

DICE L'ESPERTO

Fonte: "DICA 33" (settimanale informativo)

- **Mal di schiena? Dormiteci sopra**
- **La scienza dice basta al materasso ortopedico**
- Per anni gli ortopedici hanno consigliato a chi soffriva di [mal di schiena](#) di dormire su materassi duri come tavole, senza però avere a disposizione grandi prove scientifiche sulla bontà di questo consiglio. Una ricerca clinica condotta in Spagna e pubblicata nel novembre 2003 sulla prestigiosa rivista medica "The Lancet"* ha smontato una volta per tutte la vecchia e dannosa teoria del [materasso](#) "ortopedico" e ha dimostrato che il materasso ideale contro il [mal di schiena](#) è quello capace di adattarsi al corpo e quindi con elevate caratteristiche ergonomiche. La ricerca, condotta in Spagna da Francisco Kovacs della Kovacs Foundation di Palma de Mallorca, ha coinvolto 313 persone con [mal di schiena](#) cronico e aspecifico, cioè non riconducibile a cause note o ad altre patologie, che hanno dormito su vari tipi di materasso, senza sapere quali. Le persone cui è capitato hanno dichiarato con frequenza doppia di stare meglio e addirittura di prendere meno antidolorifici, rispetto a chi ha dormito sul classico materasso duro. Questo è stato confermato dallo studio più recente condotto presso l'Oklahoma State University** (Usa), dai Dottori Bred Jacobson, **Tia Fallace** e **Hugh Gemmell**, pubblicato nel 2006 sul Journal of Chiropractic Medicine che ha inoltre dimostrato come dormire su un materasso nuovo rispetto ad uno vecchio di almeno 5 anni, migliora la qualità del [sonno](#) del 62% e riduce del 55.3% il mal di schiena. Anche i chiropratici da tempo sconsigliano i materassi troppo rigidi: meglio un tipo un po' più morbido, perché si adatta meglio alle curvature naturali della colonna vertebrale e consente una distribuzione uniforme dei pesi delle varie zone del corpo. Certo, materassi con queste caratteristiche costano un po' di più, ma è bene ricordare che sul materasso passiamo circa un terzo della nostra vita e quindi non è utopia pensare che questo deve essere il nostro investimento più importante.
- **Il materasso: consigli per gli acquisti**

Passiamo a letto un terzo della nostra vita, quindi dobbiamo stare comodi!

La scelta del materasso è fondamentale per un buon riposo e deve pertanto essere molto accurata.

Partiamo dalle misure: un letto grande è sempre meglio di uno piccolo e ricordiamo che, anche se si ruba un po' di spazio alla stanza, passiamo più tempo nel letto che non in giro per la camera!

Secondo gli esperti il materasso deve essere lungo almeno 20 cm in più dell'altezza ed essere largo 100cm

per persona, ma anche quello classico 160X190 può andare bene.

Il comfort di un letto poi dipende anche da taglia e peso, ed è ottimale solo quando, stando sdraiati, la colonna vertebrale mantiene la stessa curvatura di quando si è in piedi.

- **Comodi a letto, per una buona notte**

Si fa un gran parlare, a ragione, di prevenzione e della necessità di adottare stili di vita corretti, ma l'attenzione al dormire bene stenta ancora a guadagnarsi un posto tra gli elementi considerati prioritari per il nostro benessere. Eppure noi trascorriamo dormendo più o meno un terzo della nostra vita: non dovrebbe esser difficile intuire l'importanza per la nostra salute di un riposo sano e la necessità di investirvi adeguatamente. A partire proprio dall'elemento che al riposo è strettamente collegato: il letto.

La qualità di materassi, guanciali e supporti è fondamentale per assicurare che la nostra postura resti corretta anche durante il sonno, prevenendo mal di schiena, lombalgie e cervicalgie, evitando una cattiva circolazione sanguigna e fastidiosi formicolii e assicurando un flusso capillare ottimale e la naturale attivazione neuroendocrina indispensabile per una sensazione di benessere.

Per il materasso è importante la giusta consistenza e l'indefornabilità. Non deve essere né troppo rigido, come i vecchi materassi ortopedici che venivano consigliati fino a qualche anno fa, né troppo morbido, per evitare la classica deformazione "a conca" pericolosa per l'equilibrio della nostra colonna vertebrale. In realtà il materasso, come il cuscino, deve essere elastico e allo stesso tempo in grado di sostenere il corpo rispettando le sue naturali curve fisiologiche.

