

## *DORMIRE, IMPORTANTE COME MANGIARE E MUOVERSI*



*La Giornata mondiale del sonno rappresenta una grande occasione per sensibilizzare le persone all'impatto della qualità del sonno sulla salute. Di seguito troverete alcuni consigli di medici specializzati in materia, per aiutarvi a dormire meglio. Scoprirete che il materasso ha un ruolo fondamentale sulla qualità del riposo.*

L'abbiamo sperimentato tutti: una bella dormita ci riempie di energia positiva sin dal risveglio. È come se riposo notturno ci rigenerasse appieno; un sonno ristoratore fornisce la carica per scalare una montagna! Al contrario, dormire male produce conseguenze dannose, poiché questa funzione biologica è essenziale per il nostro benessere psicofisico. “Un sonno di qualità è alla base di una vita sana, quindi dobbiamo prestare attenzione agli eventuali fattori di disturbo”, spiega il **Dott. José Haba-Rubio**, co-direttore medico del Centre du sommeil di Florimont, a Losanna.

## *La mancanza di sonno può rappresentare un problema molto serio*

La mancanza di sonno produce effetti negativi su concentrazione, memoria, umore, e aumenta il rischio di depressione. Può causare disturbi metabolici quali obesità e diabete, immunodeficienze e un aumento del rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer o il morbo di Parkinson. Alcune patologie, come le apnee notturne, possono persino aumentare il fattore di rischio cardiovascolare (eventi come infarti e ictus).

## *Un terzo della popolazione lamenta una cattiva qualità del sonno*

La tematica del sonno è divenuta oggetto di attenzione da parte della sanità pubblica, considerato che un terzo della popolazione dichiara di dormire male. “Come siamo diventati consapevoli della necessità di educare i giovani all'importanza di un'alimentazione corretta e di una regolare attività fisica, è necessario insegnare loro anche le regole dell'igiene del sonno. L'insonnia e l'apnea notturna sono patologie molto diffuse, anche se non sempre vengono diagnosticate e curate. Eppure il loro impatto sulla salute e la qualità della vita è davvero importante”, aggiunge il Dott. José Haba-Rubio.

***“Come siamo diventati consapevoli della necessità di educare i giovani all'importanza di un'alimentazione corretta e di una regolare attività fisica, è necessario insegnare loro anche le regole dell'igiene del sonno”***

## *L'importanza della scelta del materasso*

“Il materasso è certamente una delle prime condizioni necessarie per una buona qualità del sonno”, spiega il Dott. José Haba-Rubio, “esattamente come lo è anche l'ambiente della camera da letto (luce, temperatura o rumore). Se letto e materasso hanno un ruolo tanto cruciale, è perché devono consentire al corpo di essere totalmente rilassato e allo stesso tempo perfettamente sostenuto; diversamente, il disagio o persino il dolore possono provocare dei risvegli, soprattutto quando il sonno è più profondo. Sappiamo che il sonno notturno non è continuo, ma piuttosto una successione di 4-6 cicli di circa 90 minuti. Ognuno di questi cicli è composto da tre fasi: addormentamento (sonno leggero), sonno lento e sonno profondo. Per ciascuna di queste fasi, il comfort offerto dal materasso è determinante.



## *La fase di sonno profondo, la più importante*

Quando è necessario recuperare le energie, all'interno di ciascuno di questi cicli, le fasi di sonno "lento" e "profondo" sono di primaria importanza per riprendersi dalla stanchezza fisica accumulata: in questi momenti la respirazione e il cuore hanno un ritmo regolare. Svegliarsi è sempre più difficile e il cervello diventa gradualmente insensibile agli stimoli esterni, come il rumore o la luce.

