Consorzio Produttori Materassi di Qualità (ne fanno parte varie aziende nazionali) è un marchio che viene concesso solo ai materassi che hanno superato una serie di prove di qualità e di durabilità. Facilmente riconoscibile dall'etichetta tessuta e numerata.

Dormire bene, dati alla mano, non è sempre facile: oltre 12 milioni di italiani soffrono di insonnia di cui più del 50% sono donne. Il 27% della popolazione passa dunque notti agitate. I motivi? Digestione difficile, eccesso di alcol, stress, ansia, depressione. E il fatidico mal di schiena che – dicono le statistiche – è il terzo disturbo per cui, nel nostro Paese, si interpella un dottore. Tutti problemi che hanno radici profonde e a volte richiedono l'intervento medico, ma che si possono anche affrontare migliorando le condizioni del riposo. A cominciare dal materasso, o meglio dal "sistema per dormire" (rete, materasso e guanciaie) che ci ospita per un terzo della nostra vita. Al sonno, per inciso, la ricerca scientifica dedica la massima attenzione sotto l'aspetto fisiologico, perché mentre dormiamo si modificano alcuni parametri dell'attività corporea, e il nostro

fisico ha bisogno delle migliori condizioni per rigenerarsi e consentirci, ogni mattina, di riprendere con vigore l'attività. Sul binomio sonno-benessere si è così orientata la ricerca dei produttori del settore, oggi in grado di offrire una gamma di soluzioni impensabile fino a pochi anni fa, in cui si concentrano – per dare a ogni individuo la risposta ideale in fatto di comfort – l'innovazione e la tecnologia. Il Centro del Sonno del Dipartimento di Neuroscienza dell'Università degli Studi di Roma Tor Vergata ha analizzato gli effetti che un materasso può avere sul nostro riposo quotidiano: ne è emerso che la qualità può influire positivamente, riducendo il tempo di addormentamento, il numero di risvegli, la discontinuità del sonno. A favore di una condizione di relax più stabile e a sfavore dei tanti luoghi comuni che sinora hanno guidato le nostre scelte. ►

Prodotti à la carte

Un importante produttore come Simmons ha stimato che, abbinando diversamente le proprie linee di materassi a molle e in lattice con le reti, può mettere a disposizione oltre 2.300 combinazioni comfort/rigidità diverse. Solo provando il materasso, anche se per brevissimo tempo, è possibile percepire il grado di comodità. Per orientarsi nella scelta vi sono delle specifiche tabelle che consentono di individuare la classe di rigidità di un materasso in funzione del peso e dell'altezza della persona. Per quanto concerne invece le dimensioni, si va dalla larghezza standard di 80 cm per il singolo a 160 cm per quello matrimoniale con misure intermedie; la lunghezza standard è invece di 190 cm. Secondo alcuni, la lunghezza del materasso dev'essere maggiore di almeno 20 cm rispetto all'altezza di chi vi dorme (soprattutto nel caso di letti singoli). Comunque, un po' per l'aumento dell'altezza (ne sa qualcosa chi ha figli adolescenti), un po' per la tendenza innestata dai letti di design, lo standard si sta spostando verso i 200 cm. Lo spessore è poi molto variabile in funzione della composizione e della tipologia di materasso: a molle va da 20 a 40 cm, in lattice da 12 a 25 cm, così come quello in poliuretano. Per questo motivo è assolutamente decisivo provare il materasso prima di acquistarlo. Se si usano reti con alza-testa o alza-piedi (manuale o elettrico) è preferibile abbinare un materasso che segua senza fatica il movimento della rete. È importante leggere le informazioni riportate sull'etichetta. Secondo le indicazioni fornite dal Consorzio Produttori Materassi di Qualità, i materassi in lattice o schiuma di poliuretano devono avere uno spessore dell'anima minimo di 12 centimetri, con una densità della struttura di almeno 60 kg/mc per il lattice e di 35-40 kg/mc per il poliuretano. Per contro un materasso a molle che misuri per esempio cm 80x190 deve avere come minimo 8 file di molle in larghezza e 24 in lunghezza. Con circa 200 molle siamo però in presenza di un modello base. Per



Certificato ergonomico e interno in Myform a tre strati con prestazioni differenziate per Origin di Dorelan, sopra. Tessuto e imbottitura sono in fibra di bambù antibatterico.

INDIRIZZI DA PAGINA 549

assicurarci prestazioni migliori occorre orientarsi su materassi (singoli) con almeno 300 molle. L'etichetta reca anche le indicazioni sulla composizione del materasso, in particolare quali sono i materiali utilizzati per il lato invernale (lana, che tipo di lana) e per il lato estivo (generalmente cotone), e fornisce anche le indicazioni sulla fodera e sulle modalità di lavaggio, se rimovibile. Un quesito ulteriore si pone, però, al momento dell'acquisto: meglio due materassi singoli o uno matrimoniale? La risposta non è semplice perché entrano in campo delle valutazioni di gusto personali, estetiche e funzionali. Per limitarci a queste ultime, vanno ricordate due cose: meglio scegliere due singoli visto che il materasso andrebbe capovolto piuttosto spesso, e comunque al cambio di stagione (ha infatti un lato estivo e uno invernale). Un'altra considerazione riguarda la trasmissione del movimento. Ogni notte si cambia posizione parecchie decine di volte e il movimento può influire sulla continuità del sonno, inducendo un risveglio o un microrisveglio. È stato poi calcolato che, quando si dorme con un partner, nel 70% dei casi il movimento di uno dei due utilizzatori del letto determina, entro 30 secondi, il movimento dell'altro. Va da sé che dormire su un materasso unico peggiora la situazione. In presenza, poi, di una notevole differenza di peso tra i due partner, è sempre consigliabile adottare due materassi con caratteristiche diverse. ►



L'IMBOTTITURA FA IL CUSCINO

La scelta, in questo caso, è dettata da esperienza e abitudini. In genere un guanciale non dovrebbe essere né troppo rigido né troppo sottile. Detto questo, è meglio orientarsi verso un cuscino che sostenga il collo e aiuti la colonna vertebrale a mantenere la posizione più corretta. Quanto ai materiali, le possibilità sono varie: dalla classica piuma d'oca (foto 1) alle nuove molle insacchettate con rivestimento in fibra (2), al lattice a onda anticervicale (3), anch'esso rivestito in fibra.