

Dimmi come dormi - piccola guida al "letto ideale"

Situazione al
04/2017

Ognuno di noi trascorre in media 8 ore al giorno a letto. L'importanza di questa "rigenerazione" quotidiana per il nostro organismo risulta evidente al più tardi quando, per un qualsiasi motivo, dobbiamo rinunciarvi anche solo in parte.

Il sonno è fondamentale per recuperare le numerose energie che spendiamo nell'arco di una giornata per sopportare i ritmi frenetici e lo stress imposti dalla vita moderna.

Tutte queste constatazioni, unite a una crescita esponenziale dei disturbi reumatici dovuti ad abitudini errate, a condizioni di lavoro sfavorevoli, ma anche a errori nell'alimentazione, hanno indotto i produttori di letti e materassi a ideare sistemi per il riposo innovativi, che coniugano le moderne tecnologie produttive con l'esperienza antica.

L'infoteca del Centro Tutela Consumatori Utenti offre a tale proposito un ricco assortimento di materiale informativo, con test e pubblicazioni relative soprattutto a prodotti realizzati in Austria e Germania.

Anche in Alto Adige sono nate alcune aziende di produzione di materassi e accessori. A queste si aggiunge un piccolo gruppo di operatori locali o dei paesi confinanti, che vendono letti e affini con il sistema porta a porta. Per il momento, tuttavia, non è possibile testare la qualità dei materiali e il comfort di tali prodotti.

Al fine di contribuire a una maggiore informazione dei consumatori anche su questo argomento, elenchiamo di seguito alcuni aspetti a nostro avviso fondamentali nella scelta d'acquisto.

Cosa offre il mercato?

- **Materassi a molle:** si distinguono in materassi a molle biconiche Bonnell o a molle insacchettate. Entrambi garantiscono una buona traspirabilità, indipendentemente dall'imbottitura impiegata. Le molle insacchettate, a movimento indipendente l'una dall'altra, assicurano una maggiore ergonomia grazie alla portanza differenziata. Un materasso di buona qualità dovrebbe essere costituito da almeno 480 molle.
- **Materassi ad acqua:** modellabili ed elastici grazie al movimento del liquido. Essendo "ermetici ed impermeabili", non consentono la dispersione dell'umidità verso il basso e quindi ostacolano la traspirazione. Per evitare un'eccessiva sudorazione durante il sonno, è importante regolare bene la temperatura dell'acqua.
- **Materassi a strati pressati**, ad es. in crine di cavallo o in "kapok": il kapok – una sorta di ovatta ricavata dai frutti di un albero tropicale della famiglia delle Bombacaceae – è un materiale particolarmente adatto ai soggetti allergici. Questo tipo di materassi deve essere arieggiato con particolare cura.
- **Materassi in lattice, in cocco mescolato a lattice, in crine mescolato a lattice** (ove il lattice ha la funzione di legante): i materassi in lattice naturale dovrebbero recare il marchio di qualità QUL, che garantisce l'assenza di sostanze nocive e la veridicità delle informazioni relative ai componenti impiegati.
- Materassi in schiuma di poliuretano: sono particolarmente elastici e, se di buona qualità, non hanno nulla da invidiare ai materassi in lattice.
Sia nel caso dei materassi in lattice che in poliuretano, la parte inferiore del letto deve essere aperta.
- **Materassi combinati:** realizzati abbinando strati di materiali diversi (lattice, crine, cocco, lana).
- **Materassi in Memory Foam** o schiuma viscoelastica: garantiscono una distribuzione omogenea della pressione corporea. Svantaggi: gli affossamenti dovuti al peso corporeo possono limitare la libertà di movimento. Se la temperatura della camera da letto è molto bassa, la schiuma si indurisce.
- **Materassi "naturali":** costituiti da materiali completamente naturali, non sottoposti ad alcun trattamento. Se formati da strati sovrapposti senza involucro, possono essere personalizzati in base alle esigenze del/la dormiente.
- **Futon:** costituito da un unico strato di cotone o lana, eventualmente amalgamati a lattice o fibra di cocco.

A cosa prestare attenzione?

- **Supporto privo di parti metalliche.** Secondo i principi della bioedilizia, i metalli non hanno nulla a che fare con la camera da letto, sia perché contribuiscono a creare nuovi campi elettromagnetici, sia perché fungono da antenna nei confronti dei campi già esistenti,

amplificandone la portata. Ciò spiega perché i materassi a molle o ad acqua (l'acqua dev'essere riscaldata per mezzo di resistenze elettriche) sono spesso sconsigliati. Per i materassi ad acqua va anche detto che l'involucro in materiale sintetico favorisce la proliferazione di batteri e acari.

