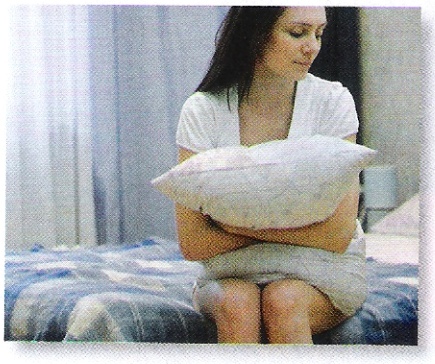
Per dormire... tra due guanciali, bisogna sapere scegliere fra diversi modelli

Alto e imbottito oppure basso e "accogliente". La scelta del cuscino è fondamentale per avere un buon sonno notturno e scaricare le tensioni muscolari accumulate di giorno. Non solo: il guanciale fa da supporto alla testa per circa un terzo della vita e, per questo, può alleviare disturbi come la cervicale, la rigidità, la circolazione difficoltosa o i problemi di respirazione notturna. Ecco i modelli in commercio e i consigli utili per acquistare quello più adatto alle proprie esigenze.



a ciascuno il suo • cuscino

Testa e spalle devono essere allineate

Le caratteristiche principali di un cuscino sono sicuramente la sua altezza e la sua consistenza. Tuttavia, non è così semplice stabilire quanto un cuscino debba essere alto o morbido, poiché queste proprietà dipendono dalla forma delle spalle e dalla curvatura della colonna vertebrale, che variano da individuo a individuo.

■ Secondo gli esperti, un buon cuscino dovrebbe assicurare l'allineamento tra le spalle e la testa, evitando che questa si fletta troppo in avanti o indietro. Questa postura sarebbe ideale per mantenere il corpo in un posizione naturale e per assicurare il migliore confort ai muscoli del collo e delle spalle, consentendo alla spina dorsale di distendersi al massimo.

Nel caso di mal di schiena
O CERVICALE

Negli ultimi tempi, sono sempre più diffusi i cosiddetti cuscini "ortopedici": si tratta di modelli studiati per venire incontro ad alcuni disturbi come il dolore cervicale, il mal di testa o il mal di schiena. Sono davvero efficaci questi guanciali? «Non esiste una ricetta che vada bene per tutti» spiega Emiliano Grossi, fisioterapista specialista in Rieducazione posturale globale a Roma. «Conviene studiare a fondo ogni specifico caso, per poter scegliere il cuscino più adatto alle caratteristiche dell'individuo». Per quanto riguarda il problema del dolore cervicale o alla schiena, un'ampia ricerca canadese, condotta nel 2007, ha mostrato che i cuscini definiti ortopedici, in generale, non sono risolutivi ma, in alcuni casi, possono arrecare benefici.

Dipende dalla posizione in cui si riposa

Un aspetto importante da considerare prima di acquistare un nuovo guanciale è la posizione che si tiene nel letto durante il sonno. Chi dorme sulla schiena, infatti, tiene il collo in modo completamente differente rispetto a chi si sdraia di fianco o a pancia in sotto. Per questo motivo:

- **chi dorme in posizione supina**, ovvero con la pancia rivolta in alto, dovrebbe preferire cuscini piuttosto bassi oppure morbidi per evitare un piegamento eccessivo del collo in avanti;
- **chi dorme su un fianco** dovrebbe utilizzare un cuscino più alto o più rigido, che vada a colmare la distanza che si forma tra la spalla e l'orecchio appoggiato al cuscino;
- **chi è solito dormire prono** (sulla pancia) dovrà preferire un cuscino molto basso o quasi piatto per evitare torsioni della colonna vertebrale.

Alcuni esperti consigliano di riposare senza cuscino o con uno sotto la pancia, in modo da neutralizzare eventuali sollecitazioni alla schiena.

memory foam

Si adatta a testa e collo "memorizzandone" la forma (Magniflex Memory)

chiropratico

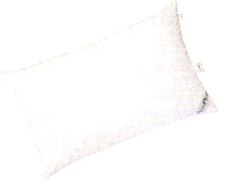
Migliora la postura durante il sonno e allevia i sintomi della cervicale (Piumini Danesi)

ortopedico

Con sfere in lattice che massaggiano (SleepHome Naturlatex)

in piuma

Morbido e soffice con fodera in puro cotone (DaunenStep)



L'imbottitura non va sottovalutata

Oggi esistono diversi tipi di imbottitura per i cuscini e ognuna di queste possiede caratteristiche che possono andare bene per alcuni e meno per altri. Ecco quali sono i principali materiali per l'imbottitura.

Lana è l'imbottitura ancora preferita da molti, sebbene il suo utilizzo è diminuito nel tempo. I cuscini di lana tendono a essere piuttosto rigidi e non possono essere lavati facilmente: è possibile, infatti, soltanto cardare e distendere i filamenti della lana.

