

COME FUNZIONA IL SONNO E CHE COS'E'

Il rapporto tra sonno e veglia, la funzione specifica del sonno e le sue profonde origini non sono ancora oggi ben chiare ed infatti sono materia di studi approfonditi soprattutto in relazione ai benefici che il sonno apporta al nostro organismo.

Quello che ormai è assodato è che ogni essere umano ha al proprio interno una sorta di orologio biologico che influenza alcuni processi fisiologici e che condiziona le ore di veglia e quelle di sonno.



Il funzionamento di questo orologio corrisponde al ciclo circadiano (dal latino circa diem = circa un giorno), il quale regola attraverso l'azione di messaggeri chimici e nervosi i processi organici che avvengono ogni giorno nel nostro corpo.

Un regolare ciclo di sonno e veglia fa sì che il nostro orologio biologico influisca positivamente sulla produzione ormonale ottenendo una sufficiente condizione di vigilanza diurna e un soddisfacente riposo notturno.

Durante il sonno il livello basso di adrenalina e di corticosteroidi, che sono gli ormoni associati alla condizione di veglia, danno la possibilità all'organismo di sfruttare i più elevati livelli di ormone della crescita, prodotto dall'ipofisi nelle ore notturne.

Dormendo diminuisce lentamente la temperatura corporea fino a raggiungere circa un grado meno del valore serale.

Quando la temperatura si abbassa e raggiunge il livello minimo, e questo coincide con bassi valori di adrenalina, noi ci sentiamo stanchi.

Verso il finire della notte, con le prime luci dell'alba, è più difficoltoso dormire o rimanere addormentati, perché verso le 5 del mattino i livelli ormonali incominciano a crescere ed aumenta anche la temperatura corporea.

Il ciclo di sonno e di veglia è regolato da un altro ormone, la melatonina, prodotto dall'epifisi, piccola ghiandola situata nel cervello.

La luce, penetrando nell'occhio attraverso i nervi, manda un messaggio all'epifisi che, in base alla quantità di luce in arrivo, blocca o stimola la produzione di melatonina.

Il buio determina la produzione di questo ormone che dà il segnale all'organismo il quale rallenta lentamente le sue attività e si prepara al sonno.

LE FASI DEL SONNO

Tutto quello che oggi si conosce sul sonno è stato scoperto grazie a particolari esami basati sul monitoraggio delle onde cerebrali, sull'**elettroencefalogramma** che registra l'attività elettrica del cervello, attraverso l'**elettrooculografia** che registra i movimenti oculari e con l'**elettromiografia** che rileva i movimenti muscolari.

Gli studiosi hanno evidenziato che il sonno non è uguale per tutta la sua durata ma è caratterizzato dalla presenza di 2 fasi principali:

LA FASE NON-REM	Sonno lento, sincronizzato	sonno ortodosso
LA FASE REM	Sonno rapido, desincronizzato	sonno paradosso

Fase non REM

- **stadio 1** - "FASE DI ADDORMENTAMENTO"

Stato crepuscolare, fra veglia e sonno leggero

- **stadio 2** - "SONNO LEGGERO"

La coscienza è sopita, i muscoli si rilassano

- **stadio 3** - "SONNO PROFONDO"

In questa fase il sonno comincia a diventare più profondo

- **stadio 4** - "SONNO PROFONDO EFFETTIVO"

E' quello del sonno più profondo, quando il nostro organismo si rigenera. Le onde corrispondenti all'attività cerebrale di questo momento sono piuttosto lente

Fase REM

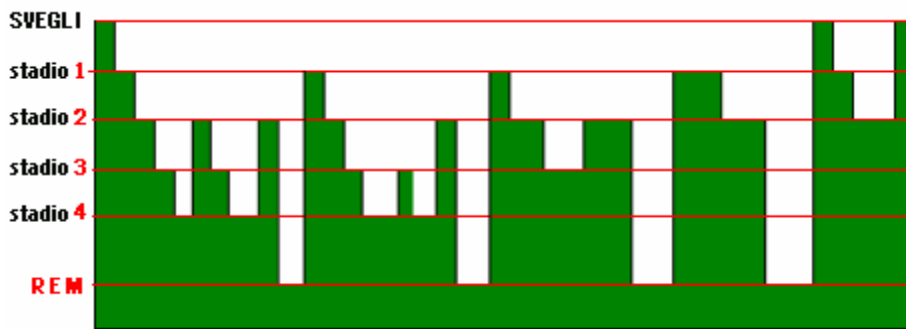
Il termine REM deriva dal fatto che durante tale fase gli occhi si muovono con movimenti ritmici rapidi (dall'inglese rapid eye movements = movimenti oculari veloci).

