

Dormire bene: è tutta una questione di materasso

Pubblicato: Venerdì 9 Ottobre 2020



Sono molti coloro che, dopo una notte di sonno, **si alzano più stanchi della sera prima**, a volte con anche mal di schiena e fastidio lombare. Purtroppo non tutti sanno che avere a disposizione un materasso di qualità è la prima regola per un buon sonno. Oltre a questo, è importante anche ricordare che periodicamente sarebbe opportuno sostituire il materasso, perché con il passare degli anni questo tipo di **supporto perde parte delle proprie qualità**.

Come scegliere il materasso giusto

Dove acquistare i migliori prodotti di qualità

Quando si sceglie il materasso su cui riposare è importante **evitare di cercare il risparmio a tutti i costi**. Un buon prodotto di qualità è ciò che si deve ricercare, considerando anche il fatto che sarà necessario testare il materasso migliore. Per farlo è quindi importante recarsi in un negozio che non solo proponga questo tipo di articolo, ma che sia in grado anche di creare un materasso su misura. C'è un negozio storico di [Materassi a Bologna](#) che non solo propone i migliori articoli disponibili sul mercato, oltre a prodotti fatti su misura, a completamento, dispone anche di tutta la biancheria per la casa, propriamente per soddisfare le richieste di ogni singolo cliente. Se un tempo l'idea generale era che un materasso dovesse essere per forza duro e rigido, oggi le cose sono decisamente cambiate. Il classico materasso ortopedico non è adatto a tutti, è invece **importante valutare se si riposa meglio su un materasso più o meno morbido** a seconda dei casi.

I materiali dei materassi

Molle o schiume morbide?

Scegliere il materasso di persona

Anticamente i materassi erano in sostanza **sacchi riempiti di lana, paglia o foglie**; da allora la tecnologia in questo campo ha fatto passi da gigante. Oggi si usano tanti materiali diversi per dare vita a un materasso, in modo da poter conferire a questo supporto diverse caratteristiche, a seconda delle esigenze di ognuno. I prodotti completamente in lattice, o in memory foam, sono particolarmente morbidi e confortevoli; ancora oggi però si utilizzano le classiche molle, che vanno insacchettate una per una, in modo da offrire il giusto comfort. Si trovano in commercio anche materassi combinati, costruiti in materiali diversi che racchiudono al loro interno le molle insacchettate. Il risultato è versatile e permette di ottenere la corretta consistenza per un sonno perfetto. L'importante sta nel testare di persona ogni singolo materasso, ci sono negozi che permettono di farlo, garantendo la massima igiene a ogni cliente. Per testarlo correttamente è importante stendersi sul materasso, utilizzando un cuscino simile a quello che si ha a casa. Il giusto prodotto è quello su cui ci si sente più a proprio agio, considerando anche **movimenti e spostamenti nel corso della notte**.

Non solo materassi

L'importanza del cuscino

La salute del collo

Se il materasso giusto permette di **riposare al meglio e di evitare il mal di schiena**, anche il cuscino fa la sua parte. Avere un cuscino di altezza eccessiva, troppo morbido o troppo rigido, sono tutte situazioni che possono causare dolori al collo, ma anche difficoltà ad addormentarsi. Chi non dorme bene dovrebbe quindi considerare anche l'idea di sostituire il cuscino, oltre al materasso.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it