

L'importanza del sonno

Di M. B.

Ogni essere umano passa un terzo della propria vita a dormire. Questo tempo ha un effetto vitale sui rimanenti due terzi della vita. La qualità e la durata del nostro sonno influiscono su tutto ciò che luogo nel mondo dei svegli.

Per molti il fatto che si debba dormire è una perdita di tempo. Questo tipo di persone preferisce avere un intenso programma giornaliero per poi cedere al sonno solo quando sono estremamente stanchi. Al contrari molti altri, considerano il sonno molto importante e darebbero qualsiasi cosa per una buona notte di sonno. Senza dubbio il sonno è essenziale per avere mente e corpo sani. Secondo William Dement, fondatore del primo centro di ricerca sul sonno presso la Stanford University (USA), "il sonno sembra essere il più importante indicatore di quanto a lungo vivrete". Deborah Suchecki, ricercatrice presso un centro di ricerca sul sonno di San Paolo, in Brasile, osserva: "Se la gente sapesse cosa avviene in un organismo privato del sonno, ci penserebbe due volte prima di concludere che il sonno è una perdita di tempo o che è solo per i pigri". Cerchiamo allora di saperne di più sul sonno e su come fare per migliorarlo a beneficio del nostro corpo. Cosa esattamente faccia perdere coscienza e prendere sonno è ancora un mistero. I ricercatori hanno comunque stabilito che il sonno è un processo intricato che è regolato dal cervello e ubbidisce a un orologio biologico 24ore su 24. Sono due i tipi di sonno che si distinguono: il sonno REM (dall'inglese rapid-eye-movement, movimenti oculari rapidi) e sonno non-REM (non rapid-eye-movement). Il sonno non-REM si può suddividere in quattro fasi o stadi di sonno progressivamente più profondo. Durante una buona notte di sonno diverse fasi di sonno REM si alternano con fasi di sonno non-REM. La scienza ci dice che in media l'uomo ha bisogno di dormire circa otto ore per notte. Ma dagli studi risulta pure che i bisogni di ciascuno variano notevolmente. Una buona notte di sonno permette di stare svegli e concentrati per tutto il giorno. Ecco che allora diventa importantissimo la qualità del letto e materasso in cui dormiamo! Il letto può dunque esservi amico o nemico. Passando su di esso un terzo della propria vita il letto non durerà in eterno. Normalmente un letto è efficiente per circa 10 anni. Forse durerà meno nel caso di chi è piuttosto pesante. Tenete anche conto del fatto che i gusti e le esigenze cambiano con il passare degli anni. Nel decidere se vi serve un letto nuovo, chiedetevi: "Mi sveglio con il torcicollo e col mal di schiena? Il letto è troppo piccolo? Sento qualche molla o qualche sporgenza? Sento dei cigolii quando mi muovo? Io e il mio coniuge scivoliamo uno verso l'altro senza volerlo? La rete del letto è instabile o infossata? I piedi e le rotelle sono consumati?"; Dalla risposta a queste domande vi renderete conto se è ora di comprare un letto nuovo. Un buon letto dev'essere comodo e fornirvi un sostegno adeguato, oltre a soddisfare le vostre particolari esigenze e i vostri gusti. La maggior parte dei letti sono costituiti da un materasso e una base su cui esso poggia, ma il segreto del comfort sta nel materasso! Ma un buon materasso funziona bene solo con una rete adatta. I materassi BICO richiedono pochissime cure : per conservare intatte per lungo tempo le caratteristiche di elevato comfort del materasso consigliamo di girare regolarmente il materasso (ogni 2-3 settimane) e di lasciarlo respirare ogni giorno. Per noi, per voi, per un sonno più confortevole in un microclima più sano, e per una vasta scelta di prodotti di alta qualità. Scoprite i nostri highlight. E convincetevi personalmente del fatto che non dormiamo affatto sugli allori. Non esiste un materasso adatto a tutti, ecco perché vale la pena di fare attenzione e capire cosa fa al proprio caso, prima di procedere all'acquisto. Per garantire un sonno con un comfort in posizione orizzontale che si adatti a tutti i gusti, BICO produce materassi di alto pregio adattabili a vari pesi e dimensioni corporee. Il lattice è un materiale elastico e traspirante con proprietà antibatteriche, inattaccabile dagli acari della polvere, assorbe l'umidità e assicura la corretta aerazione perché l'aria circola attraverso i suoi pori. Anche il cuscino ha la sua importanza. I cuscini e i guanciali BICO abbinano un'accurata finitura all'elevata qualità dei componenti naturali, a garanzia di un'impareggiabile morbidezza. La qualità dei materiali delle imbottiture garantisce il sostegno desiderato. Ciascuno di noi ha esigenze diverse e dorme in ambienti più o meno riscaldati, in climi più o meno freddi. Per questo ff al commercio (situati a Lugano, Bellinzona e Locarno) propone una vasta gamma di Piumone in piuma e in fibra anallergica: perché ognuno trovi la copertura più adatta a garantire la migliore qualità del sonno. Durante il sonno Piumone asseconda ogni movimento del corpo e garantisce una perfetta traspirabilità, mantenendo costante la temperatura corporea. Con i nostri piumoni scoprirete un nuovo e moderno modo di dormire, traendo benefici da un sonno morbido e caldo. Presso i nostri negozi avrete la possibilità di provare letti e materassi con l'assistenza del nostro personale specializzato. Su richiesta un esperto verrà da voi per misure e consulenze. Inoltre da noi avete anche la possibilità di vedere con i propri occhi, e toccare con mano, il contenuto dei piumoni. Per concludere prendiamoci cura del nostro sonno, le offerte che vedete mensilmente su questa rivista di ff al commercio fanno proprio per voi e per i lettori di vivere la montagna vengono fatti sempre sconti speciali che potete vedere nelle pagine pubblicitarie presentate in esclusiva su Vivere la montagna.