In questa fase, che si verifica normalmente 4 o 5 volte per notte, si fanno sogni molto intensi.

Il termine sonno paradosso deriva dal fatto che l'elevata attività celebrale e i rapidi movimenti oculari che caratterizzano questa fase sono in contrasto con il grado di generale rilassamento muscolare.

Durante la notte si verificano diversi cicli del sonno della durata di 90-100 minuti caratterizzati dal passaggio attraverso vari stadi del sonno e la fase REM.

Alternanza delle fasi (stadi) nei 4/5 cicli per notte.



Le fasi di sonno REM, della durata di circa 15 minuti, sono caratterizzate da sogni intensi e da movimenti oculari ritmici e rapidi.

Nel corso della notte diminuiscono progressivamente le fasi di sonno profondo e aumentano di durata e di intensità le fasi REM.

Un giovane adulto arriva al sonno REM più o meno 90 minuti dopo l'addormentamento; questa fase, che si ripete all'incirca ogni 2 ore, dura sempre un po' di più fino ad arrivare al momento più lungo che precede il risveglio.

I vari studi fatti sul sonno concordano nell'affermare che sia il sonno REM che quello non-REM sono necessari per essere in buona salute, ma ancora non si conosce bene il ruolo specifico di ognuno.

Sappiamo che durante il sonno non-REM si ha una produzione elevata dell'ormone della crescita che è vitale per la salute fisica, mentre nel sonno REM aumenta il flusso sanguigno verso il cervello e questo è utile per la salute mentale. Se una persona è disturbata in fase REM o nel momento di sonno profondo, facilmente presenta sintomi di stress e di nervosismo.

QUANTO BISOGNA DORMIRE

Il sonno è caratterizzato da un abbassamento del livello di coscienza e dalla riduzione della funzionalità biologica ed è indispensabile alla sopravvivenza dell'organismo e all'equilibrio psichico dell'uomo e degli animali superiori.

Dire che il fabbisogno del sonno diminuisce con l'età è corretto se ci si limita al dato quantitativo.

Al neonato occorrono diciotto ore, contro le sei/sette dell'anziano.

Dopo i 25 anni inizia il deterioramento della qualità del sonno, la cui durata rimane costante fino ai 35 anni, ma la cui fase profonda comincia a diminuire dall'iniziale 20% della durata totale.

A 35 anni l'uomo passa meno del 5% della durata del sonno notturno nella fase profonda, probabilmente a causa di una riduzione della secrezione di ormone della crescita.

Dopo i 50 anni la durata del riposo notturno diminuisce di 27 minuti ca. ogni dieci anni. In realtà il sonno dell'anziano è diverso da quello del giovane, ma molte ricerche hanno evidenziato che negli individui in buona salute, con molti interessi e soddisfatti della loro qualità della vita, la qualità del sonno non si modifica con l'età. È fondamentale conservare il ritmo veglia-sonno più costante possibile.

Una tabella di massima che può aiutare a capire quale sia il fabbisogno di sonno totale e di sonno REM in base all'età è la seguente:

schema

Solo una piccola parte della popolazione riesce a rispettare la regola precedente: la resistenza al sonno è un indicatore dell'età biologica.

Infatti quanto più si è giovani più a lungo si riesce a rimanere svegli.

Pensiamo all'anziano che in treno o davanti alla televisione crolla dopo pochi minuti in un sonno senza motivo.

L'assenza di stimoli (o l'incapacità di cercarne) lo spinge al sonno.

