

ALTRI ARTICOLI DI **Prevenzione**

- 1 **Francia, piano da 1,5 miliardi di contro il cancro. Hollande: "Via disparità in accesso a..."**
- 2 **Suoni e spie luminose i rischi del "junk sleep"**
- 3 **Materasso, rete e cuscino come salvare la qualità del sonno**
- 4 **Obbligo di bugiandino per gli occhiali 3D "Sconsigliati ai bambini sotto i 6 anni"**

Sei in: [Repubblica](#) > [Salute](#) > [Prevenzione](#) > [Materasso, rete e cuscino come salvare ...](#)

Stampa | Mail

+1 | 0 | Tweet | 2 | Consiglia | 2 | indoon

## Materasso, rete e cuscino come salvare la qualità del sonno

Gli aiuti per dormire: dalla moda dei relaxing drink all'acupressione  
di IRMA D'ARIA

Lo leggo dopo



Materassi auto-modellanti, "cuscino struzzo", biomagneti e sensori che emettono scosse se si inizia a russare. Sono alcune delle numerose soluzioni per poter dormire meglio proposte ai circa 12 milioni di italiani che soffrono di problemi del sonno. Ma cosa funziona davvero e cosa, invece, non è efficace? Lo abbiamo chiesto agli "esperti del sonno" per capire su cosa vale la pena investire per fare davvero sogni d'oro. Materassi. A molle, in lattice, in poliuretano. Ma qual è il materasso giusto? I ricercatori dell'università dello Iowa hanno

messo a confronto la qualità del sonno di chi dorme sul materasso a molle e chi, invece, su quello in lattice. Non sono state riscontrate differenze significative, ma i soggetti che dormivano sui materassi in lattice avevano meno micro-risvegli (quelli che si ripetono ogni 20 secondi) rispetto a chi riposava su quello a molle.

### INTERATTIVO I consigli per dormire bene

Tra i più pubblicizzati, c'è il materasso in poliuretano visco-elastico (alcuni indicati come memory foam) che si automodella sotto il peso del corpo. Viene indicato per chi soffre di mal di schiena, cervicali ed ernie ma a riguardo non esistono studi e gli esperti non si pronunciano. «Quello che conta è la qualità mentre la maggior parte delle persone non considera il materasso come un investimento per la salute e cerca la soluzione più economica», avverte Luigi Ferini Strambi, neurologo e responsabile del Centro del sonno dell'ospedale San Raffaele di Milano. Nel caso dei "memory", quelli di qualità migliore sono multi-zona, cioè hanno livelli diversi di durezza a seconda della parte del corpo che vi poggia. È importante anche la temperatura della camera da letto: se è bassa, la schiuma si indurisce e anziché provare sollievo qualcuno avverte addirittura dolore. **Altro fattore che può determinare la buona o cattiva resa di qualsiasi materasso è la struttura di appoggio.** «È più corretto parlare di sistemaletto perché il comfort del sonno è determinato non solo dal materasso ma anche dalla rete che lo sostiene e dal cuscino», spiega Giuseppe Andreoni, docente del Laboratorio di Ergonomia Fisica presso il Politecnico di Milano e consulente del Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità. «Un sistema letto è veramente ergonomico quando permette un buon recupero fisico dell'intero sistema muscolo-scheletrico, ma non siamo tutti uguali: c'è chi russa, chi soffre di reflusso gastro-esofageo e chi è allergico. Perciò, non esiste un materasso migliore in assoluto: ciascuno deve trovare il suo provandolo prima dell'acquisto».

**Cuscini.** Anatomici, auto-modellanti, imbottiti con erbe rilassanti. C'è persino il "cuscino struzzo" in cui infilare completamente la testa per isolarsi dal resto del mondo. «Anche il cuscino va scelto in base alle proprie esigenze: chi soffre di cervicale dovrebbe dormire con un guanciale basso mentre chi russa ha bisogno che sia più alto», spiega Strambi. Attenzione al boom dei cuscini orientali venduti a prezzi stracciati nei mercati o nei discount. «Il cuscino è molto vicino al naso e alla bocca con cui respiriamo perciò meglio evitare prodotti scadenti e di dubbia provenienza che oltretutto potrebbero essere pieni di batteri e provocare reazioni allergiche», avverte il neurologo.

