

Informazione tecnica n° 8

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



Dormir bene, un'arte da imparare



La clinica per la medicina del sonno

Nelle cliniche per la medicina del sonno di Bad Zurzach e di Lucerna (KSM) opera un team tecnico interdisciplinare specializzato nella prevenzione, nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi del sonno in adulti, adolescenti e bambini. Le cause dei disturbi del sonno possono essere individuate e trattate in modo efficace grazie alla collaborazione interdisciplinare fra internisti, pneumologi, neurologi, endocrinologi, otorinolaringoiatri, odontoiatri, dentisti, psichiatri e psicoterapeuti. Le cliniche di medicina del sonno fanno parte dei centri certificati della Società svizzera di ricerca sul sonno, sulla medicina del sonno e sulla cronobiologia (SGSSC).



I disturbi del sonno rappresentano la causa più frequente di disagio, nella popolazione svizzera. Un sonno sano e riposante costituisce il presupposto di un buon stato di salute. La dr. phil. Eva Birrer Strassfeld, della Clinica per la medicina del sonno KSM di Lucerna, spiega dal punto di vista di un medico del sonno i fattori principali che permettono un riposo sano e dà utili consigli per la vita di tutti i giorni.

Quali sono gli argomenti trattati nei suoi seminari sul sonno?

Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld: Le cause dei disturbi del sonno sono molteplici. Con la scuola del sonno, la nostra clinica si rivolge sia a coloro che vogliono saperne di più sul sonno per agire preventivamente, sia a coloro che lottano con problemi del dormire. In questo seminario, i partecipanti imparano a conoscere più da vicino il fenomeno del sonno e le cause dei disturbi dell'assopimento e del dormire. Imparano anche come si può ritrovare un sonno riposante.

Quali sono i fattori più importanti che costituiscono il sonno?

EBS: Con l'espressione «igiene del sonno» si indicano tutte quelle azioni che favoriscono un sonno sano e riposante: si tratta di comportamenti che mirano ad eliminare gli elementi di disturbo del dormire (ad esempio, eliminare gli orologi e il televisore dalla camera da letto) e a stabilire condizioni che favoriscano il sonno, come certi atti compiuti prima di assopirsi e orari di coricamento regolari. (Per ulteriori consigli si veda a pagina 2).

Cosa s'intende con clima ottimale per il sonno?

Quale ruolo giocano gli articoli da letto?

EBS: La temperatura ideale, in camera da letto, è fra i 16 e i 18 gradi centigradi. Ciascuno di noi ha esigenze di calore diverse, il modo di fare il letto dovrebbe essere adeguato di conseguenza. Il microclima nel letto dev'essere caldo e asciutto, senza dimenticare che gli articoli da letto devono essere adatti alla stagione. Bisogna preferire i materiali naturali che traspirano attivamente e assorbono i liquidi corporei. Tutti sudiamo, dormendo: ogni notte, perdiamo fino a mezzo litro di liquidi, chi suda, anche molto di più. Circa un terzo di questi liquidi viene assorbito dal materasso, gli altri due terzi evaporano verso l'alto. Il compito degli articoli da letto è assorbire i liquidi espulsi dal corpo senza dare una sensazione di umidità e senza risultare sgradevoli. Durante l'estate può bastare una coperta sottile o addirittura un lenzuolo. >>>

Cosa consiglia ai consumatori? A cosa devono fare attenzione, quando acquistano articoli da letto?

EBS: In generale, hanno grande importanza le caratteristiche della rete, del materasso, del sostegno per la testa e della coperta:

il **materasso** dev'essere scelto specificamente in base al peso corporeo. Quanto maggiore è il peso della persona, tanto più duro dev'essere il materasso, per assicurare che la schiena resti dritta quando si è coricati. È importante che la spina dorsale non assuma posizioni innaturali.

Le proprietà del materasso devono essere integrate da una **rete** adeguata: questa condizione è assicurata da doghe che favoriscano la circolazione dell'aria e siano adatte al grado di durezza del materasso e al peso della persona.

Il **cuscin** dovrebbe sostenere solo la testa, finire all'altezza delle spalle ed essere elastico nella forma, in modo da compensare l'altezza come necessario, in qualunque posizione. Un cuscino non troppo pieno e non troppo rigido è perciò il più adatto.

La **coperta** andrebbe scelta tenendo conto delle oscillazioni di temperatura stagionali, poiché un'eccessiva differenza fra temperatura del letto e temperatura corporea può ritardare l'assopimento o causare risvegli indesiderati durante la notte.



La **dr. phil. Eva Birrer Strassfeld** è medico del sonno della DGSM (Società tedesca per la ricerca sul sonno) e psicologa specializzata in psicoterapia FSP. Come primario di psicologia della clinica per la medicina del sonno KSM di Lucerna, oltre all'attività terapeutica tiene seminari e conferenze sui problemi del sonno.



Per utili informazioni sulla biancheria da letto imbottita con piume e penne e altre edizioni dell'informativa tecnica consultate il nostro sito web **www.vsb-info.ch**.



10 consigli per chi ha problemi di sonno

- Alzatevi quanto più possibile alla stessa ora, anche nei fine settimana.
- Il riposo dopo pranzo non sostituisce la mancanza di sonno notturno, ma serve a distendersi e a staccare la spina dalle attività quotidiane (20, 30 minuti al massimo).
- Di sera, evitate di assumere caffeina o alcol e di mangiare pesante.
- Create in camera da letto un'atmosfera gradevole: silenzio, oscurità e temperatura fra i 16 e i 18 gradi centigradi.
- Svolgete qualche attività che vi distenda, prima di andare a letto: scrivere il vostro diario, ascoltare musica distensiva, una lettura serena o un pediluvio possono essere d'aiuto.
- Prima di andare a dormire, chiudete mentalmente il giorno «fuori dalla porta» della camera da letto.
- Fate sport, meglio se quotidianamente e all'aria aperta, ma fate in modo che tra esercizio fisico e sonno vi siano tre ore di distanza.
- Eliminate dal campo visivo sveglie e altri orologi e, di notte, per quanto possibile evitate di guardare l'ora.
- Nessun televisore in camera, altrimenti l'organismo resta in stato di dormiveglia.
- Coricatevi solo quando volete veramente dormire, così l'organismo può predisporre meglio al sonno.

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

Associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