In quest'ottica dormire più del dovuto è un indicatore sicuramente negativo.

Non è possibile stabilire una durata del sonno ottimale, non esiste un tempo standard, perché questo è un fatto soggettivo e quindi diverso da persona a persona.

Importante è la qualità del sonno piuttosto che la quantità che varia secondo le esigenze personali.

E' comunque noto che il fabbisogno di sonno diminuisce con l'età: sonno essenziale, determinato da sonno profondo e da sonno REM, è quello maggiormente riposante: succede che anche chi dorme poco, riesce comunque a soddisfare la sua esigenza quando dorme di questo sonno essenziale.

Le caratteristiche psicologiche personali sembra che possano in qualche modo determinare l'esigenza nei confronti del sonno.

La persona estroversa, energica, lavoratrice accanita, ambiziosa e sicura di sé generalmente dorme poco mentre il soggetto che facilmente si preoccupa, insoddisfatto di sé, un po' nevrotico, creativo tende a dormire per tempi più lunghi.

Esistono soggetti che realmente necessitano di meno ore di sonno rispetto ad altri, ma che, pur dormendo soltanto 4 o 5 ore per notte, si sentono bene e riposati come chi ne dorme 9.

Questa è una condizione estremamente soggettiva e sta a dimostrare quanto sia importante capire il personale ritmo naturale del sonno.

Imparare a conoscere le nostre esigenze significa anche evitare inutili stress, per esempio andare a coricarsi troppo presto e non riuscire ad addormentarsi velocemente può creare il dubbio di avere un problema quando in realtà basterebbe cambiare leggermente l'orario e adeguarlo alla nostra esigenza fisica.

E' importante sentirsi bene e riposati il giorno successivo, perché se questa sensazione di benessere non dovesse accompagnarci nelle ore diurne, allora potrebbe realmente esserci un problema da risolvere.

Parallelamente avere un ambiente inospitale, un letto scomodo o disturbi emotivi persistenti prima di coricarsi, pregiudica il saper lasciarsi andare ad un sonno ristoratore e benefico!

E' vero che il sonno prima di mezzanotte garantisce maggiori benefici?

Partendo dal presupposto che il sonno più ristoratore vi è in presenza di buio profondo, questa condizione si ha nelle ore più distanti dal tramonto e dall'alba.

Se ipotizziamo un tramonto alle ore 20.00 ed un'alba alle ore 06.00, il buio sarà maggiore nelle ore che vanno dalle ore 22.00 alle ore 02.00.

Se la prima metà del sonno combacia con questo periodo, (dove il sonno profondo è maggiormente sensibile al fattore buio per la produzione di melatonina e quindi di ormone della crescita), ovviamente il sonno sarà più ristoratore.

Se al contrario, per abitudini o per lavoro, mi vado a coricare dopo queste ore, in teoria l'effetto sul mio sonno sarà meno benefico.

E' comunque da ritenere che il buio di una camera da letto, accuratamente chiusa alle infiltrazioni di luce, sia altrettanto benefico di quello naturale: il concetto fondamentale è mantenere abitudini costanti e cioè andare a letto e risvegliarsi possibilmente alla stessa ora.

La "pennichella", o sonnellino pomeridiano, fa bene?

Un fatto discusso è quello del sonnellino pomeridiano, abbastanza comune nella nostra cultura mediterranea.

Dormire nelle ore pomeridiane può aiutare, può avere un effetto benefico, può dare un piacevole sollievo; ma non può sostituire il sonno notturno, ne si può pensare di recuperare le ore di sonno perse durante la notte con il sonnellino del pomeriggio.

Il sonno pomeridiano non dovrebbe mai durare più di trenta minuti, perché con un riposo più lungo si passerebbe al sonno profondo dal quale è difficile risvegliarsi e questo ci fa sentire peggio di come ci sentivamo prima del riposo.

