

Sai davvero su cosa dormi?

Tutte le caratteristiche delle fibre naturali, sintetiche o artificiali che vengono utilizzate nei materassi

a cura di Niccolò Melli

Fibre naturali o tecnologiche? Quali sono meglio per dormire sonni sereni e sani? E all'interno di ciascun gruppo quale scegliere? La risposta dipende da diversi fattori: se si è allergici, a che tipo di allergene si è sensibili, se si è calorosi o freddolosi, se si ha una sudorazione abbondante e così via. In generale però possiamo dire che, nonostante in alcuni casi particolari, come ad esempio l'allergia al pelo degli animali, si consigli l'utilizzo di fibre sintetiche, i materiali naturali restano i migliori, quelli in grado di garantire un maggior benessere e rispetto del corpo, creando un microclima migliore. Ancora di più se, come quelli messi a punto oggi grazie alle ricerche, ai benefici dell'essere naturali uniscono quelli offerti dalla tecnologia che li rendono ancora più resistenti e igienici.

LE FIBRE NATURALI: DALLA LANA AL CRINE DI CAVALLO

Lana, cotone o seta, sono da sempre considerate alla base del comfort del sistema letto. Le loro qualità infatti sono molte, tra queste la freschezza, la morbidezza e l'elasticità. Ma la più importante è la traspirabilità, caratteristica molto importante per la salute: ogni notte infatti il corpo perde nella sudorazione tre quarti di litro di liquidi; è molto importante quindi per la nostra salute che possa traspirare. Queste fibre, quindi, sono ideali sia per le imbottiture che per i rivestimenti di materassi e guanciali. Ma vediamo le principali un po' più da vicino.

Lana: la più importante fibra animale. Calda, morbida e resistente, è igroscopica, cioè assorbe l'umidità, fino al 33% del suo peso. Inoltre mantiene il calore senza disperderlo. Per questo viene utilizzata nella produzione di materassi come strato di imbottitura tra la struttura di sostegno e il tessuto esterno di rivestimento nel cosiddetto "lato invernale".

Cotone: elastico e robusto, contribuisce a mantenere il corpo fresco e asciutto ed è quindi utilizzato in falde per il "lato estivo". Inoltre è antibatterico, per cui è ben sopportato da coloro che hanno problemi di allergia.

Seta: assorbe umidità fino al 40% del suo peso evaporandola rapidamente nell'ambiente, per cui facilita la traspirazione corporea. Ha un buon potere anallergico.

Crine di cavallo: particolarmente elastico e resiliente nel tempo, assicura freschezza nei periodi caldi dell'anno ed è igroscopico, trasformandosi in un'ottima imbottitura per il lato estivo del materasso.

Lino: un buon conduttore di calore, è la fibra più adatta all'imbottitura del lato estivo, per la sensazione di fresco che produce al contatto con la pelle.

LE TECNOFIBRE

Più comunemente dette fibre artificiali o sinte-

“

Nonostante in alcuni casi particolari, come ad esempio l'allergia al pelo degli animali, si consiglia l'utilizzo di fibre sintetiche, i materiali naturali restano i migliori, quelli in grado di garantire un maggior benessere e rispetto del corpo, creando un microclima migliore. Ancora di più se, come quelli messi a punto oggi grazie alle ricerche, ai benefici dell'essere naturali uniscono quelli offerti dalla tecnologia che li rendono ancora più resistenti e igienici

”

Soffri d'insonnia? Parlane con il tuo medico!

In occasione della recente Giornata Nazionale del Dormiresano, quest'anno giunta alla decima edizione, gli esperti AIMS (Associazione Italiana Medicina del Sonno) e i medici della SIMG (Società Italiana di Medicina Generale) hanno presentato una Guida pratica per la gestione dell'insonnia. La raccomandazione di base è "evitare le cure fai da te" e rivolgersi al medico di medicina generale per ricevere un supporto adeguato ed essere eventualmente indirizzati a un Centro di Medicina del Sonno. La guida affronta tutte le problematiche riguardanti l'insonnia e può costituire un valido ausilio per il Medico di Medicina Generale, principale interlocutore per chi ne soffre. Maggiori informazioni sull'insonnia e l'elenco dei Centri di Medicina del Sonno AIMS su www.morfeodormiresano.it

tiche, sono ricavate da diversi materiali come poliestere e cellulosa. Nell'industria tessile vengono spesso accoppiate alle fibre naturali per migliorarne le caratteristiche di resistenza all'usura e all'attacco di muffe e batteri. Proprio per questo le imbottiture in tecnofibra sono particolarmente adatte per contrastare la proliferazione degli acari e quindi utili per chi soffre di allergie e ipersensibilità. Tra le differenti tipologie oggi disponibili, particolarmente efficaci le fibre con ioni d'argento: aiutano a combattere la proliferazione batterica e proteggere da germi patogeni prevenendo dermatosi e irritazioni cutanee. I migliori risultati si raggiungono abbinando strutture interne in schiuma di lattice di gomma o poliuretano e, all'esterno, rivestimenti in tessuto sfoderabili e lavabili frequentemente.