Piume d'oca i cuscini con questa imbottitura, essendo particolarmente soffici, si schiacciano molto sotto il peso della testa. Non possono essere lavati e non sono adatti a chi è allergico agli acari della polvere.

Microfibra è una delle soluzioni più moderne e confortevoli. Il peso della testa viene distribuito in modo omogeneo su tutta la superficie, che si adatta anche alla curvatura della colonna cervicale.

Lattice è una delle imbottiture migliori per le persone allergiche agli acari della polvere, tuttavia è piuttosto rigido e può creare problemi a chi soffre di dolori cervicali.

Gommapiuma è una soluzione igienica e pratica. Questi cuscini possono essere lavati facilmente, ma risultare rigidi o troppo caldi per la stagione estiva.

Memory foam sono le imbottiture di ultima generazione e rappresentano un'evoluzione del lattice. Si adattano alla forma della testa e del collo grazie al calore emanato e "memorizzano" questa forma per alcuni secondi, in modo da fornire il massimo comfort anche durante i movimenti notturni.

Una soluzione per chi russa

Alcuni tipi di cuscini terapeutici sono studiati appositamente per chi russa durante la notte e promettono di migliorare la respirazione mantenendo le spalle e il torace sollevati durante il riposo. Uno studio statunitense del 2005 ha mostrato che questi modelli di guanciali possono essere efficaci, ma non sono consigliati a tutti. I difetti della respirazione notturna e il russamento, infatti, possono essere legati a cause diverse e anche serie, per cui è meglio consultare un esperto per avere consigli su come migliorare la propria situazione notturna.

segue a pag. 88 →

→ segue da pag. 61

C'è anche chi ne fa a meno

Ci sono persone che preferiscono fare a meno del guanciale o, addirittura, non riescono proprio a dormire con un cuscino che sostenga loro la testa. «Queste situazioni sono frequenti nel caso in cui ci sia una cosiddetta rettificazione della colonna cervicale (una condizione in cui non è presente la caratteristica curvatura della colonna a livello cervicale)», sostiene Emiliano Grossi. «Ci sono anche casi in cui dormire senza cuscino può andare bene per chi ha un materasso particolarmente morbido, tale da fare affondare sufficientemente le spalle e, di conseguenza, creare una corretta curvatura tra la testa e la spalla».

Se si è allergici

Per chi soffre di asma e allergie, la scelta del guanciale dovrebbe essere affidata ai consigli dell'allergologo o del medico di base. Tutto dipende, infatti, da quali sono le cause delle reazioni allergiche.

- Le persone che soffrono di allergia alla polvere, per esempio, dovrebbero privilegiare i cuscini in lattice o in microfibra, piuttosto che in lana o in piume d'oca, che sono maggiormente colonizzati dagli acari della polvere. In questi casi, si può ricorrere anche a federe copricuscino antiacaro, che rappresentano una buona "barriera" contro gli acari e le muffe.
- Se, invece, il problema è un'intolleranza ai prodotti sintetici la lana e il cotone possono rappresentare le imbottiture ottimali. Una soluzione intermedia è costituita anche dal poliestere, un'imbottitura molto tollerata anche dagli allergici e che, oltretutto, si può lavare facilmente.

La pulizia è importante

Quando un cuscino è utilizzato per qualche anno, la quantità di polvere, muffe, batteri e funghi presenti nella sua imbottitura può essere tale da rappresentare circa la metà del peso complessivo del cuscino. Prima di arrivare a questa condizione limite, secondo gli esperti è opportuno adottare delle specifiche misure di igiene e di prevenzione come:

- **cambiare il cuscino** almeno un volta ogni due anni;
- **esporre i cuscini all'aria** e "sbatterli" tutti i giorni, evitando di metterli direttamente al sole;
- **utilizzare sempre federe sostituibili** in cotone e lavarle almeno una volta alla settimana;
- **lavare l'imbottitura dei cuscini** spesso, quando è possibile. Una soluzione pratica è quella di avere più di un cuscino a disposizione, in modo da poterlo sostituire spesso avendone sempre uno pulito.

Servizio di Stefano Massarelli.
Con la consulenza di Emiliano Grossi, fisioterapista specialista in Rieducazione posturale globale (Rpg) a Roma.

cuscini DaunenStep

Viversani & BELLI

D.E.Didieffe Editoriale S.r.l.