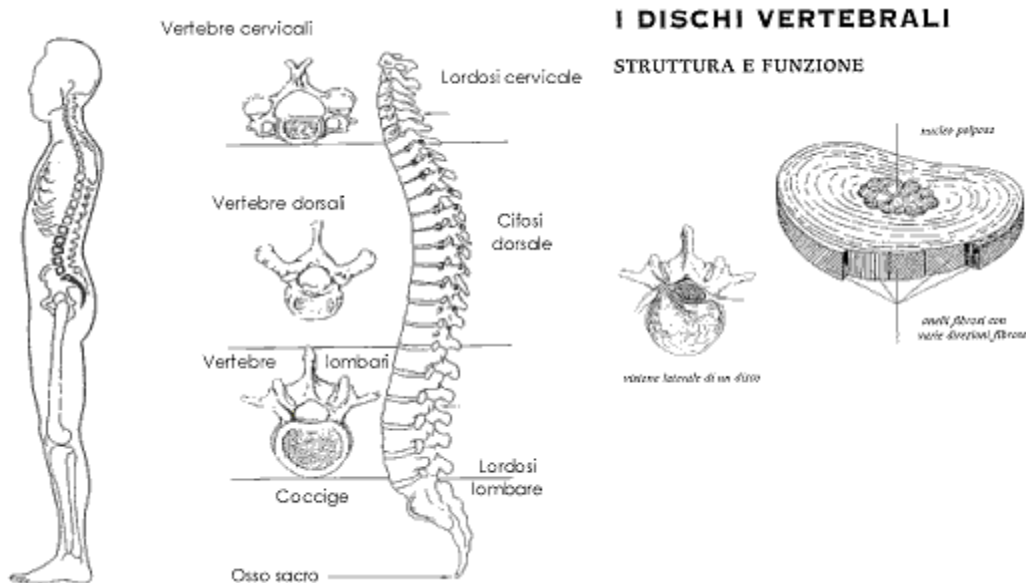
Un altro motivo è che il risveglio dovrebbe avvenire sempre in fase ultima REM o in fase 1, leggera.

Non raggiungendo nel sonnellino pomeridiano queste condizioni, ma potendo "scendere" in fasi profonde, il risveglio in queste condizioni è sempre brusco e mette di mal umore per il resto della giornata.

LE PATOLOGIE

Il mal di schiena rappresenta la prima causa di assenza dal lavoro e colpisce nel mondo milioni di persone.

Si e' detto tanto sul "mal di schiena" e tante terapie sono state provate con risultati spesso deludenti.



I bambini sani intorno ai quattro anni possiedono una schiena armonica, in perfetto appiombato con una magnifica caduta del baricentro e godono di un equilibrio perfetto, che consente loro di eseguire con facilità posizioni yoga che per gli adulti risultano difficili.

In età scolare iniziano i primi problemi.

Il "mal di schiena cronico", nell'accezione non chirurgica, è un sintomo locale che si ripresenta più volte nel tempo e che non si irradia agli arti (sciatalgia).

La patogenesi (meccanismo con cui la causa morbosa agisce sull'organismo per produrre la malattia) è nota: **il dolore e' causato dalla contrattura muscolare.**

La terapia generalmente proposta, consiste nel trattare il sintomo (il dolore) e la patogenesi (la contrattura muscolare) mediante farmaci ed elettroterapia locale, con soddisfazione del medico, del paziente ... ed infinite ricadute.

L'errore, molto comune, consiste in una carenza diagnostica: ci si ferma al trattamento del sintomo quando e' indispensabile risolvere l'origine del male.

Per quanto riguarda lo specifico (sistema letto), dormire su di un materasso rigido non vuol dire dormire meglio e far del bene alla propria schiena come i tre quarti dei medici e il senso comune hanno consigliato per anni.

Una nuova ricerca pubblicata sulla rivista THE LANCET mostra che il materasso perfetto contro il mal di schiena e' uno di "media durezza", meglio ancora se capace di adattarsi al corpo.

*La ricerca, condotta da Francisco Kovacs della **Kovacs Foundation** di Palma de Mallorca in Spagna, ha coinvolto **313 persone con mal di schiena nella sua parte inferiore, che hanno dormito su vari tipi di materasso, senza sapere quali.***

Le persone cui e' capitato quello ergonomicamente più evoluto hanno dichiarato con frequenza doppia di stare meglio e addirittura di prendere meno antidolorifici per il loro male.

