

Testo di **Clelia Torelli**

Ci passiamo sopra un terzo della vita. Eppure, spesso, ci scordiamo che non è eterno. Scopri con noi quando è il momento di acquistarne uno nuovo e quale scegliere per salvare schiena e sogni d'oro



Minuti di sonno guadagnati per notte se è nuovo ed è quello giusto

Materasso

È L'ORA DI CAMBIARLO?

Distendersi, rilassarsi, ritemperarsi... In una sola parola: dormire. Ma dormire bene! Perché per un sonno ristoratore non basta chiudere gli occhi. Occorrono un buon letto, un buon cuscino e, soprattutto, un buon materasso. È da questo "supporto dei sogni", infatti, che dipende in buona parte la qualità del sonno. Sulla stretta relazione tra ri-

poso e materasso sono stati fatti numerosi studi. Tra i più recenti, quello condotto dal Centro ospedaliero di Montpellier ha permesso di appurare che dormendo su un materasso nuovo la durata del sonno rigenerante aumenta in media di cinquantatré minuti, che ci si addormenta circa venti minuti prima e che i risvegli notturni si riducono per durata e frequenza. Inoltre, uno studio condotto presso

l'*Oklahoma State University*, dai dottori Bred Jacobson, Tia Fallace e Hugh Gemmell, ha dimostrato come dormire su un materasso nuovo rispetto a uno vecchio di almeno cinque anni migliora la qualità del sonno del 62 per cento e riduce del 55 per cento il mal di schiena. «Quando si dorme è importante che la colonna vertebrale mantenga la curvatura naturale», dice il

Segue >

Corbis

la scelta giusta

■ SELPRESS ■
www.selpress.com

professor Giuseppe Basile, specialista in ortopedia e traumatologia, docente presso l'Università di Ferrara. Se, invece, viene costretta ad assumere una posizione non fisiologicamente corretta si crea una costante tensione muscolare. I muscoli della schiena, del collo e delle braccia si ritrovano così a "lavorare" continuamente, anche durante il sonno, per compensare le posture scorrette». Aggiunge Marco Testa, fisioterapista di Alassio, coordinatore del master in riabilitazione dei disordini muscoloscheletrici dell'Università di Genova: «Durante la notte la circolazione sanguigna rallenta e la temperatura corporea si abbassa. Diventa perciò fondamentale evitare che il materasso sia troppo rigido. Altrimenti il corpo, per cercare maggiore "accoglienza", sarà indotto a esercitare sulla sua superficie delle piccole pressioni che rallentano ulteriormente la circolazione. Il materasso deve inoltre garantire un'adeguata traspirazione. Ogni notte, infatti, il nostro corpo rilascia un terzo di litro di liquidi in sudore».

La prova della mano

Ogni persona ha i suoi gusti in fatto di comfort e di morbidezza-rigidità di un materasso. C'è chi ama dormire sul "duro" e chi preferisce sentire il corpo avvolto da un caldo abbraccio. Per questa ragione, ogni prodotto va provato prima dell'acquisto stendendosi sopra. «In un punto-vendita la "prova riposo" sarà breve, ma comunque sufficiente per fare dei confronti e farsi un'idea abbastanza precisa sul mo-

SE SOFFRI DI MAL DI SCHIENA

«I materassi che riducono il dolore nei soggetti che soffrono di lombalgia cronica sono quelli medio-duri che sostengono bene il corpo senza sovraccaricare la colonna vertebrale», puntualizza Stefano Negrini, direttore scientifico di ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) di Milano. Una ricerca spagnola pubblicata sulla rivista *The Lancet* ha dimostrato come dormire su un materasso mediamente rigido riduca del 70% il mal di schiena da sdraiati e dell'80% il senso di indolenzimento muscolare e di affaticamento quando ci si alza. Insomma, il *supporter* ideale dev'essere abbastanza rigido da facilitare i cambiamenti posturali che si hanno durante il sonno e, al contempo, abbastanza soffice da evitare un'eccessiva pressione sulla pelle.

dello da scegliere», afferma Luigi Bandini Buti, architetto ergonomico. «Una prova empirica consiste nel far passare la propria mano fra il corpo steso e il materasso. Se passa con difficoltà è troppo morbido. Se passa, invece, con grande facilità, è troppo duro». All'atto dell'acquisto, è bene anche leggere con at-

tenzione l'etichetta informativa: spiega come il materasso è stato prodotto, quanti sono gli strati interni e l'eventuale numero di molle (leggi il riquadro qui sotto).

Rigiralo spesso

Nei primi tre mesi dalla data di acquisto, il materasso va girato testapiedi e sopra-sotto almeno due volte al mese. Serve a riequilibrare i volumi e a ottenere un assetamento uniforme di ogni suo punto. Pressione e sollecitazioni che subi-

Segre >



ALLERGICA? ECCO I REQUISITI PER DORMIRE IN SALUTE

● **Quale materasso acquistare per contrastare i famigerati acari?** «Per prevenire le allergie, cuscini e materassi devono avere fodere anti-acaro, in cotone a trama spessa», afferma il dottor Giulio Brivio, allergologo all'Ospedale di Merate (Lecco). «Ma se si vogliono combattere gli acari in modo ancora più efficace, può essere utile scegliere un materasso realizzato completamente in lattice o in schiuma di poliuretano, senza imbottitura interna e dotato di fodera sfoderabile e lavabile». Chi pensa

che il lattice possa scatenare reazioni indesiderate in chi è allergico a questo materiale, può stare tranquillo. Eczemi cutanei e problemi respiratori sono infatti provocati da una proteina che, nei materassi, viene eliminata dal trattamento industriale. Anche la cosiddetta "anima" del materasso è importante: per tua sicurezza, controlla sull'etichetta che lo spessore interno sia come minimo di 12 cm e abbia una densità di almeno 60 kg/m³ (per il lattice) e di 35-40 kg/m³ (per il poliuretano).