**Melatonina & Co.** Gli integratori pubblicizzati come soluzione miracolosa per chi non dorme funzionano davvero? «La melatonina può servire soprattutto per i disturbi del ritmo sonno-veglia e per i cosiddetti gufi che tendono ad avere un ritardo nell'addormentamento», chiarisce Strambi, «serve anche negli anziani nei quali diminuisce fisiologicamente». Di recente dagli Stati Uniti è arrivata la moda dei Relaxing Drinks, bibite rilassanti a base di melatonina, teanina, passiflora ed erbe varie abbinate a vitamine e zuccheri che si possono acquistare anche in Italia online. «Non esistono studi scientifici a riguardo ed è possibile che una parte dell'effetto rilassante sia dovuto allo zucchero», chiarisce l'esperto.

**Soluzioni "alternative".** Il tappetino chiodato per l'acupressione, biomagneti da applicare all'orecchio, frequenze sonore rilassanti: sono solo trovate commerciali o c'è qualcosa di vero? «Non ci sono studi scientifici controllati che possano dimostrare la reale efficacia di queste soluzioni anche se ciascuno di noi può trovare giovamento da qualunque trovata che riesca a farci scivolare nel sonno rallentando tutte le funzioni organiche e facilitando l'accensione dell'interruttore del sonno», chiarisce Strambi.

TAG [sonno](#), [insonnia](#), [dormire](#)

(04 febbraio 2014)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Consiglia 2 persone consigliano questo elemento.

+1 | 0 | Tweet | 2

CON la Repubblica  
OGNI SETTIMANA  
3 NUOVI FILM  
PROVA GRATIS 1 MESE

tvzapp vision

Accedi a  
**LA TUA REPUBBLICA.IT**  
Scopri quali articoli interessano ai tuoi amici di Facebook

Entra

569 persone consigliano questo elemento.

Plug-in sociale di Facebook

Trovaci su Facebook

la Repubblica

la Repubblica piace a 1.526.265 persone.

Plug-in sociale di Facebook

I più letti

- Il giorno della fiducia a Letta, fallisce faccia a faccia Alfano-Berlusconi?
- Berlusconi, Giunta dice sì a decadenza. Lui: "Decisione indegna per eliminarli"?
- M5S alla "ex" Paola De Pin: "venduta". Lei scoppia in lacrime, Letta la difende?
- Il Pd cresce al 32% e Forza Italia crolla?
- La classifica degli ospedali: i top al Nord. In Toscana cure migliori. Napoli maglia nera?
- Madagascar, italiano uno dei tre linciati. Sospettati di traffico di organi?
- Crisi Pdl, stop a nascita nuovo gruppo. Berlusconi: "Decadenza, non sarò in giunta"?
- Dissidenti, vertice notturno con Alfano E Berlusconi convoca a sorpresa i suoi?
- Imu, riannuncia modifica Pd su case di lusso L'altolà del Pd: "Nessun passo indietro"
- Denunciati cinque saggi di Letta "Hanno truccato i concorsi"?

Stasera in tv | Prossimi giorni

ALLE ORE 21:15

**Il curioso caso di Benjamin Button, Brad Pitt straordinario giovane vecchio**

ALLE ORE 21:15

**I segreti di Borgo Larici, il delitto paga. Anticipazioni**

Guida Tv

PERSONAGGI

**Gigliola Cinquetti: "Non ho l'età? Io non la volevo cantare"**

Programmi Tv | Gossip e personaggi | Ascolti tv

tvzap

Ilmiolibro | Storiebrevi