I soggetti coinvolti nello studio hanno dovuto dire addio per un po' al loro materasso, i ricercatori lo hanno sostituito con uno duro o elastico.

Nessun partecipante era però a conoscenza di cosa gli era toccato in sorte.

Prima dello studio e tre mesi dopo la sua fine gli esperti hanno chiesto a ciascuno di quantificare il proprio dolore a letto, al risveglio e durante la giornata.

Il materasso elastico ha avuto voti pieni in tutti e tre gli aspetti.

Il cambiamento del materasso era associato non soltanto ad un miglioramento notevole nel dolore, ma inoltre ha migliorato il grado di riduzione della disabilità al lavoro che pochi trattamenti medici hanno saputo realizzare.

Coloro che vi avevano dormito dicevano di provare meno dolore sia durante l'uso che al risveglio, nonché di stare meglio durante il giorno.

Ciò con una frequenza doppia rispetto agli altri.

Gli esperti concludono che alla luce di questi risultati **bisognerà riconsiderare** i suggerimenti da dare **a quanti soffrono di mal di schiena** per quel che riguarda la loro quotidianità.

I materassi migliori, dice Gerard Varlotta, direttore del reparto di riabilitazione sportiva al New York University/Rusk Institute, **sono quelli che riescono a distribuire i pesi in maniera uniforme adattandosi alla forma del corpo e che non ci fanno assumere posizioni sbagliate**, anche se quelli che rispondono a queste caratteristiche tendono ad essere anche i materassi più costosi.

- ***Sonno riparatore per la schiena!***

Questo è anche vero per le nostre 26 vertebre, collegate tra loro da strutture elastiche: i dischi intervertebrali.

Un'esperienza molto semplice dimostra l'importanza della posizione allungata durante il sonno.

Prima di andare a dormire mettetevi contro il muro.

Posate un libro sopra la vostra testa perpendicolare al muro.

Con una matita segnate la vostra altezza.

Ricominciate l'operazione l'indomani mattina al risveglio.

Vedrete che durante la notte probabilmente la vostra altezza sarà aumentata di circa 2 cm.

I dischi intervertebrali hanno ritrovato l'elasticità che avevano perso durante il corso della giornata a causa della pressione continua esercitata dalla posizione eretta e dalla forza di gravità.

Se non avessimo questa possibilità di recuperare durante il sonno, la colonna vertebrale si ossificherebbe e s'irrigidirebbe.

Un sonno rilassante e riparatore esige un letto che non deve essere troppo duro, che si adatti alle pressioni del corpo e che favorisca una posizione confortevole.

Ma il letto non deve essere neppure troppo molle, perché deve opporre una certa resistenza permettendo al corpo di restare rilassato quando si muove durante il sonno.

Il compito non è semplice: **il buon sistema letto sposa la forma del corpo, le posizioni della persona, che sia sdraiato sulla schiena o sul fianco.**

La maggior parte delle persone cambia posizione parecchie volte durante il corso della notte; si gira e si rigira continuamente.

Il materasso ed il cuscino devono sostenere i lombi e la testa in modo tale che la colonna vertebrale sia dritta in posizione laterale in modo da mantenere le sue curvature originali.

La parte superiore del materasso dovrebbe essere più morbida, elastica, soffice e accogliente; **il centro invece ed i lati** dovrebbero sostenere il corpo grazie agli elementi articolati che si adattano alle differenti pressioni che esercita ogni minima parte del nostro corpo.

Un letto troppo duro esercita una pressione che irrigidisce i muscoli; questo obbliga la persona a cambiare posizione troppo sovente, agitandosi continuamente ricercando la posizione ideale.

Non c'è da stupirsi se alla mattina ci si sveglia poco riposati.

Esiste un sistema speciale sviluppato all'origine per lottare contro le piaghe da decubito dei pazienti ricoverati in ospedale: il materasso in Memory!

Il suo principale vantaggio è di adattarsi perfettamente alle forme del corpo.

