

Lo sapevate che dormire poco o male può influenzare negativamente la capacità di apprendimento? Proprio così. È il momento di correre ai ripari, allora, visto che a settembre si ritorna a scuola o al lavoro dopo le meritate vacanze e bisogna essere al meglio della forma non solo fisica ma anche mentale. Ma che fare per favorire un buon riposo? Abitudini come mantenere nella stanza una temperatura adeguata, o isolarla da rumori sono importanti, certo, così come non mangiare troppo prima di andare a dormire o cercare di rilassarsi e allontanare pensieri e preoccupazioni. Ma tutto questo non basta.

L'IMPORTANZA DEL SISTEMA LETTO

Fondamentale è su cosa si dorme, cioè il sistema letto, che non comprende solo il materasso, ma anche il supporto su cui è poggiato e anche il cuscino. È da questi tre elementi che parte una "buona notte". Insieme, devono essere in grado di rispondere con la giusta elasticità alle sollecitazioni del corpo e offrire un sostegno ergo-

Freschi e riposati per studiare e lavorare

Dormire bene è la chiave del rendimento durante la giornata. Impariamo a scegliere il "sistema letto" ideale per le nostre notti

a cura di Elisa Stella

nomico e il massimo comfort alla naturale curvatura della colonna vertebrale. Se il supporto non è adeguato infatti la musculatura, 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. Che caratteristiche devono avere?

Innanzitutto devono essere di buona qualità e prodotti da aziende certificate che possano offrire garanzie in questo senso. Secondo, devono essere "personalizzati" in base alle proprie esigenze (peso, tipo di sudorazione, eventuali allergie). Infine, devono creare un sistema unico e "coerente". Inutile, ad esempio, scegliere un ma-





terasso anallergico quando si hanno problemi di allergie ad acari, se poi si adagia la testa sul "cuscino della nonna" di lana. Od optare per un materasso rigido per poi sprofondare in un guanciale troppo alto e morbido, che non continua l'opera di sostegno del materasso. O ancora accostare materassi e basi "incompatibili" per misure e proporzioni. Ma andiamo per ordine.

IL PIANO IDEALE

Il materasso va appoggiato su basi o reti di buona qualità, mai più piccole del materasso stesso. Un ottimo materasso su una base scadente o semplicemente non idonea si rovina irreparabilmente, anche in breve tempo: la rete deve essere pensata in funzione del materasso e viceversa. Oltre al sostegno, infatti, la base

deve garantire la necessaria aerazione al materasso. 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.

IL MATERASSO

Come deve essere invece il materasso? Né troppo rigido 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 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 è un'arma importante nella lotta all'insonnia.

IL CUSCINO

Associare un giusto guanciale al materasso poi è essenziale. Il tratto cervicale della colonna vertebrale, infatti, se privo di un adeguato supporto, determina l'inarcamento della zona lombare con conseguenti rischi per la salute. È importante scegliere un guanciale che riempia 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.



La siesta porta consiglio

Secondo una ricerca della *Harvard University* dopo una notte in bianco si ricorda il 40% di informazioni in meno. La privazione del sonno limita infatti notevolmente l'attività dell'ippocampo, l'area del cervello dove risiede la memoria codificata. E non è certo un caso se molte aziende negli Stati Uniti hanno deciso di adottare la *power siesta*: si tratta di una pausa rigenerante di circa 30 minuti, la classica penicillina, che sarebbe in grado di aumentare la produttività del dipendente del 5-10%.