

Questo sito contribuisce alla audience di



In edicola  
Newsletter  
Blogger  
Architetti e Interior designer



MENU

case ▾

arredare ▾

ristrutturare ▾

elettrodomestici ▾

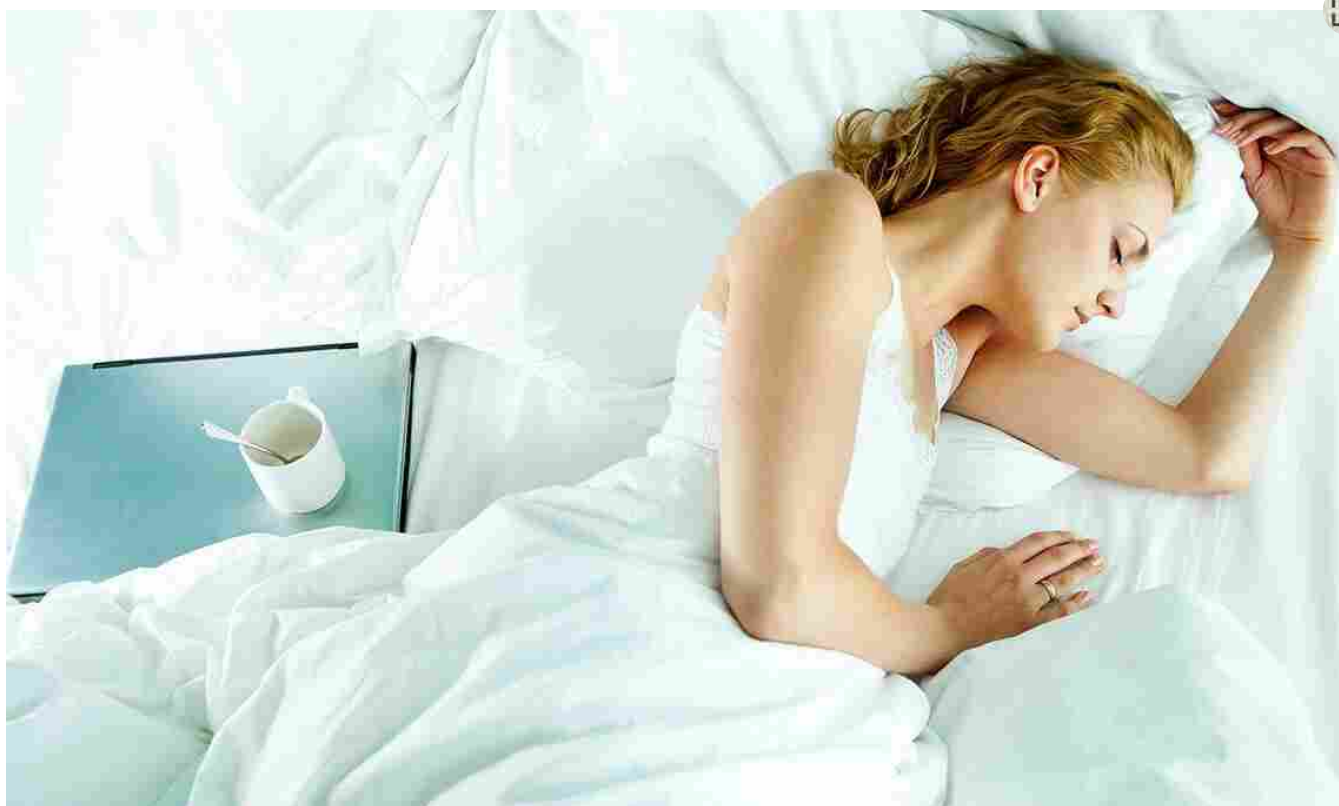
fa i Q te &amp;

ABBONATI

lew:

Camera

## Come scegliere materasso, rete e cuscino



1/1

[CasaFacile](#) > [Arredare](#) > [Camera](#) > Come scegliere materasso, rete e cuscino

07 luglio 2021



*Studi clinici hanno dimostrato che con il materasso e il cuscino giusto ci si addormenta 20 minuti prima e ci si riaddormenta più rapidamente se ci si sveglia la notte, guadagnando oltre 50 minuti di sonno 'buono'!*

ADV

**Quali sono il materasso e il cuscino giusto?** Lo abbiamo chiesto a Sonia Piccoli,

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

presidente del Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità.

