

DOSSIER

PICCOLA OASI DI BENESSERE



Il letto **Sail** di **Twills** (www.twills.it), design **Ludovica + Roberto Palomba**, ha una maxi testiera alta e sottile, morbidamente arcuata. Con rivestimento in pelle all'anilina, misura L max 206 x P 225 x H max 115 cm, costa 3.555 euro + iva.

I materassi ortopedici (e quelli antidecubito) beneficiano della detrazione dall'Irpef del 19% (D.L. n. 46/1997)

LA STANZA IDEALE

È fresca, ben esposta, protetta dai rumori, sempre pulita e in ordine

MATERASSI PERFORMANTI

Focus sui materiali, con le peculiarità di ognuno e i consigli per farli durare

GUANCIALI E RETI

Completano il comfort del letto e aggiungono il tocco personale

IL SONNO TRA MITO E REALTÀ

Tutto quello che c'è da sapere, con i consigli per notti rigeneranti

✓ Condizionato da stimoli esterni e, soprattutto, da predisposizioni genetiche e da situazioni personali oggettive che possono influirvi, fin dai primi anni di vita la qualità del sonno riveste un ruolo importante nella nostra esistenza: ecco perché vanno coltivate le buone abitudini che lo conciliano, investendo su arredi corretti e prodotti di qualità

✓ **Q**uasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore, e uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio sonno. Sono i risultati dell'ultima ricerca (datata 2019) condotta dall'ISS, Istituto Superiore di Sanità, con l'Università Bocconi e l'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, **in collaborazione con l'Istituto Doxa**. Quantità e qualità del sonno sono state analizzate anche in un altro progetto, lo studio **Lost in Italy**, volto a valutare l'impatto del lockdown per l'emergenza Covid-19 sugli stili di vita degli italiani. I risultati preliminari mostrano una sostanziale crescita dei disturbi associati al riposo: le persone che riferiscono di non dormire a sufficienza sono aumentate del 22% e coloro che dichiarano un sonno di qualità insoddisfacente sono più che raddoppiati (+128%). **Che cosa si può fare per assicurarsi un sonno davvero ristoratore?** Due i fronti sui quali agire: lo stile di vita e quello legato agli elementi che ruotano intorno al dormire, a partire dalla camera, con tutti i pezzi che la compongono.

CUSCINI À LA CARTE

Quando ci si sdraia, è il primo elemento che trasmette sensazioni positive o negative che si traducono poi in un sonno più o meno rigenerante. Ecco perché gli hotel più attenti alle esigenze dei clienti offrono la possibilità di scegliere questo fondamentale complemento, cui vale la pena dedicare uno studio approfondito

Un buon guanciale deve accogliere testa e collo e sostenere la zona cervicale: lo scopo finale è **permettere alla spina dorsale di mantenere la sua naturale curvatura** e ai muscoli del collo e delle spalle di rilassarsi. Ma quali sono gli **"ingredienti" fondamentali** per un prodotto che dà benessere? Prima di tutto **il materiale** interno con cui è realizzato, che può essere poliuretano e lattice, a cui si aggiungono modelli in poliestere (piuttosto economici, ma non traspiranti), in lana e in piume (con buone caratteristiche di elasticità e termoregolazione). Importante poi **la forma, tradizionale o ergonomica** (progettata per la prevenzione dei dolori cervicali), **la consistenza e lo spessore** che dipendono dal quantitativo di materiale utilizzato.



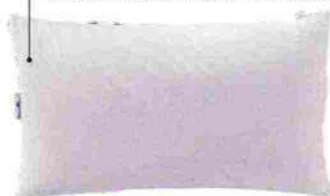
La particolare forma a doppia onda rende il cuscino **Shape SmartCool™ di Tempur®** (it.tempur.com) particolarmente adatto per alleviare pressioni e indolenzimenti nella zona della cervicale. Con tecnologia rinfrescante SmartCool™ e fodera rimovibile e lavabile, nella misura L 50 x P 31 x H 8 cm costa 129 euro.

In base alla posizione

Per chi dorme sul fianco è necessario appoggiare bene la testa sul cuscino e non farla scivolare lateralmente. Se si predilige la posizione supina, un modello troppo basso costringe il collo ad accentuare la sua curvatura (lordosi), per pensare quella dorsale (cifosi). Mentre in posizione prona vanno evitati guanciali eccessivamente alti.



Perla Piuma di Daunenstep (www.daunenstep.it) ha l'imbottitura in 90% piumino e 10% piumetta. Igroscopico, soffice e lavabile, esiste in varie altezze. Da 50 x 80 cm costa 139 euro.



Con imbottitura in Flower Down® (miscela di fibra di Kapok e piumino riciclato) il guanciale **di Koala Sleep** (koalasleep.com) ha la fodera in cotone bio certificato. Misura 50 x 80 cm e costa 49 euro.



Asseconda le diverse corporature e posture **ReGeneration di Dorelan** (www.dorelan.it) in Regen, un innovativo memory. Nel formato 40 x 70 cm, con diverse altezze (10, 12, 14 cm), costa 105 euro.

