

GIORNATA INTERNAZIONALE DEL SONNO 2024



Il sonno è assolutamente vitale, eppure gode di cattiva stampa. La Giornata mondiale del sonno ci ricorda che di fronte al sonno non siamo tutti uguali. Stress, superlavoro e ansia possono provocare disturbi del sonno più o meno intensi. Un letto di qualità, realizzato con materiali termoregolatori, aiuta ad attenuare i disturbi notturni e permette di dormire più comodamente.



Manon André



Sandra Van Den Broecke

Incontro con **Manon André**, storica, autrice di una dissertazione sul "sonno dei bambini in epoca moderna", e **Sandra Van Den Broecke**, direttrice del centro del sonno e responsabile dell'unità di pneumologia (Neuchâtel).

Quale rapporto ha legato gli esseri umani al sonno nel corso della storia?

Manon André - Possiamo risalire fino all'antichità, ai numerosi scritti sul sonno in cui Aristotele e Galeno ne parlavano come di un bisogno vitale per la salute, spiegando che deve esserci equilibrio tra sonno e veglia. Da una parte, quindi, c'è chi diffida del sonno considerandolo un segno di vulnerabilità o, addirittura, di morte; dall'altra ci sono Aristotele e Galeno, che mitigano tale argomentazione e dimostrano tutti i benefici potenzialmente derivanti dal sonno. Il dibattito in merito proseguirà fino all'era moderna.

Sandra Van Den Broecke - Nella società di oggi viviamo a 100 all'ora, tutto accade molto velocemente, puntiamo alla performance, vogliamo tempo per le nostre attività di svago, per i nostri bisogni, e ci prendiamo sempre meno tempo per dormire, anche se le esigenze in fatto di sonno sono sempre le stesse. Tutti abbiamo bisogno di dormire almeno 6 ore per notte. Al di sotto di questa soglia, come è noto, aumenta la mortalità cardiovascolare, si moltiplicano i problemi di memoria e fa la sua apparizione la depressione.

Quando è comparsa la camera da letto?

MA - Alla fine del Rinascimento, tra le classi sociali più elevate. Per gli abitanti delle campagne e i più poveri, la camera da letto farà la sua comparsa solo all'inizio del XX secolo. Prima di allora, tutti dormivano nella stessa stanza e, spesso, nello stesso letto.

*Nella società di oggi
viviamo a 100 all'ora, tutto
accade molto velocemente,
puntiamo alla performance,
vogliamo tempo per le
nostre attività di svago,
per i nostri bisogni, e ci
prendiamo sempre meno
tempo per dormire, anche
se le esigenze in fatto di
sonno sono sempre le stesse*

Come l'ossigeno, l'acqua e il cibo, il sonno è un bisogno vitale per la nostra specie. Secondo lei, Manon André, tutti dovrebbero quindi poter beneficiare di un letto base gratuito?

MA - Citerò il filosofo e medico inglese John Locke, secondo cui "il più grande cordiale della natura è il sonno". Locke riteneva il sonno la cosa più importante. Penso quindi che oggi, ovviamente, sarebbe importante che tutti avessero accesso a un letto, ma anche a un'abitazione sicura in cui dormire bene. Si tratta di bisogni fondamentali, che purtroppo non vengono soddisfatti.





Come percepiamo il sonno oggi?

MA - Il sonno ha perso molta importanza... Attualmente si riscontra un enorme deficit di sonno nella popolazione a causa del lavoro, della corsa alla produttività, delle prestazioni... Tra le mie conoscenze e nella società vedo molte persone che dormono solo 5 o 6 ore a notte.

Dormire significa godersi la vita?

SVDB - Direi che dormire bene è assolutamente necessario per potersi godere la vita!

E il letto, il mobile che usiamo di più nella nostra vita... quale posto occupa nelle nostre società?

MA - In Europa, il letto è un mobile con cui si può stabilire un rapporto di intimità. Si è evoluto nel tempo: quando più persone dormivano nello stesso letto, ad esempio, questo rapporto intimo era molto meno presente, e quindi diffuso. Ma è vero che l'oggetto in sé era importante, perché veniva acquistato per tutta la vita e tramandato di generazione in generazione.

La cosa più importante, tuttavia, è che il letto sia realizzato con materiali dalla buona traspirabilità, perché la temperatura in camera da letto deve essere di circa 18 gradi per favorire l'addormentamento.