Il peso è ripartito su di una più grande superficie e non si formano punti di pressione eccessivi.

Il modo di dormire su di un materasso in Memory rispetto ad un materasso normale è molto diverso.

Il letto deve essere caldo e secco.

Il materasso deve assorbire la traspirazione, fare circolare l'aria ed essere ben aerato.

Senza un buon cuscino, il miglior materasso non è perfetto. Con un buon cuscino il collo e la nuca sono nella posizione più prossima alla posizione eretta.

Un materasso è un acquisto per una vita sana, ma non è un acquisto per la vita: secondo gli specialisti ed i tecnici, la durata non può superare i 10/12 anni

Alla soglia massima, comunque, della decina d'anni il momento è giunto, sarebbe opportuno cambiarlo!

GLI ACARI

Gli acari sono dei piccolissimi insetti, invisibili ad occhio nudo, di dimensioni fra 200 e 750 micron.

Sono classificati in più di 35.000 specie ma le più importanti (almeno per l'uomo) sono il Dermatophagoides Pteronyssinus, che è il principale acaro domestico e prolifica nel clima umido ed il Dermatophagoides farinae che riesce a sopravvivere anche in climi meno umidi.

Crescono a tutte le latitudini. Il loro habitat per sopravvivere e moltiplicarsi è :

- una temperatura compresa tra i 22° ed i 28°
- un grado di umidità superiore al 60 %
- assenza di raggi solari
- presenza di alimenti di cui nutrirsi (forfora, spore di miceti, detriti alimentari)

La vita media dell'acaro è di 20-120 giorni.

Prediligono vivere nei materassi e nei cuscini (un po' meno sui tappeti e nelle coperte).

Il periodo di massima concentrazione ambientale è nei mesi di **settembre, ottobre e**

novembre.

Durante la loro vita le femmine depongono da **60 a 100 uova**.

Le particelle di feci degli acari sono le particelle più allergizzanti, ed ogni acaro, nella sua vita, produce circa 2000 particelle fecali.

L'esposizione e la sensibilizzazione agli acari, costituiscono il più importante fattore di rischio ambientale per lo sviluppo, in età pediatrica, dell'asma.

Gli allergeni degli acari domestici, sono presenti sul corpo e soprattutto nelle secrezioni fecali, ma l'allergene principale dell'acaro è anche un enzima proteolitico che ha effetti diretti sulla mucosa respiratoria (rompendo le giunzioni che tengono unite le cellule) e sul sistema immune.

Attuare una rigorosa profilassi ambientale è una delle misure su cui si basa la prevenzione ed il trattamento dell'asma.

Le sedi su cui mirare la profilassi sono: **letti, divani, poltrone e tappeti.**

Per attuare la profilassi ambientale si devono seguire alcune regole:

- Controllare **la temperatura e l'umidità dell'ambiente** sapendo che l'optimum della temperatura per vivere e moltiplicarsi dell'acaro è di circa 25°-28°; mentre per l'umidità è tra il 60 e l'80 % al di sotto dei quali l'acaro non solo non si alimenta ma trova difficoltà a sopravvivere.

Pertanto è bene non installare gli umidificatori in casa del bambino asmatico, controllare se i vetri delle finestre sono appannati, espressione di condensa del vapore e quindi di umidità.

Da molti viene, giustamente, consigliata la montagna ma non è l'altitudine che ostacola la sopravvivenza degli acari, bensì il ridotto tasso di umidità, almeno in Italia.

- **Evitare** di arredare la stanza da letto con moquette o tappeti.

- La presenza di un camino ha un effetto positivo perché favorisce la ventilazione dell'ambiente rimuovendo l'umidità. Auspicabile la presenza di "purificatori d'aria" o apparecchi per aria condizionata e cappa aspirante in cucina.

- **Gli acari albergano soprattutto nel materasso e nel cuscino**, quindi particolare attenzione va rivolta a questi elementi, sapendo che gli acari si nutrono prevalentemente di forfora e pelle.

Il bambino poggiando la testa sul cuscino offre all'acaro di che alimentarsi.

