poliuretano é

le qualità del poliuretano espanso flessibile

www.poliuretano-e.it

numero 62 Maggio 2015

i Consigli

Fattore umidità 1

i Consigli Scelta del guanciale

2

i Consigli

Medicina del sonno 3

gli Esperti Livelli di portanza

4

gli Esperti

Fodera e materasso 5

Fattore umidità

■ Un buon materasso in poliuretano espanso garantisce una corretta traspirazione grazie alla sua particolare struttura interna che presenta numerosissime cellule aperte e regolari.

Ogni notte il nostro corpo rilascia in media circa un litro di liquidi sotto forma di sudore, che possono aumentare sensibilmente nei periodi estivi più caldi.

Una buona schiuma di poliuretano favorisce il passaggio dell'aria, assorbendo l'umidità e rilasciandola in breve tempo: in questo modo il materasso in poliuretano evita la formazioni di muffe e particolari odori e si mantiene areato e pulito nel tempo.

Scelta del guanciale

■ La scelta del guanciale, o cuscino da riposo, dovrebbe essere fatta anche in base alla posizione in cui siamo abituati a dormire. Dormire orizzontalmente senza cuscino è sbagliatissimo poiché ne derivano tensioni notevoli a livello della nuca e dalla colonna vertebrale. In questo caso è bene dormire utilizzando un cuscino piccolo ma abbastanza duro, da sposare la forma della nuca. La testa non deve affondare nel cuscino troppo morbido. In questo caso verrebbe accentuata la lordosi cervicale . Un cuscino troppo alto allo stesso modo, affatica il collo e le spalle.

Al momento dell'acquisto è consigliabile scegliere il guanciale in base alla posizione che si assume per dormire, provandolo direttamente nel punto vendita prima delll'acquisto.

Per quanto sia difficile determinare delle regole certe e valide per tutti i soggetti, si può comunque affermare, in linea generale che, chi dorme sul dorso deve preferibilmente orientarsi verso un cuscino più rigido, mentre chi abitualmente riposa su di un fianco o prono, deve sceglierne uno più morbido.

Medicina del sonno

■ L'insonnia costituisce una rilevante problematica socio-sanitario che interessa circa 12 milioni di italiani e che assume andamento cronico in quasi la metà dei casi. Prevalenze ancora più elevate possono essere riscontrate in popolazioni di pazienti selezionate, mediamente di età più elevata e/o affette da patologie croniche, quale, per esempio, quella che normalmente afferisce agli ambulatori dei medici di medicina generale: secondo lo studio Morfeo 1, effettuato dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS), in tale ambito la prevalenza di insonnia è del 66% . Lo stesso studio ha evidenziato come solo il 16% degli insonni segue una terapia, ma che tale terapia è spesso protratta per anni senza mai effettuare controlli clinici sull'evoluzione della malattia. Il quadro è peggiorato da una forte tendenza all'automedicazione e dallo sviluppo di cattive abitudini di sonno.

L'insonnia non solo può determinare rilevanti disturbi diurni quali difficoltà di concentrazione e memoria, sonnolenza, irritabilità (aumentando il rischio di incidenti stradali o sul lavoro), ma, a lungo termine, può condizionare negativamente importanti patologie quali l'ipertensione, l'obesità, la depressione, l'invecchiamento precoce. Per questo, e per evitare la sua possibile cronicizzazione, l'insonnia dovrebbe essere sempre riportata al medico di medicina generale e precocemente curata con attenzione, anche attraverso l'applicazione rigorosa di corrette regole di igiene del sonno.

Livelli di portanza

■ Il materasso di poliuretano flessibile presenta un valore di densità espresso in kg/m3 personalizzabile. Può variare dai 48 Kg/m3 ai 54 Kg/m3. Più è alto questo valore più il materasso è in grado di reggere pesi elevati distribuendo in maniera uniforme la pressione esercitata dalle varie parti del corpo. Ovviamente non tutti i poliuretani sono uguali. I materassi in poliuretano flessibile vengono sottoposti ad una serie di test in laboratorio al fine di verificare la perdita di portanza, e quindi la durezza nel tempo, dopo una serie ripetuta di schiacciamenti.

La possibilità di sagomare il materasso in poliuretano secondo diversi disegni permette inoltre di ottenere aree a portanza diversificata, più o meno flessibili in base ai diversi carichi del corpo umano.

Un materasso in poliuretano che offre un buon standard qualitativo presenta una perdita di portanza molto contenuta, compresa generalmente tra il 15 ed il 20%, per evitare all'utente di trovarsi con un affossamento nell'area di maggior carico.

Il materasso in poliuretano di qualità garantisce una resistenza ai carichi prolungata nel corso del tempo, evitando così di dover sostituire il prodotto dopo pochi anni come invece avviene con i manufatti di scarsa qualità.

Fodera e materasso

■ Un materasso sfoderabile permette frequenti lavaggi che possono essere fatti anche in lavatrice. a medie temperature. Attraverso questo confezionamento il materasso garantisce un livello di igiene nel tempo e permette di intervenire con una manutenzione periodica.

Tutti i materassi hanno una fodera che protegge, preserva nel tempo la loro qualità. Ma solo i migliori sono sfoderabili. Questa caratteristica offre l'occasione di mantenere in ottime condizioni il nostro materasso, rinfrescare il letto su cui trascorriamo un terzo della nostra vita e rinnovare la piacevole sensazione di dormire su un materasso sempre pulito.