

≡ PANORAMA



Panorama | Lifestyle | I nuovi segreti del buon dormire

LIFESTYLE 07 November 2021

I nuovi segreti del buon dormire

Cuscini terapeutici e materassi a strati, i letti scelti da celebrità e hotel di lusso per notti da vip. Strumenti, metodi e consigli d'autore per riposare meglio.

Marco Morello

Oltre al dono di sperimentare con gli ingredienti, lo chef **Bruno Barbieri** ha il talento naturale di intrufolarsi nel nostro vocabolario. Dopo aver sdoganato su scala nazionale il termine bolognese «mappazzone», riferendolo a un piatto condito e infarcito all'inverosimile, ha introdotto nel linguaggio comune la parola «topper»: un materassino imbottito che rende il letto soffice e il riposo più piacevole.

«Quando lo provi, non torni più indietro. Quando ti svegli, stai da dio» assicura **Barbieri** (vedi l'intervista completa a seguire), diventato autorità indiscussa del buon sonno durante la trasmissione *4 Hotel*, dove la sorte degli albergatori in gara è

I PIÙ LETTI

POLITICA

Regione per regione, l'Italia divisa in zona arancione e gialla

NEWS

Gli ultimi sondaggi: le intenzioni di voto

TELEVISIONE

Imma Tataranni 2: le anticipazioni della seconda puntata

NOTIZIE

Joe Biden dorme durante la Cop26 | video

VIDEO DIVERTENTI

Il gecko si diverte mentre mangia il miele | Video

ancorata agli umori in pigiama dell'ironico, ma implacabile giudice. Che in un provetto gioco di marketing e rimandi, ha pure associato la sua immagine a un topper di cui decanta le proprietà soporifere. Logiche dell'intrattenimento a parte, equipaggiare a dovere il proprio giaciglio è una strategia sensata per assicurarsi una buona salute, assieme a una lucidità e una serenità diurne.

«Il sonno è uno stimolatore naturale dell'umore. Dormire bene la notte permette di svegliarsi ogni mattina nella migliore versione di se stessi» spiega la neurobiologa Verena Senn, scegliendo una metafora efficace: «L'idea è quella di visualizzare il proprio organismo come una batteria da tenere sotto carica, almeno 7-9 ore per notte, che al risveglio avrà tutta la vitalità e la motivazione positiva per affrontare al meglio la giornata».

Senn è anche la responsabile della ricerca sul sonno di Emma - The Sleep Company, società europea che nel 2020 ha venduto 1,5 milioni di materassi. Ha appena lanciato Hybrid, un ibrido che combina un rivestimento elastico traspirante per far circolare l'aria, una schiuma che si adatta alla sagoma di chi si sdraia e una versione avanzata delle vecchie molle per ammortizzare il corpo in tutte le posizioni. È garantito per 10 anni, viene spedito a casa, lo si può provare per 100 notti e, se non soddisfa, restituirlo a costo zero.

Chi non bada a spese e vuole imitare Beyoncé, Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Angelina Jolie e altre star di Hollywood si regali un letto Hästens, costruito in maniera artigianale in Svezia sin dal 1852. Il modello di punta si chiama Maranga, accoglie l'ospite in un delicato abbraccio, è rifinito a mano, utilizza materiali naturali inconsueti ma estremamente soffici, come il crine di cavallo. Esiste pure un'edizione speciale realizzata con il brand di moda Supreme, andata però subito esaurita. Sul sito Boutiques.marriottbonvoy.com sono invece disponibili gli stessi materassi e biancheria che si trovano all'interno delle stanze di alcune rinomate catene alberghiere di lusso, da The Ritz-Carlton a Westin. I nomi, come «Heavenly bed» (letto paradisiaco), sono tutto in programma. E sì, Barbieri non si agiti, tra gli accessori hanno il topper. La sensazione sarà quella di essere ogni notte un po' in vacanza.

Comunque, il materasso da solo non basta, è il nostro comportamento a fare la differenza. Per esempio, per chiudere prima gli occhi, si deve passare dalle orecchie: «Integrare l'ascolto di musica nella propria routine serale può essere un modo efficace per facilitare l'addormentamento in quanto la melodia ha un effetto positivo sul sistema nervoso autonomo riducendone l'attività» suggerisce **Senn**. Prima ancora, a fine giornata, è raccomandabile un po' di movimento:

«Lo sforzo fisico influenza la digestione, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e respiratoria, la temperatura corporea e le risposte emotive». È un toccasana a 360 gradi. Ai pigri incalliti, meglio suggerire qualche aiutino che non implichi sudore e altri strapazzi: un ottimo cuscino, ecco, conta quanto un buon materasso.

Dorelan (Dorelan.it) ha varie proposte, tra cui il guanciaie

Swan: la sagoma ondulata segue e asseconda la colonna vertebrale, dando modo alla schiena di distendersi meglio. Mentre tra le reti nel catalogo del marchio ce ne sono anche di motorizzate elettriche, così si può leggere comodamente tra le lenzuola. E se manca la corrente, un sistema di emergenza evita la beffa: riporta alla posizione orizzontale, così non ci si ritrova costretti a ronfare da seduti.

Resta da capire scientificamente come dormiamo, al di là delle sensazioni di stordimento o benessere sperimentate al risveglio.

