



UNC
CONSUMATORI.IT

Il materasso: come scegliere quello giusto per riposare bene

17 Settembre 2019



La qualità del riposo notturno è influenzata da una miriade di fattori che, sommati, possono farci riposare più o meno bene. Sicuramente uno dei più rilevanti è il materasso, dato che su di esso dobbiamo restare sdraiati per circa 8 ore tutte le notti. È chiaro che, per ciascuno di noi, un materasso non vale l'altro: non è solo questione di comodità, poiché è normale che ci sia chi preferisce un materasso molto morbido e chi invece ne apprezzi di più uno rigido, ma anche di adeguatezza alle nostre caratteristiche fisiche.

Con l'aiuto di [QualeScegliere.it](https://www.qualescegliere.it) abbiamo stilato un breve sommario delle [caratteristiche di cui tenere conto in un materasso](#).

Ergonomia

È innanzitutto fondamentale scegliere un materasso che sia adatto alla nostra altezza, al nostro peso e soprattutto agli eventuali problemi articolari che abbiamo.

Un materasso cosiddetto "ortopedico", dotato cioè di zone dalla diversa rigidità in base

all'area del corpo, è assolutamente indicato per chi ha problemi di schiena e la necessità di mantenere la colonna vertebrale allineata anche durante il sonno.

Per tutti gli altri materassi la rigidità dipende dal materiale utilizzato, dalla composizione interna e dallo spessore. Indicativamente sono tre i livelli di rigidità che si possono trovare:

- Materasso rigido (H3)
- Materasso mediamente rigido (H2)
- Materasso morbido (H1)

Un materasso rigido è necessario per chiunque pesi più di 80 kg, mentre un materasso mediamente rigido può andare bene per persone che rientrano nel normopeso (tra i 60 e gli 80 kg) ma soffrono di lievi problemi articolari e/o muscolari. Per le persone normopeso o molto magre (fino a 60 kg), senza problemi muscoloscheletrici, va bene invece un materasso morbido.

È pur vero che produttori diversi possono adottare scale della rigidità diverse (alcuni arrivano ad indicare anche 6 livelli), pertanto è sempre bene raccogliere tutte le informazioni possibili direttamente dal rivenditore o produttore del materasso.

Struttura

Per quanto riguarda la struttura interna, dobbiamo dire alcune cose. La prima è che l'interno di un materasso ha una sua struttura pensata sia per sostenere adeguatamente il corpo sia per mantenere il più a lungo possibile la forma, senza deformazioni permanenti.

La struttura interna può essere sostanzialmente di tre tipi:

- A molle
- A molle insacchettate
- A strati

La tipologia a molle, molto diffusa, può essere molto flessibile ma è tra tutte anche la più deformabile, dato che può capitare che le molle si aggroviglino tra di loro creando delle "buche" nel materasso. Va meglio con la variante a molle insacchettate, in cui le molle sono ciascuna isolata nel proprio sacchetto proprio per prevenire gli affossamenti. Tutti i materassi a molle sono per loro natura molto traspiranti e dunque adatti anche ai climi più caldi. La portanza è di solito media o medio-alta, mentre risultano tanto più adattabili al corpo quanto maggiore è il conto delle molle.

L'ultima tipologia di riempimento è quella a strati: i materassi più semplici ed economici sono costituiti da un solo strato del materiale scelto per la realizzazione, mentre quelli più sofisticati avranno uno strato centrale e diversi strati superiori, spesso differenziati sui due lati per adattare il materasso alle diverse stagioni.

Materiali

I materassi possono essere realizzati con un solo materiale, a molle con strati di uno o più materiali, o, molto spesso, presentare strati di materiali diversi.

Tra tutti il più pregiato è il lattice naturale: questo ha ottime caratteristiche a 360°, infatti

è molto traspirante e naturalmente rigido, ma al contempo molto elastico per adattarsi al corpo. Quasi sempre il lattice naturale costituisce solamente uno degli strati che compongono il materasso, mentre gli altri strati possono essere realizzati in lattice sintetico o schiume di altro tipo.

Tra le schiume la più famosa è senza dubbio la schiuma viscoelastica più nota come "Memory Foam": estremamente flessibile, ha in generale una portanza medio-bassa ed è dunque adatta soprattutto alle persone normopeso. I materassi in Memory Foam sono solitamente piuttosto economici, ma hanno lo svantaggio di essere poco traspiranti e di accumulare di conseguenza il calore: per questo motivo sono particolarmente adatti ai climi freddi.

Rivestimento

Il rivestimento esterno di un materasso merita attenzione in quanto è questa la parte a più diretto contatto con la nostra pelle. La fodera esterna può essere in fibre naturali (cellulosa, lana, puro cotone, cashmere, lyocell/tencell) oppure sintetiche (poliestere, viscosa e schiuma viscoelastica).

Le fibre naturali sono più traspiranti rispetto a quelle sintetiche, che però hanno l'indubbio pregio di essere più economiche. Per ovviare alla minore traspirazione, inoltre, vengono normalmente adottati stratagemmi come l'inserimento, lungo il lato della fodera, di un ampio inserto traspirante proprio allo scopo di mantenere accettabile la temperatura del rivestimento.

Spesso, inoltre, le fodere esterne sono ormai asportabili e lavabili in lavatrice (se abbastanza grande) oppure in lavanderia, un ulteriore dettaglio a cui fare attenzione per la propria igiene.



Altezza

L'altezza complessiva del materasso, vale a dire lo spessore totale comprensivo della fodera esterna, ha un ruolo nel determinare la qualità di un materasso. Difficilmente, infatti, un materasso sottile avrà una struttura interna di pregio, né particolarmente efficiente nel sorreggere il peso del corpo.

Un buon materasso non dovrebbe mai essere spesso meno di 21 cm: è questa infatti l'altezza minima per qualunque materasso dotato di una buona struttura interna.

I migliori modelli, però, sono ancora più spessi: tra i 23 e i 30 cm di altezza troviamo infatti i materassi dalla migliore struttura interna, ricca di strati di materiali e design diversi o di molle insacchettate circondate da strati di materiali vari.



In sintesi

Per riassumere, gli aspetti a cui fare attenzione nella scelta di un materasso sono i seguenti:

- La propria salute muscolo-scheletrica, che determina il bisogno di un tipo di materasso o l'altro (ortopedico, rigido, mediamente rigido o morbido)
- Il proprio peso
- La struttura interna del materasso
- I materiali in cui il materasso è realizzato
- Il tipo di rivestimento
- L'altezza complessiva

Non bisogna dimenticare che anche il clima della propria regione andrebbe tenuto in considerazione: possiamo avere bisogno di un materasso "a due facce" se la differenza tra stagione calda e stagione fredda è molto marcata (estati molto calde e inverni molto

freddi), mentre se la differenza non è così estrema può andare bene un materasso “quattro stagioni”, adatto a tutti i climi.

Questa rubrica è stata realizzata in collaborazione con [QualeScegliere.it](https://www.QualeScegliere.it), piattaforma online che mette a disposizione una serie di strumenti utili e pratici da consultare per aiutare gli utenti nella scelta fra oltre 300 categorie di prodotti.

Vuoi dire la tua sul tema? Sei un addetto ai lavori o un'azienda del settore che ha qualcosa da aggiungere all'indagine? Commenta nello spazio sottostante oppure scrivici all'indirizzo info@consumatori.it. La tua opinione per noi è importante!

Autore: consumatori.it in collaborazione con Qualescegliere.it

Data: 17 settembre 2019