### **Qual è la tipologia migliore di materasso per le coppie?**

Il materasso a molle insacchettate indipendenti è ottimo perché a ogni movimento dei singoli corpi (anche se di corporatura molto diversa) vengono sollecitate individualmente solo le molle che ricevono una pressione, così non ci si disturba reciprocamente. Una caratteristica che garantisce più comfort e facilita i movimenti anche alle donne in gravidanza. Ci sono anche materassi costituiti da due anime singole inserite nella cover matrimoniale, che possono essere abbinati in base alle esigenze individuali.

### **E per le persone più leggere?**

Sono da preferire materassi con una maggiore capacità di accoglimento ma con una struttura che ne garantisca il corretto sostegno alla colonna vertebrale, come quelli con schiuma di poliuretano in Memory: sono ideali per ridurre al minimo i punti di pressione perché la schiuma si modella sulle forme del corpo.

### **Per chi soffre di mal di schiena?**

Il 'sistema letto' composto da rete e materasso non deve essere né troppo rigido né troppo soffice e va scelto in base ai propri altezza e peso: vanno bene i materassi a molle indipendenti, in schiuma di lattice o schiuma di poliuretano, basta che siano progettati per rispettare la fisiologia della colonna vertebrale ed evitare così posizioni scomode.

### **C'è una soluzione per chi suda molto?**

Il materasso a molle è l'ideale (anche per chi abita in zone calde) perché fa traspirare il corpo, ma sono adatti anche i materassi in schiuma di poliuretano con la struttura di sostegno dal profilo sagomato con fori e canali passanti che favoriscono la ventilazione interna e la dispersione di calore e umidità. Anche le fibre naturali, come cotone, lino e canapa, e le fibre artificiali o sintetiche, come la viscosa, che vengono utilizzate nelle imbottiture e nelle cover di rivestimento aiutano a contrastare l'accumulo di calore e facilitano la dispersione dell'umidità.

### **Scelta della rete: ce n'è un tipo migliore?**

Va scelta in base al materasso: la rete fatta di tante piccole doghe ravvicinate è indicata per un materasso in lattice o in poliuretano; quella a doghe larghe e distanziate circa 6 cm tra loro, per un materasso a molle insacchettate.

### **Scelta del cuscino: cosa bisogna considerare?**

Visto che ci appoggiamo il viso, è bene preferire un modello in tessuto anallergico e traspirante, per essere sicuri che sia privo di sostanze dannose per l'uomo e l'ambiente. Fondamentale, poi, è provarlo per assicurarsi che riempia bene lo spazio tra la testa e le spalle, adattandosi al profilo del capo e del collo per dare il giusto sostegno alla zona cervicale.

### **E chi soffre di dolori cervicali?**

Dovrebbe usare un cuscino anatomico per cervicale in schiuma di poliuretano con forma ergonomica studiata per sostenere il collo: in questo modo si allevia il dolore.

### **La scelta del cuscino dipende anche dalla posizione in cui si dorme?**

In effetti sì. Per chi dorme supino (a pancia in su) è ideale un cuscino di durezza media che supporti bene il collo e si adatti al peso del capo senza costringerlo a posizioni innaturali. A chi dorme prono (a pancia in giù) serve un guanciale basso e soffice, alto al massimo 10 cm, che riduca la pressione sul collo. Chi invece dorme su un fianco vorrà un cuscino alto 15 cm in materiale schiumato dalla consistenza rigida, perché è in grado di colmare il vuoto che si crea tra la spalla e la testa.