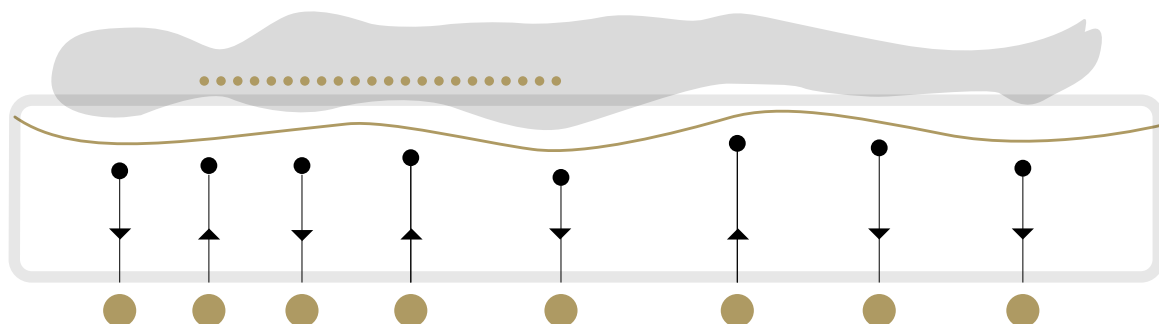
## *Evitare i microrisvegli*

Nella fase di sonno profondo i muscoli sono completamente rilassati e il materasso deve permettere al corpo, in particolare alla colonna vertebrale, di allinearsi al meglio. Diversamente si rischia di avere dolori lombari o dorsali, che vanno a interrompere questa fase più rigenerativa del ciclo. "Una posizione scomoda o non adatta alla morfologia della persona, provocata da un materasso troppo morbido o troppo duro, può disturbare il sonno ed essere causa di riposo discontinuo o di microrisvegli", conferma **la Dott.ssa Katerina Espa Cervena**, psichiatra e direttrice medica del Cenas, il Centro di Medicina del Sonno di Ginevra.

***"Una posizione scomoda o non adatta alla morfologia della persona, provocata da un materasso troppo morbido o troppo duro, può disturbare il sonno ed essere causa di riposo discontinuo o di microrisvegli"***

## *A ciascuno il materasso più adatto alle sue esigenze*

Per far sì che i clienti raggiungano più facilmente la fase di sonno profondo e che questa duri il più a lungo possibile, i consulenti dei negozi Elite offrono a ogni potenziale acquirente la possibilità di provare i modelli che più corrispondono alla propria morfologia e alle proprie abitudini, a seconda che si dorma a pancia in su, a pancia in giù oppure sul fianco. Per essere considerato "adatto", un materasso deve essere molto confortevole - cioè evitare i problemi di pressione e offrire un sostegno dinamico, favorendo l'allineamento ottimale della colonna vertebrale.



Punti di pressione del corpo

*A tal fine i materassi Elite sono progettati con molle insacchettate in sette zone di comfort. Questo garantisce che i punti di pressione chiave come fianchi, spalle, ginocchia e testa siano mantenuti nella posizione ideale, mentre la schiena e la nuca sono sostenuti in modo corretto ed efficace.*



## *Prevenire la sudorazione e i risvegli notturni*

Sempre al fine di evitare microrisvegli, anche il comfort termico deve essere particolarmente curato. Sapevate che il corpo umano perde in media mezzo litro di sudore a notte? Il materasso deve quindi essere in grado di assorbire e neutralizzare questa umidità, evitando ulteriori episodi di sudorazione e i risvegli notturni. I materassi Elite vengono imbottiti con materiali naturali e pregiati proprio perché questi permettono di regolare la temperatura corporea. La lana, ad esempio, è in grado di assorbire acqua fino a un terzo del suo peso, impedendo l'accumulo di umidità indesiderata! Inoltre, la scelta di questi materiali offre una speciale protezione per la salute degli utilizzatori, in quanto formano una barriera alla formazione di composti organici volatili (COV) nel letto. Elite è in grado di offrire infatti solo prodotti certificati Ecolabel UE, anch'essa garanzia di sostenibilità.



## *Elite, gli artigiani del sonno di qualità*

Dal 1895 Elite pone il suo tradizionale know-how al servizio dei clienti, offrendo letti e materassi adatti a ogni esigenza. In collaborazione con alcuni medici del sonno, l'azienda porta innovazione e collabora con i migliori istituti di ricerca svizzeri per migliorare costantemente i suoi materassi, integrando nuove tecnologie. Questa ricerca dell'eccellenza ha portato Elite ad essere un passo avanti rispetto al mercato.



Woodenboxspring



Molle insacchettate





## *Eliteness, una cura a sé stante*

Per trovare il materasso perfetto per voi, visitate uno dei negozi Elite e scoprite Eliteness, un'arte del benessere in cui il sonno stesso è una vera e propria cura.

