

Un buon riposo inizia dalla scelta del materasso giusto. Ma come orientarsi tra le decine e decine di materassi, diversi per tipologia (lana, lattice, molle, poliuretano) e sostegno? Certo è fondamentale che il materasso risponda ad alcune caratteristiche comuni, come una lunga durata, un sostegno ergonomico eccellente e una valida protezione igienica. Per la qualità dei materassi in generale vi sono tecnici ed enti specializzati in grado di descrivere e certificare le caratteristiche che distinguono un prodotto buono da uno meno buono o cattivo. Anche le caratteristiche di comfort del materasso sono misurabili e documentabili: riguardano l'affondamento, l'accoglimento e la risposta elastica. Ma per il resto molto dipende dalle specifiche esigenze di ciascuno. Prima ancora di analizzare le caratteristiche di un materasso, infatti, è importante analizzare con attenzione le proprie e in particolare il peso, eventuali forme allergiche, il tipo di sudorazione, le variazioni di temperatura corporea e le abitudini posturali durante il sonno. Anche l'aspetto estetico, pur non avendo priorità assoluta, deve gratificare i gusti personali.

La regola base, proprio come quando si deve scegliere un abito, è **provare** il materasso, come suggerisce anche il Consorzio produttori materassi di qualità (un'associazione senza scopo di lucro che riunisce alcuni tra i migliori produttori italiani di materassi). La prova sarà inevitabilmente breve e disagiata (potremo provare il materasso completamente vestiti e per pochi minuti) ma sarà comunque sufficiente per effettuare confronti e per farsi un'idea abbastanza precisa di quel che fa per noi. Una prova empirica consiste nel far passare un braccio fra corpo steso e materasso: se passa con difficoltà, il materasso può essere troppo morbido; se passa invece con eccessiva facilità, il materasso è troppo duro. Il materasso infatti

## Il materasso ideale

Oggi sul mercato ne sono disponibili tanti tipi. Esiste una buona regola per orientarsi e scegliere quello più adatto alle proprie esigenze: provarlo

*a cura di Elisa Stella*



non deve essere né troppo duro né troppo morbido: la schiena deve sprofondarvi fino al punto giusto, mantenendo la sua conformazione naturale.

Superata questa prima prova, si può andare a caccia di altri indizi. Innanzitutto che il **rivestimento** sia di buona qualità, cioè in grado di resistere all'usura e consentire alla pelle una buona traspirazione.

Buona regola, poi, è leggere l'etichetta informativa, poiché rivela molte cose sulla sua **struttura interna**. Se ad esempio si sta valutando un materasso a molle, è bene considerare la quantità di molle presente in lunghezza e in larghezza. Un materasso che ad esempio misura 80x190 deve avere almeno 8 file di molle in larghezza e 24 in lunghezza se si parla delle molle Bonnell (tradizionali), mentre se è a molle indipendenti deve avere almeno 11 file di molle in larghezza e 30 file di molle in lunghezza con 7 zone differenziate di portanza. Questo tipo di materasso, decisamente più evoluto rispetto ai tempi delle nostre nonne, ha la caratteristica di offrire un appoggio efficace, particolarmente adatto alle persone di corporatura robusta, a chi suda molto e a chi vive in zone molto calde.

Se invece la scelta si è orientata su un materasso di lattice o in schiuma di poliuretano, si dovrà controllare lo spessore dell'anima, che deve essere minimo di 12 cm, e la densità della struttura, che deve essere almeno di 40 kg/m<sup>3</sup> per il poliuretano. Un'altra caratteristica che può essere indice di qualità è la presenza di zone di sostegno differenziato, in grado di rispondere quindi per singoli punti di pressione e risultare così particolarmente avvolgente. Chi sceglie un materasso in lattice, sceglie un materasso molto elastico, resistente e isolante, ideale quindi sia in luoghi caldi sia in luoghi freddi.

Un'altra esigenza importante, sulla base della quale scegliere il materasso, è la prevenzione delle **allergie**. Per combattere gli acari a fondo, il materasso in lattice o in schiuma di poliuretano senza imbottitura, dotato di fodera lavabile, sono tra i più indicati. Anche se, in realtà, oggi tutti i materassi possono essere, anche se in parte, anticarico, grazie a rivestimenti particolari con fibre tecnologicamente all'avanguardia.

Sul web è disponibile un test per trovare al primo colpo il vostro compagno di sonno ideale.

[www.somnium.it](http://www.somnium.it)

“

**Il materasso non deve essere né troppo duro né troppo morbido: la schiena deve sprofondarvi fino al punto giusto, mantenendo la sua conformazione naturale**

”



### Come prendersene cura

Perché possa continuare a garantire un buon riposo, al materasso vanno dedicate alcune attenzioni. Innanzitutto, occorre sistemarlo su di un sostegno adatto, cioè su basi o reti mai più piccole del materasso stesso, con un'adeguata areazione. Nei primi 90 giorni dall'acquisto, il materasso va girato testa/piedi e sopra/sotto almeno due volte al mese, per ottenere un assestamento equilibrato. Inoltre non bisogna mai permettere ai bambini di saltarci sopra per non danneggiare gli interni. Per lo stesso motivo, mai piegarlo o arrotolarlo. Quanto alla pulizia, mai usare acqua o vapore: si creerebbe uno stato di umidità negli strati interni che favorirebbe il proliferare degli acari e l'usura dei materiali.