Van Kastell

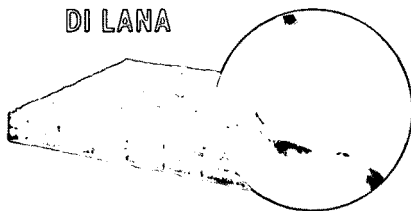
SELPRESS
www.selpress.com



4 MODELLI
PER UN SUPER-RIPOSO

Tipologia

DI LANA

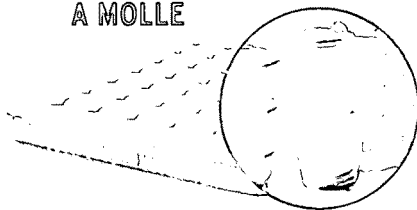


Viene confezionato ancora artigianalmente dal materassaio, su misura e su ordinazione. Il costo di un materasso singolo va dai 240 ai 350 €.

Perché sceglierlo

Pro: è caldo, morbido, facilita la traspirazione e assorbe l'umidità corporea. **Contro:** si deforma in pochi mesi e, quindi, non segue le naturali "linee" della colonna vertebrale. Richiede una manutenzione frequente e costosa (almeno ogni due anni occorre lavare, cardare e integrare la lana) perché, assorbendo l'umidità del corpo, la lana si appiattisce, perde elasticità e si infeltrisce. Non è adatto alle persone allergiche, perché può essere facilmente colonizzato dagli acari.

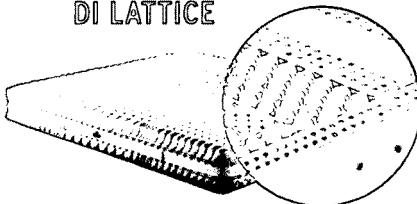
A MOLLE



Nei più nuovi, le molle sono racchiuse singolarmente in un sacchetto di tessuto. Un materasso che misura 80x190 cm deve avere almeno 8 file di molle in larghezza e 24 in lunghezza. Da 100 a 700 €.

Pro: facilita la ventilazione interna e offre un sostegno efficace. È particolarmente adatto a persone con corporatura robusta. È igienico e indicato a chi suda molto. Versatile, è adatto a diverse basi di appoggio: con piani rigidi, sommersi e reti a doghe (con interspazi non superiori a circa sei centimetri tra una doga e l'altra). **Contro:** se non ha diverse zone differenziate, con singole molle insacchettate e a diversa "portanza", può "imbarcarsi" nel giro di pochi anni.

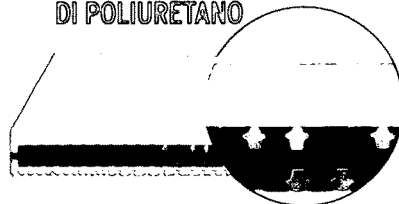
DI LATTICE



Offre un sostegno graduato, diverso a seconda dei punti di pressione. Per l'elevata permeabilità all'aria e all'acqua delle sue cellette, ha una notevole capacità di ventilazione. Da 250 a 1000 €.

Pro: è molto elastico, sopporta grandi pesi senza deformarsi ed è un buon isolante termico. Nella versione sfoderabile (e-o con imbottitura sintetica) contrasta la colonizzazione degli acari ed è quindi ideale per chi soffre di allergia. **Contro:** dal momento che è avvolgente e "asseconda" le forme del corpo, in alcune persone può dare la sgradevole sensazione di favorire una maggiore sudorazione durante il riposo notturno. Controindicato in luoghi molto caldi e umidi.

DI POLIURETANO



Il più nuovo? La schiuma a lento ritorno (*Memory Foam*), un poliuretano viscoelastico creato dalla NASA per gli astronauti. Si modella sotto il peso del corpo per poi riprendere la sua forma. Da 250 a 1400 €.

Pro: offre la possibilità di differenziare le densità, ottenendo fino a sette sostegni diversi per testa, spalle, zona lombare, bacino, cosce, polpacci e piedi. È indeformabile, molto flessibile e un buon isolante. Inoltre, favorisce inoltre la traspirazione corporea. Può anche ricevere uno speciale trattamento antibatterico e antistatico. **Contro:** come per il lattice, ad alcune donne può dare la sensazione di essere troppo avvolgente e di far sudare di più.

sce variano, infatti, in base al peso delle diverse zone corporee. Chi ha dei bambini piccoli, dovrebbe inoltre cercare di "proteggere" il nuovo acquisto, evitando che ci saltino sopra per non danneggiare gli strati interni. Per lo stesso motivo, non bisogna mai cercare di piegarlo o arrotolarlo. E per quanto riguarda la pulizia? Non usare

mai acqua o vapore: l'umidità che penetra negli strati interni potrebbe favorire il proliferare degli acari. L'importante è far "respirare" il materasso assicurandone una quotidiana e benefica ventilazione.

Quello in lana, va periodicamente esposto al sole e battuto con il classico battipanni. Mentre per gli altri basta farli prendere aria ogni

mattina per venti minuti, a finestre aperte e senza lenzuola, così da eliminare bene gli aloni di umidità. Infine, occorre ricordarsi che il materasso va cambiato ogni cinque-sette anni, anche se di ottima qualità. Col passare del tempo molle e materiali tendono infatti a "imbarcarsi" e, per l'igiene, non c'è sole che tenga.

Tips, iStockphoto