Gli acari emettono una gran quantità di feci le cui particelle, avendo un certo peso, si sollevano di pochi centimetri dal piano sul quale sono state depositate e tendono

quasi subito a depositarsi, ma sono talmente piccole che -se inspirate- possono raggiungere con facilità i bronchi più distali.

- I cuscini in fibra sintetica sono quelli che debbono attirare la maggiore attenzione perché offrono l'opportunità di aumentare il rischio d'asma.

I cuscini in fibra sintetica... dopo circa tre mesi dal loro utilizzo sono già ampiamente colonizzati dagli acari.

I cuscini di seta grezza sono anch'essi rapidamente colonizzati ed offrono, inoltre, la possibilità di "sensibilizzare" il bambino stesso alla seta...

Risultati soddisfacenti si sono ottenuti ricoprendo i cuscini e lo stesso materasso con fodere semipermeabili (tessuto barriera).

Teme il freddo! Se laviamo il bambolotto di peluche non otteniamo il risultato sperato: introdotto nel freezer, sì! Perché a quella temperatura gli acari muoiono.



MATERASSO E ALLERGIE

Il problema delle allergie sta dilagando, anche in Italia.

Per quanto riguarda gli ambienti domestici e soprattutto il materasso, sono due le forme di allergia da considerare.

La prima è quella appena vista e legata agli acari

Esiste un secondo tipo di allergia che viene impropriamente associato al materasso ed è l'allergia al lattice o meglio alle proteine che possono essere presenti nel lattice naturale.

Si tratta in realtà di una forma allergica molto rara, che si manifesta **solo al diretto contatto** (soprattutto tramite guanti, tettarelle, cateteri...) tra la proteina e il soggetto allergico.

Nel mondo non si è mai verificato alcun caso di allergia causata da materassi di lattice.

Il materasso di lattice, infatti, è sempre rivestito da tessuti e strati di materiali naturali, che eliminano le possibilità di contatto diretto con la pelle.

Oltre a questo, i materassi di lattice prodotti da aziende serie e certificate sono realizzati con processi di fabbricazione (vulcanizzazione, lavaggio abbondante, estrazione delle componenti solubili, asciugatura a) che eliminano totalmente la proteina eventualmente presente normalmente nel lattice.

DOVE E COME DORMIRE

Quando si tratta della propria salute, forse uno sguardo al di là di "ma quanto mi costa" o "vendita promozionale" sarebbe meglio darlo!

Nulla si può improvvisare! A maggior ragione la scelta del proprio sistema letto.

Premettendo che nessun sistema (dal semplice materasso al sistema più evoluto) può garantire guarigioni al mal di schiena o ai disturbi alla cervicale ecc. , la nostra convinzione principale è che qualunque causa - sia essa ambientale, fisica o psichica - che interrompa o disturbi la continuità del sonno, abbassa la qualità dei benefici che il soggetto ottiene.

La qualità del sonno deve quindi essere ininterrotta e costante!

I parametri fondamentali per trovare le soluzioni migliori sono:

ERGONOMIA

RELAX E CONFORT

TERMOREGOLAZIONE

IGIENE

Si dice che un sistema letto è qualitativamente valido quando è ergonomico rispetto al nostro corpo.



Un sistema ergonomico è tale quando riesce a riportare lo scheletro in quelle condizioni neutre, le stesse che assumiamo quando siamo in posizione eretta corretta. Soprattutto per quanto riguarda la colonna vertebrale, le vertebre devono stare nella posizione di massima estensione naturale, posizione che rigenera i muscoli, le vertebre stesse e favorisce il flusso della circolazione sanguigna.

Una prova di quanto sia sottoposta a sforzi la nostra colonna vertebrale, come abbiamo già visto, è la misurazione dell'altezza alla sera prima di coricarsi e poi al mattino successivo; la differenza potrà essere anche di 2 cm in più al mattino rispetto alla sera precedente, differenza dovuta dall'appiattimento dei dischi intervertebrali.

Per quanto riguarda **il relax ed il confort**, basti pensare ai continui cambi di postura durante la notte all'interno del letto di una persona media (dovuto a posizioni non più comode, formicolio da occlusione capillare, mal di schiena, ecc.)

