

L'importanza del "sistema letto"

Dormire bene, lo abbiamo spiegato nel numero scorso, è fondamentale per la salute fisica e psichica. Durante il sonno infatti corpo e mente si rigenerano. Certo, direte voi, non sempre è facile riuscirci, anche volendo. A volte le ore notturne sono disturbate perché si è mangiato troppo oppure perché si è andati in palestra tardi e si ha troppa adrenalina in circolo o ancora perché si hanno troppi pensieri e preoccupazioni per la testa. Molto spesso sul banco degli imputati però finisce anche il sistema-letto, cioè quell'insieme formato da base letto, materasso e guanciale, che dovrebbe rispondere con giusta elasticità alle sollecitazioni del corpo e offrire un sostegno ergonomico e il massimo comfort alla naturale curvatura della colonna vertebrale. Se il supporto non è adeguato infatti la muscolatura, in partico-

Notti disturbate e stanchezza durante il giorno possono dipendere da vari fattori, tra essi il supporto sul quale dormiamo

a cura di Rita Di Lucia

lare del collo e della schiena, è obbligata a posture scorrette e a sforzi eccessivi, con il risultato che non solo non si riposa bene ma ci si alza anche doloranti. Il piano d'appoggio ideale è risultato quello formato da doghe in legno, poiché questo materiale, che non è conduttore, evita la formazione e l'accumulo di campi magnetici ed elettricità statica. Ma come deve essere invece il materasso? Né



Imparare a dormire

Quella del dormire bene è una vera e propria cultura, che dovrebbe essere imparata fin da piccoli. Purtroppo oggi, nella frenetica e iperattiva società moderna occidentale, questo valore si è perso e si dorme sempre di meno. E il problema non riguarda solo gli adulti. Questo "stile di vita" si riflette anche sui bambini e gli adolescenti, con pesanti ripercussioni sul loro rendimento scolastico.



troppo rigido, come si consigliava una volta, né troppo morbido. Durante il sonno, la colonna vertebrale, strutturata per la posizione eretta, è costretta ad adeguarsi al fenomeno della gravità. Se il piano di supporto è troppo rigido, è obbligata a modificare la naturale forma sinusoidale e lo sforzo che ne deriva blocca la circolazione sanguigna nelle aree di appoggio. Al contrario, se il piano è troppo morbido, la colonna vertebrale non trova adeguato sostegno, il corpo sprofonda e la muscolatura si irrigidisce. Di media durezza e capace di adattarsi al corpo: queste in sintesi le qualità, anche secondo una ricerca clinica spagnola pubblicata sulla prestigiosa rivista scientifica *The Lancet*. Un altro aspetto importante da considerare, poi, quando si tratta di materasso, è la durata. Cambiare ciclicamente il materasso quindi è un'arma importante nella lotta all'insonnia. Lo dimostra anche uno studio condotto



“

Se il supporto non è adeguato infatti la muscolatura, in particolare del collo e della schiena, è obbligata a posture scorrette e a sforzi eccessivi, con il risultato che non solo non si riposa bene ma ci si alza anche doloranti

”

con l'uso quotidiano (naturale desquamazione e traspirazione di circa un litro di sudore in tre notti). Associare un giusto guanciale al materasso poi è essenziale. Infatti, il tratto cervicale della colonna vertebrale, se privo di un adeguato supporto, determina l'inarcamento della zona lombare con conseguenti rischi per la salute. È importante scegliere un guanciale che riempi lo spazio tra testa e schiena per chi è abituato a dormire in posizione supina (di schiena) e tra testa e spalle per chi è abituato alla posizione di fianco. Con questi consigli, dormire bene, forse, sarà un po' più facile.

da ricercatori del *Centre Hospitalier Universitaire di Montpellier*, che ha dimostrato un sensibile miglioramento della qualità e della durata del sonno quando si sostituisce un materasso usato con uno nuovo: si dorme 53 minuti in più, diminuisce di 20 minuti l'attesa nel prendere sonno, diminuisce di 30 minuti la durata totale dei periodi di veglia. Eppure, pur consapevoli dell'importanza del sonno, molte persone non sanno che anche il proprio materasso invecchia e con il tempo perde le qualità originali: spesso ciò che sembra un problema di sonno o di salute è solo un problema di materasso. Dopo 8-10 anni d'uso tutti i materassi, anche i migliori, dovrebbero essere sostituiti. L'invecchiamento è determinato dalle condizioni igieniche del materasso stesso che si modificano



Differenze di genere

Le donne per “funzionare” al meglio avrebbero bisogno in media di 20 minuti di riposo in più degli uomini, ogni notte. Lo dice Jim Horne, direttore dello *Sleep Research Centre della Loughborough University (GB)* e autore del libro *Sleepfaring: A Journey through the science of Sleep*. Il motivo è da ricercare nel fatto che hanno un cervello multitasking che quindi si logora di più ed ha di conseguenza bisogno di più tempo per recuperare. Le donne infatti, secondo lo studioso, tendono a fare più cose alla volta e in questo modo usano di più il cervello rispetto agli uomini. Eppure spesso sono proprio loro ad avere maggior difficoltà a prendere sonno: il cervello del gentil sesso, oltre a fare più fatica a recuperare, infatti ci mette di più anche a riuscire a rilassarsi.