- **Possibilità di arieggiare il materasso.** Nel materasso si accumula ogni notte sudore, perciò bisognerebbe poterlo arieggiare frequentemente. Naturalmente arieggiare un materasso a strati pressati è più difficile, specie se collocato in un letto a cassettoni chiuso lateralmente e inferiormente (tra pavimento e materasso dovrebbero esserci 25-30 cm di spazio libero). Il materasso a strati di materiale pressato non dovrebbe superare i 14 cm di spessore.
- **Corretta posizione della colonna vertebrale.** Oltre a un buon materasso si raccomanda una rete con doghe a rigidità differenziata. Questo tipo di rete permette di mantenere la colonna vertebrale sempre diritta, ad es. lasciando sprofondare la spalla più del busto quando si dorme sul fianco.
- **Combinazione rete-materasso.** Se il materasso presenta uno spessore eccessivo, anche la rete migliore è inutile perché i suoi vantaggi vengono di fatto annullati. Nel caso di materassi sottili, invece, la rete deve lavorare di più e quindi deve essere altamente flessibile. La distanza tra una doga e l'altra non dovrebbe superare i 4-5 cm. Importante è che la rete sia provvista di un sistema di regolazione della rigidità.
- **Rigidità.** Chi pesa di più ha bisogno di un sistema letto più rigido. Le persone leggere, i bambini e gli anziani dovrebbero optare invece per soluzioni più morbide.
- **Attenzione anche ai possibili fattori allergenici** di origine naturale o artificiale (ad es. lana, crine di cavallo, colle e mastici).
- **Corretta ubicazione del letto.** Rispettare una distanza adeguata da impianti e apparecchi elettrici (bioedilizia), nonché da possibili fonti di disturbo geologico (radioestesia).

ATTENZIONE AGLI INGANNI!

A volte i produttori e i venditori ricorrono a dichiarazioni quantomeno fuorvianti per pubblicizzare i loro articoli. Qualche esempio?

- "Puro lattice naturale al 100%": il lattice (o caucciù) è presente in natura allo stato liquido. Per solidificarlo e renderlo compatto è necessario sottoporlo a un processo di "vulcanizzazione", che prevede l'impiego di additivi (sintetici) in quantità più o meno abbondanti. Dunque va da sé che un simile prodotto può essere naturale solo fino a un certo punto.
- "BIO-materasso ": l'attributo "bio" può essere utilizzato solo per gli alimenti e solo quando questi soddisfano i requisiti europei per le coltivazioni biologiche, opportunamente certificati da un organismo di controllo autorizzato. Tale attributo non può essere applicato ad altre categorie di prodotti (a meno che non abbiano qualità alimentare).
- Il mercato offre coperte e stuoie in pelo di gatto che, stando alla pubblicità, eserciterebbero un'azione benefica contro i dolori reumatici. Lasciamo ai consumatori scegliere se affidarsi alla

presunta efficacia di simili prodotti. Ci sentiamo però in dovere di ricordare che essi sono ottenuti sulla pelle di animali allevati con metodi non propriamente teneri.

- "Aiuta contro le radiazioni terrestri", "stabilizza i campi magnetici" grazie all'inserimento di filamenti metallici (prevalentemente rame) nel tessuto, tra gli strati del materasso o nel telaio che lo sostiene. Analoghe dichiarazioni riguardano talvolta anche coperte o stuoie. Esistono inoltre in commercio generatori di impulsi magnetici da collegare alle coperte o sotto il materasso.

In verità la bioarchitettura considera problematico qualsiasi elemento metallico presente nel sistema letto, poiché esso rischia di trasformarsi in un'"antenna" che amplifica i fattori di disturbo elettromagnetico già esistenti. Inoltre va detto che qualunque terapia basata su impulsi magnetici dovrebbe avvenire sotto il controllo di personale qualificato e per periodi di tempo limitati.

Anche gli esperti di radioestesia non vedono di buon occhio questi prodotti, soprattutto perché tendono ad aggravare i sintomi nei soggetti ipersensibili.

Si tenga invece presente che i materiali naturali non trattati contribuiscono fisiologicamente a creare un clima sano e confortevole, e quindi possono aiutare in una certa misura a neutralizzare i campi esistenti.

Indifferentemente dal tipo di materasso su cui si sceglierà di dormire, al momento dell'acquisto è fondamentale prendersi il tempo di provarlo.