

Informativa tecnica n. 4

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



Dormire meglio negli anni d'argento può dipendere anche dal piumino



I risultati più importanti dello studio «Dormire in Svizzera»

- In generale gli svizzeri hanno sviluppato una consapevolezza superiore rispetto ai propri articoli da letto, che conseguentemente vengono utilizzati per periodi di tempo inferiori:
5,3 anni i piumini e 3,9 anni i cuscini.
- I piumini di single, coppie e famiglie giovani (fino a 49 anni) hanno in media dai 3,5 ai 4,5 anni. I piumini di persone sole e coppie più anziane (dai 50 anni in su) raggiungono in media già i 7 anni di uso.
- L'imbottitura, il sigillo di qualità e il peso sono i tre criteri più importanti nella decisione d'acquisto.
- Il 50% degli interrogati ha fatto lavare il piumino nell'arco dello scorso anno, mentre un terzo di loro non lo ha mai fatto lavare.

Con il passare degli anni non è solo la durata del sonno a calare, ma anche la qualità. Il ritmo sonno-veglia comincia a perdere stabilità già tra i 30 e i 40 anni, causando risvegli notturni più frequenti sia nella donna che nell'uomo. I processi biologici legati all'invecchiamento inducono maggiori oscillazioni della temperatura, rendendo più difficoltoso addormentarsi. Ecco perché è ancora più importante creare le condizioni generali ideali per un sonno sano. Eppure sono proprio i più anziani che spesso sembrano non rendersene conto.

I giusti articoli da letto sono molto importanti per un sonno sano e rigenerante. Non bisogna dimenticare, però, che anche cuscini di piuma e piumini di alta qualità vanno lavati o sostituiti periodicamente per consentire loro di assorbire l'umidità rilasciata dall'organismo e creare quindi il clima ottimale per il sonno. Uno studio di Value Quest svolto per conto della VSB ha evidenziato che sono spesso proprio le persone più anziane a omettere di rinnovare o lavare i propri articoli da letto al momento giusto, perdendo in questo modo l'opportunità di contrastare il crescente rischio di disturbi del sonno.

Qual è il momento giusto per una sostituzione?

Per ragioni igieniche e nell'interesse del benessere i piumini dovrebbero essere lavati oppure sostituiti - a seconda dello stato in cui si trovano - dopo 3 anni, e comunque non oltre i 5 anni. Per i cuscini si consiglia la sostituzione al più tardi dopo 3 anni. Come dimostra il nostro studio condotto sul mercato svizzero (vedere box), questi valori di riferimento vengono rispettati soprattutto da coppie giovani e famiglie, mentre gli anziani interrogati a volte tengono piumini e cuscini anche molto più a lungo, in certi casi addirittura per un multiplo del periodo indicato. Così facendo però, lungi dall'alleviarsi, i disturbi del sonno e gli acciacchi dovuti all'età si intensificano. Le piume dei cuscini si spezzano e cessano di svolgere la propria funzione di sostegno ottimale. L'imbottitura perde in volume e non riesce più ad assorbire correttamente l'umidità e a rilasciarla quando la biancheria viene arieggiata al mattino. La qualità del sonno e il fattore benessere ne risultano penalizzati in modo notevole.

Quando cuscini e piumini sono «fuori forma»

Il lavaggio o l'acquisto di nuovi articoli da letto dovrebbe avvenire al più tardi una volta che il volume dell'imbottitura del cuscino e del piumino sia visibilmente calato e non si riesca più a distribuirla in modo omogeneo, con una evidente compromissione della forma originale. Il sigillo VSB si pone a garante della qualità dei prodotti da letto al fine di un corretto orientamento nell'acquisto del piumino.

