Il materasso migliore per dormire meglio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



In passato nel nostro Paese **esisteva una leggenda metropolitana che indicava nei cosiddetti materassi ortopedici la panacea per qualsiasi problema**alla schiena o alle gambe. Chiunque avrebbe dovuto utilizzare questo singolo tipo di materasso, perfetto per tutti. Cominciamo con il dire che effettivamente il mal di schiena è un disturbo molto diffuso, può però avere molteplici cause quindi è altamente improbabile che una singola tipologia di materasso possa risolverle tutte. È vero però che per molte persone trovare il **materasso "giusto" coadiuva la soluzione di disturbi e doloretti di vario tipo e natura**.

Come si sceglie il materasso

Quanto costa un buon materasso
I materiali

I **materassi consigliati diffusamente in passato non solo erano di una singola tipologia**, solitamente con molle interne, ma rispetto a quelli moderni non potevano approfittare di alcuni tra i materiali più sfruttati oggi. Il lattice, il memory foam, i polimeri a cellula chiusa non esistevano alcuni decenni orsono; cosa che costringeva i produttori di materassi a ricorrere ad altre tecniche. La scelta del materasso più adatto per ognuno però dipende da vari fattori, tra cui anche la posizione in cui si preferisce dormire e il peso corporeo. Oggi la disponibilità di particolari materiali consente a chiunque di trovare il materasso perfetto, che ovviamente differisce da soggetto a soggetto; per altro in vari casi il ricorso alle molle insacchettate è ancora utile e necessario. Attualmente è possibile trovare materassi di varie tipologie, dimensioni e consistenze; non è infatti detto che per dormire bene sia necessario spendere cifre da capogiro. Al contrario di quanto si creda, infatti, individuare

materassi a Bologna in offerta, così come anche in altre città oppure online, è davvero semplice, infatti é sufficiente fare due passi in centro o nelle vie principali della città, piuttosto che effettuare qualche ricerca nel web, per scoprire che esistono validi negozi in grado di mettere in vendita prodotti di qualità che allo stesso tempo hanno dei prezzi da vera occasione del momento.

Materasso Duro o morbido

Sfatiamo qualche mito
Scegliere autonomamente il materasso

Non è quindi affatto vero che **il materasso più adatto a chi soffre di mal di schiena**debba essere duro e rigido; anzi, alcune persone riposano meglio quando il giaciglio le avvolge piacevolmente. Ciò che può causare o peggiorare il mal di schiena mentre si dorme è la posizione che si assume, che per ognuno può essere differente. Perciò risulta molto importante valutare il materasso a seconda che si prediliga dormire supini, proni o lateralmente; oltre a questo ognuno preferisce una specifica consistenza, anche se spesso una certa rigidità e compattezza è utile per chi ha un peso maggiore. Da ricordare anche che il cuscino **riveste un ruolo importante quanto quello del materasso**, per questo motivo è preferibile sceglierlo con cura e attenzione, considerando la posizione della testa durante il sonno.

Materassi in Lattice e Memory

Cosa sono
I nuovi materiali

Anticamente i materassi **si preparavano riempiendo grandi sacchi con lana, foglie, paglia**o altri materiali che accogliessero il corpo, offrendo sostegno ma anche piacevole morbidezza. Le piume d'oca si usavano invece per i cuscini, morbide, assorbenti e perfette per ogni temperatura. Oggi la tecnologia in questo settore propone invece materiali diversi, alcuni anche a base naturale. Il lattice è ad esempio un derivato gommoso che si produce utilizzando il materiale fluidoche fuoriesce da una pianta, opportunamente trattato; si può preparare anche un lattice sintetico, simile a quello naturale ma non identico. Il memory foam invece è un materiale a base di poliuretano, che offre caratteristiche di buona morbidezza, con il "ricordo" della sua posizione dopo lo schiacciamento.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-materasso-migliore-dormire-meglio/130664