E il 70% delle volte che ci si muove, avremo come conseguenza che entro 30 secondi si muoverà anche la persona che dorme accanto a noi, diminuendo del 20% il sonno profondo.

La maggior parte delle volte è dovuto ad un supporto non comodo e rilassante, ad esempio troppo rigido, oppure ad una errata termoregolazione.

I materiali di rivestimento dei materassi, devono essere accoglienti e creare un supporto di relax ai muscoli su cui appoggiano, nonché traspiranti e igroscopici.

Per **termoregolazione** si intende la **capacità del sistema letto** di mantenere **temperatura e umidità costanti**, che non alterino il microclima ottimale che si dovrebbe creare sotto le coperte.

Per **igiene** ci si riferisce a quelle condizioni minime di manutenzione che un sistema può dare e cioè **sfoderabilità del materasso**, il suo ricambio d'aria all'interno, prodotti anallergici, anti-acaro e antibatterici.

Come visto, durante il sonno, il nostro corpo deve mantenere una serie di parametri di ergonomia, di temperatura, di umidità e di igiene ottimali ; quindi più il sistema letto e l'ambiente sono qualitativamente in sintonia con il nostro organismo, più sarà profondo il nostro sonno e quindi benefico il suo effetto.

Al contrario, in un ambiente ostile, il nostro organismo deve combattere contro situazioni non ottimali quali troppa o scarsa umidità, temperature troppo fredde o troppo calde, scarsa ergonomia e comodità . Il tutto interferendo con le fasi di sonno più profonde e rendendo il riposo poco proficuo e rigenerante.

Per ambiente si intende anche la camera stessa. E' quindi necessario evitare di dormire accanto a radiosvegli, televisori, cellulari e i fili non schermati che trasportano l'energia elettrica all'interno del muro della camera: tutto questo è inquinamento elettromagnetico in quanto altera il microclima abitativo, creando campi magnetici che possono danneggiare lo stato psicofisico, alterando inoltre la ionizzazione dell'ambiente.

COSA FAVORISCE IL SONNO	COSA INIBISCE IL SONNO
- ricambio di aria fresca	- luce fastidiosa o rumore
- temperatura ambiente piacevole (fra 16° e 20°)	- una temperatura ambiente troppo calda o troppo fredda
- buio	- un letto scomodo
- comoda posizione di riposo (il letto giusto)	- elettrosmog
- fare un bagno caldo e rilassante (ad es. con olio di lavanda) una bevanda calda prima di andare a dormire (ad es. un tè ai fiori d'arancio, verbena, latte e miele).	- paure, preoccupazioni, discussioni
- preparare già tutto per il giorno seguente	- caffè, alcool di sera
- essere attivi tutto il giorno	- pasti pesanti
- pensare positivo: ricordarsi di una situazione piacevole	- aver mangiato troppo o troppo poco di sera (il morso della fame persistente)
- inspirare ed espirare da 10 fino a 20 volte	- disturbi del ritmo diurno/notturno (attività troppo scarsa di giorno)
- posizione del letto sull'asse Nord Ovest /Sud Est: facilita la circolazione del sangue dovuta all'emoglobina (ferro) presente nello stesso.	- campi elettromagnetici naturali (nodi di Hachman)

"Devo cambiare materasso e tutti mi dicono che deve essere rigido ortopedico, ma sul mio vecchio, che è rigidissimo, non mi trovo molto bene. E' proprio necessario prenderlo "ortopedico? "

La maggior parte dei nostri clienti sono convinti che si debba acquistare un materasso "ortopedico" o "anatomico", di per sé queste definizioni potrebbero essere molto generiche, ma sempre è stato affiancato a queste due parole il sinonimo di "materasso rigido".

L'era dei materassi scomodi e rompi-schiena fortunatamente è finita. Oggi esistono prodotti che si possono definire **ergonomici** e di conseguenza confortevoli.

Quindi la scelta giusta è scegliere un supporto ergonomico, che si adatti completamente al nostro corpo e non viceversa!