Qual è il legame tra qualità del sonno e qualità del letto?

SVDB - La qualità del sonno è influenzata da tutta una serie di fattori, tra cui i fattori esterni. La luminosità dell'ambiente o i rumori possono impattare sulla qualità del sonno. Sono numerosi gli studi condotti sull'argomento... Ciò dimostra l'importanza soggettiva che la qualità e la continuità del sonno rivestono. Ovviamente, per evitare dolori articolari serve un letto di qualità, ma alcune persone preferiscono un letto più rigido, altre meno. La cosa più importante, tuttavia, è che il letto sia realizzato con materiali dalla buona traspirabilità, perché la temperatura in camera da letto deve essere di circa 18 gradi per favorire l'addormentamento.

Ognuno, quindi, ha le sue aspettative personali in funzione del proprio profilo (fisiologia e gusti)? Sarebbe meglio un letto "à la carte"?

SVDB - Sì, ognuno ha le proprie aspettative per quanto riguarda il letto. Ogni letto, ogni materasso, deve essere in grado di soddisfare le specifiche esigenze di ogni persona. Mal di schiena, peso, altezza, comfort generale... Sì, potendo è preferibile scegliere un letto "à la carte", quasi su misura.

Secondo lei, qual è l'utilità della Giornata del sonno?

SVDB – Probabilmente serve a ricordarci l'importanza del sonno, considerato una perdita di tempo dalla maggior parte della popolazione, e a far conoscere la medicina del sonno come disciplina.

Si tratta di una disciplina piuttosto recente, gli specialisti di pneumologia, neurologia e psichiatria si sono riuniti nei centri di medicina del sonno meno di vent'anni fa e credo sia ancora poco conosciuta... Questa giornata serve anche a spiegare alle persone che dormire male non è una condanna senza appello e, nella maggior parte dei casi, esistono delle soluzioni.

MA – Grazie alla mia ricerca, ho potuto imparare molto sul mio sonno. Ritengo che la Giornata mondiale del sonno sia un'iniziativa fondamentale, perché offre l'opportunità di parlare finalmente dell'argomento. Può servire, ad esempio, a far capire che in caso di cattiva qualità del sonno, o addirittura di insonnia, i sonniferi non sono necessariamente la migliore soluzione nell'immediato. Prima di ricorrere ai farmaci, potrebbe essere opportuno affrontare la causa del problema, piuttosto che il problema in sé. Pensate ad affrontare i problemi personali, la tendenza al rimuginio, ma anche semplicemente alla qualità del vostro sonno.

La ricetta ELITE per dormire bene, in 3 punti essenziali!

Occorre prestare attenzione a...

1- ...Comfort > scegliete un materasso né troppo rigido né troppo morbido, adattato alle vostre esigenze grazie ai complessi sistemi a molle messi a punto dalla nostra azienda.

2- ...Sostegno del dorso > le nostre molle insacchettate offrono un sostegno ottimale capace di adattarsi costantemente a tutte le posizioni e i nostri materassi, suddivisi in più zone, assicurano a ogni parte del corpo il corretto sostegno.

3- ...Regolazione termica > le nostre imbottiture naturali, come crine di cavallo, lana, cachemire, seta, cotone e fibre vegetali, garantiscono un ambiente asciutto e sano.





Elite, la promessa di dormire bene

Azienda manifatturiera svizzera attiva dal 1895, Elite è conosciuta in tutto il mondo e si avvale del savoir-faire degli artigiani che vi lavorano per confezionare materassi e boxspring a Aubonne, sulle rive del lago Lemano. Le sue officine produttive le consentono una libertà di creazione infinita. Materassi, reti e testiere per letti possono essere realizzati interamente su misura e con l'estetica desiderata, offrendo così il piacere di acquistare un prodotto esclusivo. Elite accoglie i clienti nelle boutique Elite Gallery presenti capillarmente in Svizzera e nel mondo. Questo contatto diretto con i clienti le consente di assisterli al meglio proponendo loro il materasso più adeguato alla loro morfologia e alle loro abitudini in materia di sonno. L'accoglienza e la consulenza hanno il carattere dell'esclusività. Varcare la soglia significa scoprire tutta la filosofia di una maison in cui il sonno è considerato una cura di per sé.