Direttore responsabile
Silvia Huen
Redazione
Nicoletta Lucia Bagliano
(caporedattore)
Maura Prianti (caposervizio), Letizia Sofia Comolo, Valeria Cudini, Elisabetta Gabelli, Chiara Masciocchi, Mariacristina Panella, Lorenza Resuli, Esmeralda Wezel
Coordinamento grafico
Claudia Rega
Grafica
Elisabetta Capra, Rossana Colnago, Angelica Buttigieg, Marica Gaiati, Debora Piccolo, Valentina Salmaso, Silvia Scandella, Irma Spini, Marina Strignano, Sara Turconi
Consulenza grafica
Giovanna Ghezzi
Fotografie e illustrazioni
Luisa Ghezzi (ricerca immagini), Contrasto, Corbis-Zefa, Fotogramma, Fotolia, Getty Images, Granata, ICP, Masterfile, Marka, Masi, Olympia-Speranza, Sisimages, Tips, Viero.
Foto di copertina: Masi
Segreteria di redazione
Damiana Campagnoli, Katia Caronni, Raffaella Fagnani

"Viversani & belli" cita i nomi commerciali dei farmaci per la completezza dell'informazione e per libera scelta della redazione

Redazione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/63675300/403/302/307 - Fax 02/626166516
Diffusione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/636751 - Fax 02/63675518 Numeri arretrati per l'Italia il triplo del prezzo di copertina. Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo con un contributo fisso di € 3,00. **Abbonamento annuale per l'Italia** € 48,00 da inviare tramite c/c postale n. 21563200 o con assegno intestato D.E.Didieffe Editoriale. **Abbonamento annuale per l'estero:** Europa € 216,00, Asia-Africa-America € 320,00, Oceania € 336,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - D. E. Didieffe Editoriale S.r.l. - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano
Informativa D. Lgs.196/2003
Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. N.196/2003 la D.E.Didieffe Editoriale S.r.l., titolare del trattamento dei dati, La informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informativi unicamente dal responsabile del trattamento e dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs. 196/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento dei Suoi dati: Direct Channel S.r.l., Via Pindaro, 17 - 20128 Milano. Per informazioni: tel. 02/45467903.
Servizio abbonamenti: tel. 02/45467903 - fax 02/252007333 - www.miabbono.com
Servizio arretrati: tel. 02/66505964
Concessionaria per la pubblicità
Universo Pubblicità srl- Corso di Porta Nuova 3/A- 20121 Milano- Tel 02626166201- Fax 02 626166516 - Ufficio Traffico – Corso di Porta Nuova 3/a – 20121 Milano – tel 02 63675220-02/63675233- Fax 02/63675517
Agenzie di vendita pubblicità: *Piemonte e la Valle d'Aosta* società Spazio Italia di Marco Serpedo, via XX Settembre 27, 15100 Alessandria, tel 0131/235810, fax 0131/230753; *province di Verona, Vicenza , Bolzano e Trento* società K2 Adv di Federico Perandin Via Roma 5/a 35010 Limena (Pd) tel/fax 049/8843929; *Friuli, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova* società Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chérié Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel 041/8221515; *Liguria e province di Brescia, Bergamo, Cremona e Mantova* società Più Spazi sas via Caffa 2/7 16129 Genova tel 010/3623981 fax 010/3107397; *Emilia Romagna (province di Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna e Ferrara)* società Mediajob di Marco Melegari, piazza Alberto dalla Chiesa, 3 43100 Parma, tel e fax 0521/798394; *Romagna (province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica di San Marino); Marche, Abruzzo e Molise* Gianni Malatini Via Liguria, 20 62016 Porto Potenza Picena (Mc) tel 0733/880041 fax 0733/881671; *Toscana e Umbria* Giovanni Ferrari Via G. Berchet, 1 50129 Firenze tel. 055/5048356-60 fax 055/5536866; *Lazio* società Download Pubblicità Srl, via Sardegna 69, 00187 Roma, tel. 06/42011918 fax 06/42010787; *Puglia e Basilicata* società Nuovi Spazi di Silvio Pellicano e Angela Moretti, via Molini 50 70043 Monopoli (Ba), tel 080/4136179 fax 080/8876944; *Campania* società Mediaservice s.a.s di Federico Cozzi & C., via Nuova San Rocco, 62, 80131 Napoli, tel. 081/5627209, fax 081/5627206; *Sicilia e Calabria* Beniamino Damiani, via Tommaso Natale, 87/S, 90100 Palermo, tel. 347/6363146; *Sardegna* Universo Pubblicità tel 02 626166201
Distribuzione *Italia:* SODIP - Angelo Patuzzi SpA, Via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI) - tel. 02/660301; PRINTED IN ITALY - *Stampa:* ILTE S.p.A. stabilimento Moncalieri (TO) - Poste Italiane Spa - Spedizione in abb. post. - D. L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI. Registrazione Tribunale di Milano n. 2 del 4/1/1992.

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l.© - Tutti i diritti riservati: all rights reserved.
È vietata la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto.
Pubblicazione iscritta alla Federazione Italiana Editori Giornali.

ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA
Certificato N. 6756 del 1.12.2009

SERVIZIO ABBONAMENTI
telefonare al numero:
02/45.46.79.03

SERVIZIO ARRETRATI
telefonare al numero:
02/66.50.59.64