

Il cuscino

Alto o basso, morbido o rigido? Non esiste un supporto ideale uguale per tutti, ecco come trovare il "vostro"

a cura di Niccolò Melli

Negli scorsi numeri vi abbiamo parlato dell'importanza del dormire bene per ristorare corpo e mente e mantenersi in salute. Vi abbiamo dato consigli per "conciliare" il sonno e ottenere il massimo del riposo, dall'alimentazione più indicata prima di andare a letto alle attività da fare o non fare, fino a che caratteristiche deve avere un buon materasso. Ma ancora la strada verso il buon riposo non è finita. Già perché, se volete davvero dormire bene e svegliarvi la mattina riposati e senza dolori, anche la scelta del cuscino è fondamentale. Il cuscino non è un semplice "sacco" riempito di materiale morbido su cui appoggiare la testa, è molto di più: è un prezioso alleato per una buona qualità del sonno e della vita. Un cuscino giusto infatti aiuta a prevenire disturbi del tratto cervicale e anche dolori della colonna vertebrale, soprattutto a livello dorsale ma non solo. Ma cosa si intende per giusto? Il guanciale deve in particolare svolgere una funzione: sostenere la nuca, evitando la compressione delle vertebre e aiutando così la colonna vertebrale a mantenere una posizione naturale e rilassata.

A CIASCUNO IL SUO

Basso o alto? Normale o anatomico? Più o meno morbido? Non esiste una risposta univoca e uguale per tutti: molto infatti dipende dalla posizione che si assume durante il sonno e dalle caratteristiche anatomiche di chi lo utilizza. Partiamo dalla morbidezza: non deve essere troppo morbido che ci si sprofondi, né troppo rigido. In entrambi i casi infatti il tratto cervicale è costretto a una posizione innaturale e a un irrigidimento della muscolatura che può causare dolori. Detto questo, evitando gli eccessi in un senso e nell'altro, in genere chi è abituato a dormire sul dorso dovrebbe dotarsi di un cuscino un po' più rigido mentre chi di solito riposa su di un fianco o a pancia in giù dovrebbe optare per uno un po' più morbido, tenendo presente che il guanciale deve riempire lo spazio tra te-

sta e schiena per chi è abituato a dormire in posizione supina e tra testa e spalle per chi dorme nella posizione di fianco. Quanto invece all'altezza, sarebbe meglio evitare guanciali troppo alti che forzano la curvatura del collo in modo innaturale, innescando meccanismi di compensazione scorretti anche a livello dorsale. Lo stesso discorso vale poi per quelli troppo sottili. Rimangono quindi quelli di altezza media, fascia all'interno della quale è comunque possibile trovare altezze diverse che possono soddisfare i gusti e le esigenze di tutti. Quanto poi alla forma, normale o anatomica, la seconda è senza dubbio indicata per chi abbia problemi di fibromial-

“

Il cuscino non è un semplice "sacco" riempito di materiale morbido su cui appoggiare la testa, è molto di più: è un prezioso alleato per una buona qualità del sonno e della vita.

Un cuscino giusto infatti aiuta a prevenire disturbi del tratto cervicale e anche dolori della colonna vertebrale, soprattutto a livello dorsale ma non solo

”

Paese che vai...

Secondo la maggior parte delle fonti, l'origine del cuscino è da ricercare in Oriente e più precisamente in Cina. Prerogativa dei ricchi e dei nobili, i guanciali erano fatti in ceramica, più precisamente di materiali preziosi come la porcellana smaltata e dipinta. La superficie del cuscino poi veniva impreziosita di pietre, perle e pitture fatte con rifiniture in oro zecchino. Questi singolari cuscini erano la parte più importante del corredo nuziale e sulla loro superficie recavano incisi i caratteri e le iniziali delle persone o anche frasi beneauguranti. Alcuni avevano anche forma di gatto con un'incavatura centrale "anatomica" che avvolge la testa. In Egitto poi, nelle tombe dei Faraoni, sono stati rinvenuti guanciali sui quali venivano adagiati i capi dei defunti. I cuscini quindi nell'antichità erano simbolo di regalità e privilegio riservato ai nobili.

gia cervicale (stato di tensione muscolare a livello cervicale) e voglia prevenire dolori di origine posturale.

OCCHIO AI MATERIALI

Una volta i cuscini erano riempiti di piume d'oca. Oggi, grazie alla ricerca e innovazione tecnologica, sono disponibili molti materiali diversi, confortevoli e igienici, adatti ad esempio anche a chi ha problemi di allergie o asma. Tra i più utilizzati, il lattice, lavabile e antiacaro, microfibre anallergiche, gel e schiume di lattice di ultima generazione in grado di adattarsi perfettamente alle diverse posizioni che si assumono durante il sonno.