Altri consigli per un sonno sano nella terza età

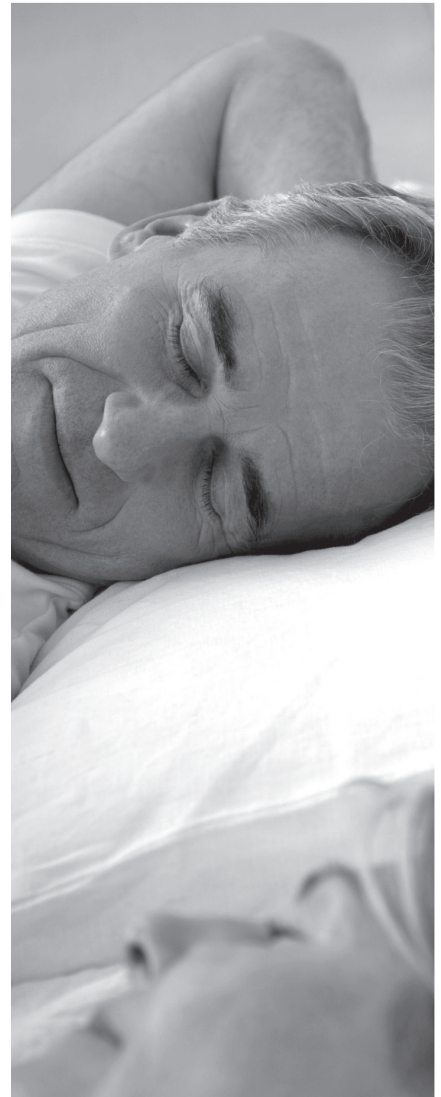
La qualità del sonno è notevolmente influenzata dal livello di idoneità degli articoli da letto, dal letto, dalla temperatura e dall'umidità dell'aria, nel complesso il cosiddetto clima del sonno.

Inoltre, anche le persone più anziane possono tutelarsi dai disturbi del sonno adottando determinate abitudini specifiche.

Il Prof. Dr. Jürgen Zülley offre alcuni consigli in merito:

- Attivi di giorno** Improntate la vostra giornata alla massima attività, sia sotto l'aspetto fisico che sociale. Muovetevi, andate a passeggiare oppure praticate sport. Coltivate degli hobby. Incontratevi con altre persone, confrontatevi. Più attivi siete di giorno, migliore sarà il vostro sonno di notte.
- Aria fresca** Durante il giorno passate il maggior tempo possibile all'aria aperta. Se avete un giardino, dedicategli una parte della vostra giornata. Se non ce l'avete, ma vi piace fare giardinaggio e siete ancora in forma, offrite i vostri servizi ai vicini più giovani che hanno meno tempo libero di voi. Tutto ciò che fate all'esterno migliora doppiamente il vostro sonno: induce stanchezza grazie all'attività fisica e migliora il vostro stato psico-fisico grazie alla luce del giorno, consentendovi di dormire meglio di notte.
- Pasti leggeri** Nutritevi secondo la vostra età: non più in modo pesante, ma completo e con un sufficiente apporto di liquidi. Nella terza età la sete si affievolisce e spesso per coprire il fabbisogno giornaliero di liquidi occorre bere anche senza avere sete. Bevete nell'arco di tutta la giornata e non più solo la sera, in modo da ridurre anche l'esigenza di andare al gabinetto la notte. La sera cenate non prima delle 18.00.
- Svegliarsi presto** Se vi svegliate alzatevi, anche se è mattino molto presto. Non cercate di compensare il sonno mancante rimanendo più tempo a letto, avrebbe l'effetto contrario. Al mattino mettete in moto l'organismo con tutta la luce possibile, facendovi una doccia, facendo un po' di ginnastica mattutina e scegliendo una bevanda stimolante a colazione: caffè o tè nero.
- Sonnellino pomeridiano** Se non riuscite a sopportare una giornata senza il sonnellino pomeridiano, godetevi. Una mezz'ora dovrebbe bastare, non più di un'ora comunque, perché più a lungo dormite durante il giorno, più breve sarà il sonno notturno.
- Andare a letto tardi** La sera non andate a letto troppo presto, altrimenti la notte finirà ancora più rapidamente. Durante la giornata pensate a cosa potreste fare la notte se vi svegliate e non riuscite a riaddormentarvi.

(Fonte: Prof. Dr. Jürgen Zülley - «Mein Buch vom guten Schlaf»)



Il consiglio sul piumino per un sonno salutare:

non utilizzate articoli da letto pesanti, preferite un piumino leggero. In questo modo conserverete la piena libertà di movimento e dormirete meglio in caso di acciacchi come reumatismi o vene varicose.

L'associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB) è stata fondata oltre 50 anni fa 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» comprende tra l'altro che piume e piumino naturali siano lavorati solo se provenienti da oche e anatre morte (nessun prelievo da animali vivi), vengano lavati con detersivi biodegradabili e vengano asciugati a temperature di almeno 100°C in modo tale che siano privi di virus. Inoltre i produttori garantiscono la veridicità delle informazioni riportate sui piumini ed i cuscini.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • BSS Downia AG • Dorbena AG Bettenfabrik

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