La tecnologia applicata al riposo, del resto, si è andata enormemente sviluppando e se solo qualche anno fa la schiuma di lattice rappresentava il non plus ultra per i nostri giacigli, ora resta una buonissima soluzione ma altri materiali e sistemi innovativi, sempre più adeguati ad ogni esigenza individuale, sono stati immessi sul mercato, lasciandoci solo l'imbarazzo della scelta. Una scelta che, inutile negarlo, è condizionata anche dai costi che vanno però inquadrati nell'ottica della durata del materasso stesso e dei positivi benefici che si otterranno.

La cultura del dormire bene non si è ancora affermata del tutto, anche se molto si sta muovendo. Ci sono richieste particolari soprattutto in caso di allergie e c'è scarsa attenzione, ad esempio, per i letti dei bambini, per i quali devono invece essere utilizzati gli stessi materiali indeformabili di quelli per gli adulti, come lattice e memory. Il punto è che un buon materasso può rappresentare un costo, ma dura 10/12 anni; dopodiché va cambiato perché non è più in grado di garantire prestazioni ottimali a causa dell'usura. E' assolutamente sbagliato, invece, continuare a dormire su materassi di lana o a molle vecchi di venti o trent'anni.

Eppure, secondo una ricerca condotta dall'Università di Montpellier, la sostituzione del vecchio materasso con uno nuovo può far recuperare ben 53 minuti di sonno ogni notte. Che non è poco, se pensiamo a quel 64% di italiani che, stando alle stime della seconda edizione del progetto "Dormiresani", denuncia problemi di insonnia anche moderata. In questi casi la cosa migliore da fare è rivolgersi al proprio medico, tuttavia un buon giaciglio e altri piccoli accorgimenti possono certamente venirci in aiuto in questo senso.

«Il microclima della camera da letto, ad esempio, è importante», sottolinea Carlo Gargiulo, il medico di famiglia di Elisir (Rai3), «la temperatura ideale deve essere un po' più fredda rispetto al resto della casa, circa 2 gradi in meno. Questo perché mentre si dorme si sta maggiormente coperti e il troppo caldo potrebbe generare secchezza delle mucose e, ad esempio in casi di "russamento", peggiorare la situazione. Un altro elemento di disturbo per il sonno è la luce. La melatonina infatti, detta ormone del sonno, viene prodotta in assenza di stimoli luminosi, al buio». In aiuto ci viene anche la moderna bioarchitettura, che consiglia di dormire con la testa a nord e i piedi a sud, in modo da allinearsi con l'asse magnetico terrestre e favorire i processi di scarico dell'elettricità.

- **Guai del sonno, li risolvi così**

Una postura errata durante il riposo può essere causa di dolori, scatenare situazioni patologiche preesistenti o peggiorare il già compromesso andamento di alcune funzioni dell'organismo. Ne abbiamo parlato con Nicola Tanturri, ortopedico presso l'ospedale "Santo Spirito in Sassia" di Roma e al medico di famiglia di Elisir (in onda su Rai 3), Carlo Gargiulo.

Collo. Il cuscino non deve essere né troppo basso né troppo alto per garantire che la conservazione della fisiologica curva cervicale. Per mantenere la posizione che il collo ha durante il carico (a postura eretta cioè) l'altezza ideale del guanciale con la testa appoggiata dovrà essere di pochi cm (considerando ovviamente la deformazione che subisce col peso della testa). Una posizione viziata del collo mantenuta in modo prolungato può causare contratture e quindi dolore che a sua volta scatenerà altre contratture. Il guanciale deve essere piuttosto morbido per permettere che questo riempia l'incavo del collo, sia dormendo supini che di fianco. I vecchi cuscini ortopedici, con il sostegno cervicale ma rigidi sono controindicati. Il materiale ideale dovrebbe essere elastico e possibilmente accogliente.

Roncopatia e Apnee notturne. Questi disturbi sono aggravati dalla posizione supina durante il sonno. In caso di roncopatia o sindrome da apnee notturne, infatti, l'epiglottide non svolge bene la sua funzione regolatoria nell'ambito della respirazione, e inoltre questa posizione incrementa la tendenza della lingua a cadere all'indietro e, inoltre, a vibrare. La posizione ideale diventa quella sul fianco, ma anche un rialzo della testata del letto aiuta.

Bronchite cronica. In questo caso la posizione laterale favorisce il drenaggio delle secrezioni, "allontanandole" in pratica dai bronchi, ma anche quella leggermente rialzata è indicata per favorire la respirazione, prevenendo la tosse.

Reflusso gastroesofageo. In questo caso è bene mantenere alzata la testata del letto di circa 4/5 cm. Fanno all'occasione i sostegni a doghe elettrici o manuali con possibilità di rialzamento a vari snodi.

