

Come scegliere il materasso ideale per chi soffre di mal di schiena

Pubblicato: Mercoledì 19 Novembre 2025



Quando il dolore alla schiena diventa frequente, scegliere il materasso giusto non è più una questione di comfort: è una scelta che può trasformare il riposo e migliorare la qualità della vita. Molte persone credono che basti un materasso “rigido come una tavola” o un modello costosissimo per risolvere il male alla schiena. In realtà **la chiave è trovare il perfetto equilibrio tra sostegno e accoglienza**, in modo che la colonna vertebrale resti allineata, i muscoli rilassati e i punti di pressione alleggeriti.

Come scegliere il materasso ideale per chi soffre di mal di schiena? Lo abbiamo chiesto agli esperti di [Antuori Materassi](#), ecco di seguito i loro suggerimenti.

Come scegliere il materasso ideale

Il mal di schiena non è sempre generato solo da posture errate o da sforzi: anche il materasso svolge un ruolo significativo. Un materasso troppo vecchio, troppo morbido o eccessivamente rigido può peggiorare la postura del corpo durante la notte e contribuire a tensioni muscolari, rigidità al risveglio e peggioramento del dolore.

Gli studi mostrano che **non è sufficiente che il materasso sia “ortopedico” in etichetta**: conta che sia effettivamente progettato per offrire sostegno alla colonna e comfort al corpo.

In pratica, quando si cerca il “materasso ideale” per chi soffre di mal di schiena, ci si trova davanti a queste priorità: mantenere l’allineamento della colonna vertebrale, distribuire uniformemente il peso del

corpo, ridurre le pressioni sui punti critici (spalle, bacino, zona lombare) e scegliere materiali che non peggiorino la circolazione dell'aria o la temperatura corporea.

Quando questi criteri si incontrano, il materasso diventa alleato del riposo e della schiena.

I criteri fondamentali nella scelta del materasso ideale

Rigidità e supporto

Molto spesso si pensa che un materasso rigido sia automaticamente migliore per la schiena. In verità, numerose fonti segnalano che la rigidità estrema può essere controproducente, così come una morbidezza eccessiva. Un sostegno medio-rigido è spesso più indicato per garantire l'allineamento della colonna vertebrale.

Pertanto, il materasso ideale per chi soffre di mal di schiena non è necessariamente il più rigido, ma quello che sostiene in modo equilibrato, permettendo al corpo di mantenere la postura corretta senza affondare né rigidirsi.

Materiali e tecnologie

Il materiale del materasso influisce profondamente sul comfort e sull'efficacia nel contrastare il mal di schiena.

- Il memory foam (schiuma viscoelastica) si adatta alla forma del corpo, attenuando i punti di pressione.
- Le molle insacchettate indipendenti offrono buon sostegno e ventilazione.
- Il lattice naturale o sintetico, con le sue proprietà elastiche e traspiranti, può essere una buona scelta per chi cerca materiali più naturali.

Posizione nel sonno, peso corporeo e altri fattori personali

La posizione in cui si dorme (sulla schiena, sul fianco, a pancia in giù) e la corporatura sono fattori decisivi nella scelta del materasso ideale. Per chi dorme sulla schiena, ad esempio, è preferibile una portanza medio-rigida per evitare che il bacino affondi e la lordosi lombare si accentui.

Chi dorme di lato invece ha bisogno di un materasso che "accoglie" le spalle e i fianchi e riduce le pressioni, quindi potrebbe orientarsi verso un modello leggermente più morbido.

Infine, le persone più pesanti spesso richiedono supporti più tonici per evitare che il corpo affondi troppo, mentre le persone leggere possono trovare maggiore comfort anche in soluzioni meno rigide.

Anche la rete conta

Non basta solo il materasso: anche la base su cui poggia (la rete) e l'ambiente del letto sono importanti. Quando la rete è troppo flessibile o non adatta, il materasso non può dare il massimo supporto. La rete a doghe larghe, elastiche e robuste è preferibile per consentire al materasso "di respirare" e svolgere correttamente la sua funzione.

I segnali che il materasso non è più adatto

Anche dopo aver scelto bene, è bene controllare nel tempo se il materasso continua ad essere efficace. Se al risveglio compare rigidità lombare, dolore che prima non c'era, micro risvegli, sensazione di "affondamento" o cedimento del piano, allora forse **non è più il materasso ideale**: il supporto potrebbe essersi degradato.

In questi casi si può valutare un cambio, oppure l'aggiunta di un topper o eventuale modifica della base.

Ma la soluzione migliore è prevenire scegliendo bene fin da subito.

Errori da evitare

Tra gli errori più comuni: acquistare un materasso “solo perché costa poco”, scegliere un modello senza provarlo, ignorare la base (rete) pensando che il materasso da solo basti, ignorare la posizione nel sonno, non prestare attenzione ai materiali e lasciar passare troppi anni prima della sostituzione.

Alcune persone pensano che basti un topper sopra un materasso usurato per risolvere tutti i problemi: in realtà, se la base è compromessa, anche il miglior topper può essere solo un palliativo. Meglio investire in un piano completo, che duri nel tempo e mantenga le caratteristiche necessarie al riposo e al sostegno della schiena.

Perché affidarsi a Antuori Materassi

Quindi come scegliere il materasso migliore? Semplice, è sufficiente affidarsi a professionisti del settore: il negozio Antuori Outlet del Materasso, con sede a Roma in Via Tuscolana 486, opera dal 1959 e si dedica alla vendita di materassi, letti, reti ortopediche e accessori con un’attenzione particolare alle esigenze del riposo di qualità.

Tra i punti di forza rilevabili:

- Ampia scelta di tipologie: materassi memory foam, a molle, in lattice, poliuretano, ortopedici e su misura.
- Soluzioni pensate per esigenze specifiche, tra cui persone con mal di schiena, grazie a materassi ortopedici e dispositivi medici.
- Politica di sconti consistenti (fino al 60 %) su prodotti di qualità Made in Italy, che consente di coniugare comfort e budget.
- Consulenza professionale e personalizzazione: il cliente può essere guidato nella scelta del “materasso ideale” in funzione della corporatura, della posizione nel sonno e del problema fisico.

In sintesi: se si desidera un ambiente specializzato dove valutare attentamente la scelta del materasso e puntare al riposo senza compromessi, Antuori rappresenta un indirizzo concreto, affidabile e orientato alla clientela che cerca un supporto per la schiena.

Per chi soffre di mal di schiena, scegliere un modello adatto non è più un’idea generica, ma un percorso che parte dall’analisi fisica, passa per la prova pratica e si conclude con l’acquisto di un prodotto che sostiene davvero il benessere notturno.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it