Un orologio evoluto come il nuovo **Samsung Galaxy Watch4** fornisce consapevolezza e abbondanza di dettagli: «È in grado di raccogliere informazioni utili per aiutarci a comprendere in quale modo riposiamo. È sufficiente indossarlo durante la notte. Grazie alla funzione "Advanced sleep" (*sonno avanzato*, ndr), monitorerà il livello di ossigenazione del sangue e analizzerà in modo approfondito tutte le fasi del sonno» spiega **Antonio Bosio**, head of Product & Solutions di Samsung electronics Italia.

C'è di più: «Posizionando lo smartphone sul comodino, vicino alla testa, il dispositivo rileva e registra eventuali episodi di russamento in modo da avere un quadro completo e preciso sulla qualità del proprio riposo». Certo, in caso di rumori molesti, bisognerà dare a malincuore ragione al proprio partner, che da sempre ci accusa di assomigliare a un cinghiale, senza ricevere credito per mancanza di prove. Ne avrà in abbondanza. «In generale» conclude **Bosio** «è possibile tenere tutto sotto controllo grazie all'app Samsung health, che offre la possibilità di visualizzare grafici e dati e ricevere suggerimenti per migliorare la qualità e la durata del sonno».

Bruno Barbieri è avvertito: il solerte orologio sarà un segugio rivelatore. Confermerà se il topper è così miracoloso come lo chef ama ripetere, se per dormire meglio basta davvero un gradino di morbidezza.

^ «IL MIGLIOR METODO PER ADDORMENTARSI? FARE L'AMORE»

Bruno Barbieri, da cosa deriva questa sua irrefrenabile ossessione per il topper?

È un prodotto anglosassone, in alcuni Paesi ce l'hanno ovunque. L'ho provato in Australia tempo fa a casa di amici e mi ha sorpreso quanto migliorasse la qualità del sonno. Non ha un costo proibitivo, eppure la comodità che regala non ha prezzo.

Quando ha deciso di trasformarlo in un tormentone?

In Italia lo avevano pochi alberghi di super lusso, così ho pensato di mostrarlo nella trasmissione *4 Hotel*. Di vedere se lo trovavo nelle stanze che visitavo, brontolare un po' quando non succedeva. L'oggetto ha conquistato tutti, c'è gente che mi ferma per strada e racconta che ha lasciato strutture che non lo offrivano.

È arrivato anche a mettere la sua firma su un modello. Cos'ha di speciale?

Lo fa un'azienda italiana, in modo artigianale. È un prodotto di nicchia e qualità, dell'altezza corretta. A mio parere, più alto è, meglio è.

Sembra un «topperone», per dirla come ripete lei spesso in tv. Altri suggerimenti per riposare meglio?

A parte un materasso di qualità, di una buona durezza per controbilanciare la morbidezza del topper, sono un fan del pigiama. In inverno sceglierne uno in cachemire o in flanella è tutta un'altra storia.

In che senso?

Regala in automatico una classe un po' british e aiuta a prendere sonno senza avvertire troppo peso addosso. Indossato il pigiama, per non sentire freddo bastano un lenzuolo e una coperta leggera, sottile, di lana cotta. Inoltre, amo aggiungere un profumo speziato, floreale, per respirare odori piacevoli nel letto.

Se lo mette addosso?

Ma no, ne spruzzo due gocce sul cuscino.

Che piatti cucina lo chef Barbieri quando vuole invitare Morfeo dopo cena?

Mai pasta, carboidrati, pane, pietanze stracotte. Meglio un'insalata di pesce, un vapore e via. Sì a un filo d'olio e un granello di sale, no a limone o aceti. In generale, evitare di andare a letto subito dopo avere mangiato.

Una volta digerito il pasto, come si prepara per la notte?

Lascio il telefono in un'altra stanza, faccio arieggiare la camera da letto. Non ho le tende in casa: se la mattina si lascia entrare la luce naturale, il risveglio avverrà meglio.

Qual è un ottimo metodo per addormentarsi subito?

Sono due. Una tisana con i fiori, non con le spezie, con il miele al posto dello zucchero. E poi, ovvio, fare all'amore.

LEGGI ANCHE

- [Cinque oggetti tecnologici che aiutano a dormire meglio - Panorama >](#)
- [Dormire bene rende l'uomo più bello e più fertile - Panorama >](#)
- [Le dieci regole per dormire bene - Panorama >](#)
- [Gli auricolari per dormire sonni tranquilli - Panorama >](#)
- [Sonno: dormire 3 ore e svegliarsi felici - Panorama >](#)
- [Insonnia: quanto si può resistere senza dormire? - Panorama >](#)

©Riproduzione Riservata

TI POTREBBE PIACERE ANCHE

<p>MODA</p> <p>Firenze-Dubai, le nuove mete Dior</p> <p>Alessandro Ferrari</p>	<p>NOTIZIE</p> <p>Mick Jagger ringrazia i Maneskin a Las Vegas video</p> <p>Andrea Soglio</p>	<p>TELEVISIONE</p> <p>Cuori: le anticipazioni della quarta puntata</p> <p>Francesco Canino</p>
<p>CRONACA</p>	<p>IN CUCINA</p>	<p>INCHIESTE</p>