Tratto dorsolombare. Su un materasso troppo morbido, che crea avvallamenti tenendo la colonna in flessione, possono generarsi contratture o rinforzarsi quelle già in atto. D'altro canto il materasso non deve essere troppo rigido anche perché deve assecondare le curve fisiologiche del rachide, cioè la lordosi lombare, a convessità anteriore e la cifosi dorsale, a convessità posteriore, che altrimenti tenderebbero ad appiattirsi. L'innaturale ipertensione del bacino impedisce che, durante il sonno, i dischi intervertebrali, gli ammortizzatori del corpo e veri garanti della nostra postura eretta, siano in completo scarico, causando contratture dolorose e il meccanismo già citato per la zona cervicale. Si può incorrere in lombalgie e in dolori dovuti a patologie pregresse come artrosi o patologie discali.

Altra patologia tipica legata a manifestazione notturna, soprattutto se la posizione preferita per dormire è quella di fianco, è la borsitetendinopatia inserzionale del trocantere (periartrite dell'anca). Il trocantere è la sporgenza ossea che si può sentire lateralmente sull'anca, dove si inseriscono una serie di tendini; tra il muscolo e l'osso è presente una borsa di grasso che può infiammarsi proprio per eccesso di pressione contro una superficie. E' importante l'elasticità del materasso nella zona dei fianchi, e possibilmente una certa capacità di accoglienza e di adattamento ai contorni del corpo e al peso corporeo.

Gambe. Sono comunemente gli arti inferiori le vittime principali se la circolazione inizia a difettare. Sollevando i piedi di un paio di centimetri quando siamo coricati, aiutiamo il sangue a defluire più facilmente verso il cuore e quindi a "pesare" meno sulla vena. Una dogha con possibilità di rialzo ai piedi può garantire confortevolmente quel minimo di ritorno venoso e aiuta a scongiurare il rischio di peggioramento di una circolazione sanguigna già compromessa.

Lesioni da decubito. Ancora una volta no al materasso troppo rigido. Nel caso di allettamento prolungato il rischio sono le lesioni da decubito.

- **Antropometria e dimensioni dei materassi**

Nell'ambito della ricerca è stata effettuata la valutazione dimensionale dei materassi, basata su una elaborazione dell'antropometria (dimensioni corporee) di varie popolazioni per confrontare le misure degli utenti reali con le dimensioni dei materassi attualmente in produzione.

Scopo dell'indagine antropometrica è quello di valutare la rispondenza dei materassi oggi prodotti in Italia alle effettive esigenze dimensionali della popolazione italiana, europea ed extraeuropea. Sono state prese in esame sei popolazioni: quelle di cinque paesi europei (Italia, Francia, Germania, Gran Bretagna, Polonia) e quella degli Stati Uniti.

I dati antropometrici della popolazione italiana sono stati ricavati dal recente lavoro di Melchiorre Masali (ATA2nd International Conference Vehicle Comfort, 131-141, Vol.1, 1992), mentre i dati delle popolazioni francese, inglese, tedesca, polacca e americana provengono da Bodyspace di S. Pheasant (Dodyspace Anthropometry. Ergonomics and design, Taylor & Francis, London 1986).

I dati antropometrici delle diverse popolazioni sono stati elaborati per definire le dimensioni del rettangolo virtuale, altezza e larghezza, in 5 posizioni che si sono definite come quelle generalmente assunte a letto.

I dati antropometrici italiani aggiornati indicano una netta crescita in altezza della popolazione più giovane.

Da questi dati si rileva che il 50° percentile dei maschi di età inferiore ai 29 anni misura circa 1.750 mm in altezza, mentre per i soggetti di età superiore ai 60 anni misura circa 1.690 mm.

Si può quindi stimare un aumento di 6 cm della statura media degli italiani negli ultimi 30 anni. Si osserva anche una differenza di 3 cm, costante per tutte le età, tra la popolazione del centro-sud e quella del nord.

Per definire le altezze dei materassi idonei a soddisfare dimensionalmente le popolazioni considerate è necessario tenere conto che il contenimento del corpo sotto le coperte, per chi non usa il piumino, richiede un certo margine tra il perimetro del materasso e la posizione della punta dei piedi, valutabile in almeno 2-3 cm.

Pertanto la valutazione dimensionale effettuata sulla base della elaborazione dei dati antropometrici della popolazione italiana, francese, inglese, tedesca, polacca e americana, indica che:

– l'altezza dei materassi in grado di soddisfare pienamente almeno il 50% della popolazione mondiale è di 200 cm.

Tale conclusione prescinde dai numerosi condizionamenti alla dimensione dei letti derivanti dalla scarsa disponibilità di spazio nelle case attuali e dai vincoli imposti dai letti disponibili sul mercato. Essa deriva, solo ed esclusivamente, da considerazioni di ordine dimensionale e posturale e deve quindi essere intesa come un riferimento fondato su conoscenze di tipo quantitativo, numerico, da utilizzare per l'individuazione di soluzioni di compromesso.