

LA SCELTA

Materasso e buon riposo
un connubio di qualità

■ Per dormire bene ci si deve affidare anche ad un materasso di qualità che si adatti alle nostre esigenze e alla nostra tipologia fisica. Qualità e requisiti prestazionali del materasso non sono concetti astratti, ma possono essere tangibilmente documentati, come conferma il "Consorzio produttori italiani materassi di qualità".

Per la qualità dei materassi ci sono prove di laboratorio, eseguite secondo la normativa, in grado di certificare le caratteristiche che distinguono un prodotto valido da uno meno valido. Anche i requisiti prestazionali del materasso sono misurabili e documentabili e riguardano l'affondamento, l'accoglimento e la risposta elastica.

Per effettuare una scelta oculata, la prima cosa da fare è recarsi in un punto vendita qualificato dotato di area prova dedicata ai sistemi per dormire dove è possibile vedere e provare il materasso, non diversamente da come si fa quando si vuole acquistare un abito.

È importante controllare che: il materasso sia presente con finiture ed esecuzione qualitativamente idonee e non evidenzii difetti visibili ad occhio nudo, come strappi, macchie, maniglie strappate o parti scucite; il tessuto di rivestimento oltre all'aspetto estetico sia di tipo resistente all'usura e consenta la traspirazione; l'informazione sia completa e trasparente: ogni materasso deve essere accompagnato dalla scheda prodotto, che dà informazioni su come è costruito, con quali materiale, modalità d'uso e manutenzione; il prezzo sia congruo rispetto alla qualità del manufatto. Prezzi troppo bassi possono nascondere pessimi affari. Diversamente prezzi troppo alti non necessariamente indicano che il materasso sia di ottima qualità. Inoltre è importante che il materasso sia prodotto da un'azienda specializzata, con competenza ed esperienza non improvvisate e ci sia la garanzia, meglio se del "Consorzio".



I CONSIGLI

Camera da letto, nulla al caso
per un riposo che ricarica le pile

■ Come si può organizzare la camera da letto in modo ottimale? A rispondere al quesito sono gli esperti del "Consorzio produttori italiani materassi di qualità".

Elemento cardine dell'ambiente dedicato al riposo è indubbiamente il letto. Deve avere il ruolo di protagonista, distante almeno 60 centimetri da ogni altro ingombro.

Decisivo è l'orientamento. Il corpo umano a riposo deve essere posto con il capo verso nord per favorire lo scarico elettrico dell'organismo e garantire un riposo più efficace. Si tenga presente tuttavia che, soprattutto nelle zone con clima rigido, è negativo ap-

poggiare la testata del letto a pareti perimetrali per la trasmissione di freddo e umidità. Attenzione anche alla presenza delle aperture (finestre), che garantiscono un corretto ricambio d'aria, e di sistemi di oscuramento adeguati. La normativa prevede nella camera da letto un punto luce ogni 15-20 metri quadrati di superficie, nonché una lampada adeguata per ogni posto letto. Per quanto riguarda la temperatura della camera, non deve essere né troppo fredda né troppo calda, evitando i sistemi di riscaldamento o raffrescamento orientati direttamente sul corpo.



DI NOTTE

Campi elettromagnetici
una convivenza possibile

■ Anche se ne rendiamo conto siamo in contatto diretto con apparecchi che emettono onde elettromagnetiche tutto il giorno, anche in casa: telefono cellulare, tablet e smartphone, forno a microonde e altri elettrodomestici, televisore, stereo e router wi-fi.

Il principale effetto biologico della penetrazione delle onde elettromagnetiche nel corpo umano è il riscaldamento dei tessuti. Tuttavia i livelli di onde a cui siamo normalmente esposti, per esempio mentre guardiamo la televisione o lavoriamo al computer, sono talmente bassi che questo fenomeno è praticamente nullo. Resta da verificare scientificamente quanto possa venire danneggiato il fisico quando è esposto a basse emissioni per periodi prolungati.

A cosa dobbiamo fare attenzione in camera da letto, un luogo dove passiamo gran parte del nostro tempo quando siamo a casa?

Innanzitutto niente paura per i materassi a molle: le molle presenti nell'anima di un materasso sono realizzate con metalli non attraversati da corrente e non possono generare un campo elettromagnetico. Per generare campi elettromagnetici le molle dovrebbero essere realizzate con materiali magnetici, ferromagnetici, oppure con due metalli diversi a contatto tra loro in modo da generare una debole corrente elettrica. Non c'è alcun pericolo in questi termini legato alle molle del materasso, né a qualsiasi metallo che riveste i nostri letti.

Inoltre strati di materiali isolanti, imbottiture e tessuti che circondano le molle servono da schermatura per un possibile "effetto rimbalzo" di onde elettromagnetiche emesse da apparecchi esterni e per un effetto fotoelettrico (emissione di elettroni da una superficie, solitamente metallica, quando questa viene colpita da una radiazione elettromagnetica).

Alcuni consigli per limitare il rischio di esposizione ai campi elettromagnetici in camera da letto: evitare di dormire con cellulare, tablet e lettore mp3 appoggiati sul comodino, quindi vicino alla testa, per tutta la notte o tenere il modem wi-fi acceso in camera da letto; evitare di fare passare fili elettrici destinati a apparecchi che utilizzano molta energia in prossimità del letto; evitare di dormire con coperte elettriche in funzione; non tenete accesi inutilmente ulteriori apparecchi come, per esempio, termosifoni elettrici.

CLEAR design Arredamento Brescia
Via Strada Vecchia 26
25010 Montirone (BS)
Tel: 3295937476
Rilievi e preventivi gratuiti
Richiedi l'appuntamento con il tuo consulente del mobile

TRAPUNTIFICIO BRESCIANO s.n.c.
PRODUZIONE MATERASSI
**Marzo - Aprile offerte sui
MATERASSI MEMORY**

PRESENTANDO IL SEGUENTE COUPON
ULTERIORE SCONTO DEL 10%

VIA LENO, 12/B - GHEDI (BS) - tel. 030 9035790

materassi doghe

**...materassi, doghe
e cuscini a prezzi
scontati fino al 70%!**

www.materassiedoghe.eu
via Rossage 45, Lumezzane (BS) - Tel. 030-829852