

↘ Camera da letto, le regole per migliorare la qualità del sonno

Il World Sleep Day richiama l'attenzione sull'importanza del buon riposo. Il benessere passa anche dal luogo dove si dorme: ecco i consigli dell'esperto e una galleria di prodotti giusti



FOTO 3 DI 7

«Il materasso giusto è quello che si percepisce come il più comodo», afferma il professor De Gennaro. La linea *Re-Active* di [Dorelan](#) offre un sostegno su misura a differenti aree del corpo come la cervicale, le spalle, il bacino e le gambe. È la prima collezione di materassi (in foto) e cuscini progettata scientificamente per migliorare il recupero, il benessere e le prestazioni degli sportivi

[Una recente ricerca promossa dall'Osservatorio di Accademia del Mobile](#) ha rilevato che la **camera da letto** sta diventando il nuovo salotto. Lo studio afferma infatti che gli italiani vi trascorrono oltre 70 minuti al giorno guardando la televisione o navigando sul web. Non solo. Lavorare da casa è ormai diventata un'esigenza sempre più frequente. Quando i metri quadrati sono pochi spesso è proprio l'area notte a sacrificarsi e, grazie ai mobili salvaspazio e tuttofare, può trasformarsi all'occorrenza anche in [home office](#). Niente di più sbagliato. Questi due nuovi modi di vivere la stanza influiscono negativamente sulla **qualità del sonno** che, come ben sappiamo, incide in modo determinante sulla salute fisica e sul benessere psicologico. A spiegarlo **Luigi De Gennaro**, docente di Psicofisiologia del Sonno normale e patologico all'Università degli Studi Sapienza di Roma e segretario dell'[Associazione Italiana di Medicina del Sonno](#).