

Informazione tecnica n. 12

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



Il sonno è anche un fatto di scelte

Quasi un terzo della nostra vita lo trascorriamo a letto, e per una buona ragione: il sonno è fondamentale per il nostro benessere e la nostra salute. Tuttavia, perché esso sia realmente salutare, è importante disporre, oltre che di un materasso e di un cuscino adatti, anche e soprattutto di un piumino imbottito di buona qualità.

I piumini influiscono in modo determinante sul clima ottimale per il sonno: l'80 per cento dell'umidità prodotta dal corpo umano durante la notte è

infatti assorbito dalla coperta e solo il 20 per cento dal materasso. Inoltre, durante il sonno il nostro corpo resta in contatto diretto con il piumino per una media di 8 ore. Ecco perché è fondamentale scegliere un'imbottitura di qualità per il nostro piumino.

D'altra parte, la grande varietà di piumini disponibili in commercio non facilita certo la scelta. Chi, tuttavia, è ben consapevole delle proprie abitudini durante il sonno, troverà più rapidamente ciò che cerca. Prima di acquistare un piumino, è importante

riflettere attentamente sulle condizioni che ci assicurano un sonno migliore e più confortevole. Poniamoci queste domande.

Quali sono le mie esigenze in fatto di calore? A quale categoria di calore appartengo?

In merito al fabbisogno di calore durante la notte, è possibile fare distinzione tra quattro diverse categorie di persone: chi dorme normalmente, chi prova freddo, chi suda e chi genera molto calore (vedi box sottostante).



Le quattro categorie di calore

- 1 Chi dorme normalmente** mantiene costante il proprio clima durante la notte.
- 2 Chi prova freddo** tende a provare spesso freddo, sia in estate che in inverno.
- 3 Chi suda** cede una grande quantità di umidità a piumino e materasso.
- 4 Chi genera molto calore** ha sempre caldo e sperimenta occasionalmente vampate di calore.

Come dormo?

È inoltre utile confrontarsi con le proprie abitudini durante il sonno. A questo proposito, poniamoci le seguenti domande: mi muovo molto, o poco? Dormo da solo, o condivido il piumino? Chiediamoci inoltre se, per dormire in modo confortevole, preferiamo un piumino pesante oppure uno più leggero, e quale lunghezza desideriamo esso abbia.

Le mie esigenze in fatto di calore cambiano in base alla stagione?

A seconda della stagione e del tipo di persona, variano le esigenze in fatto di fabbisogno di calore notturno. È importante scegliere il piumino giusto anche in funzione di tali esigenze. Chi suda o produce molto calore, dovrebbe sostituire il piumino con il cambio di stagione, passando da uno caldo a uno più fresco. Chi invece dorme normalmente

o tende a provare freddo, è bene che scelga un piumino indipendente dalla stagione, da utilizzare per tutto l'anno.

Che temperatura deve avere la mia camera da letto perché il mio sonno sia perfetto?

Anche la temperatura della stanza gioca un ruolo fondamentale ai fini della qualità del sonno. Chiediamoci se prediligiamo intorno a noi un clima più caldo o più fresco e se preferiamo dormire con la finestra aperta oppure chiusa.

Riflettere sulle proprie abitudini durante il sonno è importante.

I miei disturbi possono influire negativamente sul sonno?

Disturbi quali i reumatismi o le varici possono essere alleviati impiegando un piumino leggero, poiché esso esercita meno pressione sul corpo e assicura una maggiore libertà nei movimenti. Anche chi è allergico agli acari della polvere, può utilizzare senza alcun problema i piumini imbottiti. Lo hanno dimostrato diversi studi già all'inizio degli anni '90, per esempio quello condotto dall'Università di Kiel. In caso di disturbi di altra natura, è meglio chiedere il consiglio di un medico. Nella maggioranza dei casi, tuttavia, un piumino è sicuramente la scelta migliore.

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



Un clima ottimale per il sonno: grazie ai piumini, un prodotto totalmente naturale

Più il clima, cioè la temperatura, resta costante durante il sonno, più quest'ultimo è confortevole e riposante. I piumini svolgono a questo proposito un ruolo di grande importanza. Investire in un piumino attentamente selezionato, conviene. Un'imbottitura di qualità assicura infatti preziosi vantaggi.

Ideali accumulatori di calore

Le numerosissime ramificazioni dei piumini vanno a costituire tante piccole camere d'aria che agiscono

immagazzinando il calore prodotto dal corpo durante la notte. Per questo i piumini non si limitano a proteggere efficacemente dal freddo, ma hanno anche un effetto equilibrante se la camera da letto è particolarmente calda.

Elevato potere traspirante

I piumini assorbono e rilasciano in modo ottimale l'umidità corporea, regolando alla perfezione il clima durante il sonno.



Informazioni utili per quanto concerne gli articoli da letto riempiti con peluria e piume e altre edizioni dell'informazione specializzata sono riportate nel nostro sito web: www.vsb-info.ch.

L'Associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB) è stata fondata oltre 50 anni fa dai maggiori produttori svizzeri di piumini di peluria e cuscini di piume. A garanzia di una trasparenza e una sicurezza maggiori al momento dell'acquisto di articoli da letto, nel 2001 la VSB ha creato il sigillo di qualità «Swiss Guaranty VSB». Il marchio «Swiss Guaranty VSB» implica tra l'altro che vengono elaborate peluria e piume pure di occhio e anatre provenienti da animali morti (nessuna spiumatura a vivo), lavate esclusivamente con detergenti biodegradabili e asciugate in ambiente sterile a temperature superiori a 100 °C. Inoltre i produttori garantiscono la veridicità delle informazioni riportate sui piumini e i cuscini.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • Dorbena AG Bettwarenfabrik • Kyburz Bettwaren

