

13

# Informazione tecnica dell'Associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB)



## Il cuscino – qualcosa in più di un semplice supporto per la testa

Chi non ha mai spostato di continuo il cuscino per trovare la posizione più adatta per la testa? Le persone che ogni sera lottano con il proprio cuscino e chi al mattino non ha riposato bene, ma si sveglia contratto o addirittura con dei dolori alla nuca e alle spalle, dovrebbero dare maggiore importanza al proprio cuscino.

La scelta del giusto cuscino per la testa contribuisce in modo decisivo a un sonno riposante. Oltre al materasso, il cuscino è fondamentale per la posizione mentre si dorme e per il corretto posizionamento della colonna vertebrale: fornisce un sostegno alla testa, decongestiona la colonna vertebrale ed evita che i muscoli del collo e della nuca si stendano eccessivamente. Nel contempo il cuscino, insieme al materasso, è la parte del letto più sollecitata: mediamente, di notte in notte, sostiene circa 4.7 kg (corrispondenti al peso della testa di un adulto), resiste fino a 40 movimenti del capo e assorbe il calore e l'umidità rilasciati dalla testa. Pertanto, sotto molti punti di vista, è meglio non rilassarsi spensieratamente sul proprio cuscino, ma esaminarlo con più cura.

### Conoscere se stessi e il proprio cuscino

Tutti hanno dormito male almeno una volta, hanno trascorso una notte agitata o si sono rigirati di continuo nel letto. Tuttavia, quando questo capita molto spesso, occorre porsi le seguenti domande sul proprio cuscino:

- Qual'è la posizione più comune in cui dormo (sulla schiena, di fianco, sulla pancia) e il mio cuscino mi fornisce un supporto sufficiente o mi fa da intralcio?
- Quanto sollecitato il cuscino? Stringo il cuscino tra le braccia o lo allontano di notte? Mi serve soprattutto per leggere prima di addormentarmi?
- Qual'è la sensazione generale intorno alla testa (morbidezza del tessuto/imbottitura)? Sudo molto sul cuscino?

Chi acquisisce una consapevolezza delle proprie abitudini e necessità quando dorme in riferimento al cuscino scoprirà velocemente se necessita di un cuscino nuovo. I cuscini, per via dell'elevata sollecitazione durante la notte, dovrebbero venir sostituiti ogni 3 anni. Essendo, in generale, decisamente più convenienti dei piumini, vale la pena sostituirli regolarmente. Anche una rigenerazione completa, che è cara e dispendiosa, risulta spesso sproporzionata.

### Consiglio alle persone che soffrono di allergie

Anche le persone allergiche agli acari possono utilizzare senza problemi cuscini in piume e fiocchi di piumino, e al momento dell'acquisto, dovrebbero fare attenzione al sigillo di qualità «Swiss Guaranty VSB». Si tratta di una garanzia di igiene e, grazie al tessuto fitto del cuscino, assicura una protezione ottimale contro gli acari. In caso di disturbi di altra natura, è meglio chiedere il consiglio di un medico.

Informazioni utili su biancheria da letto imbottita con penne e piume e altre edizioni delle informazioni tecniche sono riportate sul nostro sito web [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch) o sulla nostra pagina Facebook al link [www.facebook.com/vsbinfo](http://www.facebook.com/vsbinfo).

## Trovare il cuscino giusto

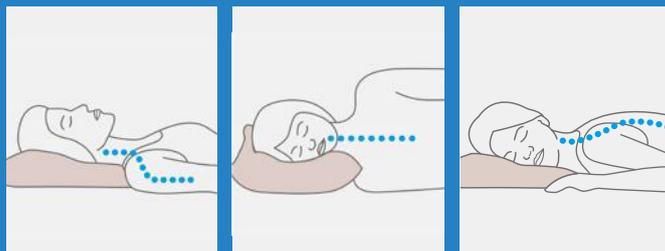


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Chi decide di comprare un nuovo cuscino dovrebbe provarlo prima dell'acquisto. A questo proposito è importante tenere conto, oltre che dell'adeguatezza alle necessità personali, anche di quanto segue:

- Sui materassi morbidi, i cuscini tendenzialmente più bassi sono la scelta giusta, invece per i materassi duri, su cui non si affonda più di tanto, meglio un cuscino più spesso.
- Le persone robuste necessitano di un cuscino piuttosto spesso e in grado di fornire un buon sostegno, le persone più esili hanno invece bisogno di un cuscino più basso che faccia meno da appoggio.
- Soprattutto per chi dorme supino o su un fianco, il «triangolo spalle → collo» dovrebbe essere ben riempito (cfr. fig. 1 e 2). In posizione supina la colonna vertebrale deve poter mantenere la propria naturale forma a S (cfr. fig. 1), di lato la cosa ideale è che sia appoggiata completamente dritta, senza piegature (cfr. fig. 2). A chi dorme sulla pancia si raccomanda un cuscino piatto, anche se molti rinunciano completamente a un cuscino.
- Lo spessore del cuscino dovrebbe corrispondere all'ampiezza delle spalle, in oltre la spalla, durante il riposo, dovrebbe toccare il materasso davanti al cuscino (cfr. fig. 3).

I rivenditori specializzati possono essere di valido aiuto nella scelta del cuscino più adatto.

L'associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB) è stata fondata nel 1968 dai più grandi produttori svizzeri di piumini e cuscini di piume. Per garantire maggiore trasparenza e sicurezza nell'acquisto di articoli da letto, l'associazione nel 2001 ha creato il sigillo di qualità «Swiss Guaranty VSB».

Il marchio «Swiss Guaranty VSB» prevede tra l'altro che siano lavorati solo piume e piumino naturali certificati secondo lo standard Downpass (nessun prelievo da animali vivi, nessuno spiumaggio). I piumini vengono inoltre lavati esclusivamente con detersivi biodegradabili e asciugati a temperature di almeno 100°C in modo tale che siano privi di virus. I produttori garantiscono anche la veridicità delle informazioni riportate sui piumini ed i cuscini.

### Associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB)

Albis Bettwarenfabrik AG | billerbeck Schweiz AG |  
Dorbena AG Bettwarenfabrik | Kyburz Bettwarenfabrik AG  
Verband Schweizer Bettwarenfabriken | 8000 Zürich  
T 044 266 64 44 | [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch)