



Accedi Registrati Associazioni Farmacie



DIAGNOSI E CURE ▾ BAMBINI ▾ BENESSERE ▾ SESSUALITÀ ▾ ALIMENTAZIONE ▾ PSICHE E CERVELLO ▾ CURIOSITÀ ▾ 🔍

Home > Benessere > Dormire bene: le regole del materasso perfetto

Benessere

## Dormire bene: le regole del materasso perfetto



Sostegno, traspirazione, temperatura, igiene. Queste le caratteristiche da tenere d'occhio quando cambiamo il nostro letto

Riposare bene è fondamentale per vivere bene. **Gli esperti consigliano tutti i comportamenti da tenere prima di andare a dormire**, quali cibi è meglio evitare, la temperatura della camera dove dormiamo, l'esposizione alla luce o a rumori più o meno molesti.

Una parte fondamentale però la gioca il nostro letto e ancora di più il materasso. **Ce ne sono decine sul mercato. Ma qual è quello giusto?** «Le aziende stanno investendo molto e da anni in ricerca e sviluppo e quindi sono state sviluppate soluzioni differenti per dormire, ma ugualmente efficaci – spiega **Maria Sonia Piccoli**, presidente del Consiglio Direttivo **Consorzio Produttori Italiani dei Materassi di Qualità**. – Ciascuno di noi **in base alle proprie caratteristiche fisiche e alle proprie preferenze individuali sceglie una tipologia di materasso diverso**. Stiamo andando verso una personalizzazione del materasso. Non c'è un materasso che va bene per tutti. Ci sono soluzioni e risposte individuali».

Farmacie amiche

Associazioni

Abbonati

VIDEO GALLERY



Conosci la Sindrome di Williams?



A chi e a cosa servono davvero i probiotici?

### Qual è la prima regola per scegliere un buon materasso?

Sicuramente il grado di elasticità e di supporto. Chi è molto robusto ad esempio sprofonda di più nel materasso. Per loro dovremo offrire un supporto sostenuto per avere una risposta elastica adeguata. Una persona minuta ha un grado di sprofondamento più contenuta. Ma oggi possiamo far dormire comodamente sullo stesso materasso anche persone dalle caratteristiche fisiche molto diverse. **Ci sono modelli che hanno l'opportunità di accostare all'interno del materasso due anime con un grado di sostegno diverso.** Grazie alla ricerca c'è quella che chiamiamo la "risposta progressiva in verticale". Il peso del corpo infatti esercita una pressione verticale, quindi sotto ci dev'essere una risposta elastica. **Si costruisce il materasso con tutta una serie di strati con elementi che sono capaci di interagire tra di loro** in modo differente dando un concetto di elasticità progressiva: **la persona leggera troverà un certo tipo di risposta, quella pesante ne troverà un'altra.** Si ottiene con la sovrapposizione di strati differenti tra di loro.

### Qual è il grado di rigidità da consigliare?

Studi scientifici pubblicati su *Science* hanno stabilito che **il grado di rigidità ottimale sia quello medio rigido.** Se il materasso è troppo morbido sprofondiamo, assumendo posizioni scorrette che alla lunga sono dannose. Si fa anche molta fatica a sollevarsi, basti pensare a un anziano che ha bisogno di una spinta, oltre al fatto che avvertiremmo un eccesso di sudorazione. Diversamente un materasso molto rigido non va altrettanto bene. Quando ci si mette sul fianco ad esempio c'è il rischio di avvertire il formicolio, perché la circolazione non è agevolata.

### Oltre al giusto sostegno quali sono le altre caratteristiche che un materasso deve avere?

**La traspirazione corporea è fondamentale,** anche perché si perdono molti liquidi durante il sonno. Abbiamo bisogno di materassi in grado **di favorire la traspirazione e di cedere molto velocemente questo eccesso di accumulo,** negativo per la nostra salute, attraverso una ventilazione costante. Gli eccessi di umidità portano infatti a continui e dannosi microrisvegli. Inoltre non dobbiamo dimenticare che un materasso umido è l'habitat ideale per la proliferazione di acari e di batteri.

### Ci sono materassi in grado di tenere costante la temperatura?

**Certo, è una tecnologia sviluppata dalla Nasa per gli indumenti degli astronauti.** Ci sono materassi capaci di mantenere costanti la temperatura del corpo attraverso materiali **capaci di incamerare calore quando fa particolarmente caldo e viceversa.** Sono dei materiali a cui vengono aggiunti attraverso la nanotecnologia degli elementi che mutano la loro fase, passando dallo stato solido a quello liquido (tecnicamente si parla di **phase change material**) e in questo modo la temperatura del corpo è sempre costante. Può essere applicata ai tessuti di rivestimento ma anche ai materiali preposti per le parti più morbide.

### Quali sono le regole d'igiene da seguire per il nostro materasso?

Innanzitutto osservare le indicazioni di manutenzione che sono indicate per legge sul materasso. Poi **aerarlo quotidianamente lasciandolo scoperto** con la finestra aperta dieci minuti un quarto d'ora. **Ruotarlo testa-piedi** periodicamente per migliorare l'assestamento delle imbottiture. **Evitare di bagnarli,** magari nel tentativo di cancellare macchie. L'acqua penetra e ristagna. **Vietato usare il vapore per pulirlo.** **Usare l'aspirapolvere a bassa frequenza** e poi si possono lavare le coperture.



Abbronzatura: di che fototipo sei?



Obesità, cosa fare contro le cattive abitudini



IN EDICOLA



### ***Quanto dura un materasso?***

**Indicativamente va cambiato ogni sette-dieci anni per evidenti ragioni igieniche.**

Magari all'esterno può sembrare ancora perfetto, ma all'interno dopo un po' l'usura è evidente.

### ***Come sarà il materasso del futuro?***

Si andrà sempre di più verso **la personalizzazione del materasso**, ovviamente per categorie di clienti. Però già tra poco **avremo materassi con all'interno dispositivi che monitorano il nostro sonno**, raccogliendo informazioni legate ai parametri vitali, come il battito cardiaco o la nostra respirazione e quelli ambientali. Queste informazioni vengono raccolte e trasferite con un'app al nostro smartphone e da lì potremo verificare la qualità del nostro sonno.

***Francesco Bianco***