

tecnologie, metodi ed esperienze dell'industria
del poliuretano espanso flessibile

Newsletter n° 161 - Dicembre 2022

In questo numero:

- 1. L'evoluzione antropologica del riposo**
- 2. Criteri di acquisto per i guanciali in poliuretano**
- 3. Cuscini in viscoelastico**
- 4. Organizzare lo spazio dedicato al riposo**

AIPEF, Aziende Italiane Poliuretani Espansi Flessibili, rappresenta la maggior parte delle aziende nazionali produttrici di poliuretano espanso flessibile da blocco ed è sostenuta da tutti i maggiori produttori di materie prime ed additivi utilizzati nel settore. AIPEF è un gruppo costituitosi all'interno della Federazione Gomma Plastica, l'associazione nazionale che rappresenta le imprese operanti nel mondo della plastica e della gomma. I soci aderenti sono i seguenti:

Aziende Produttive



Aziende Aggregate

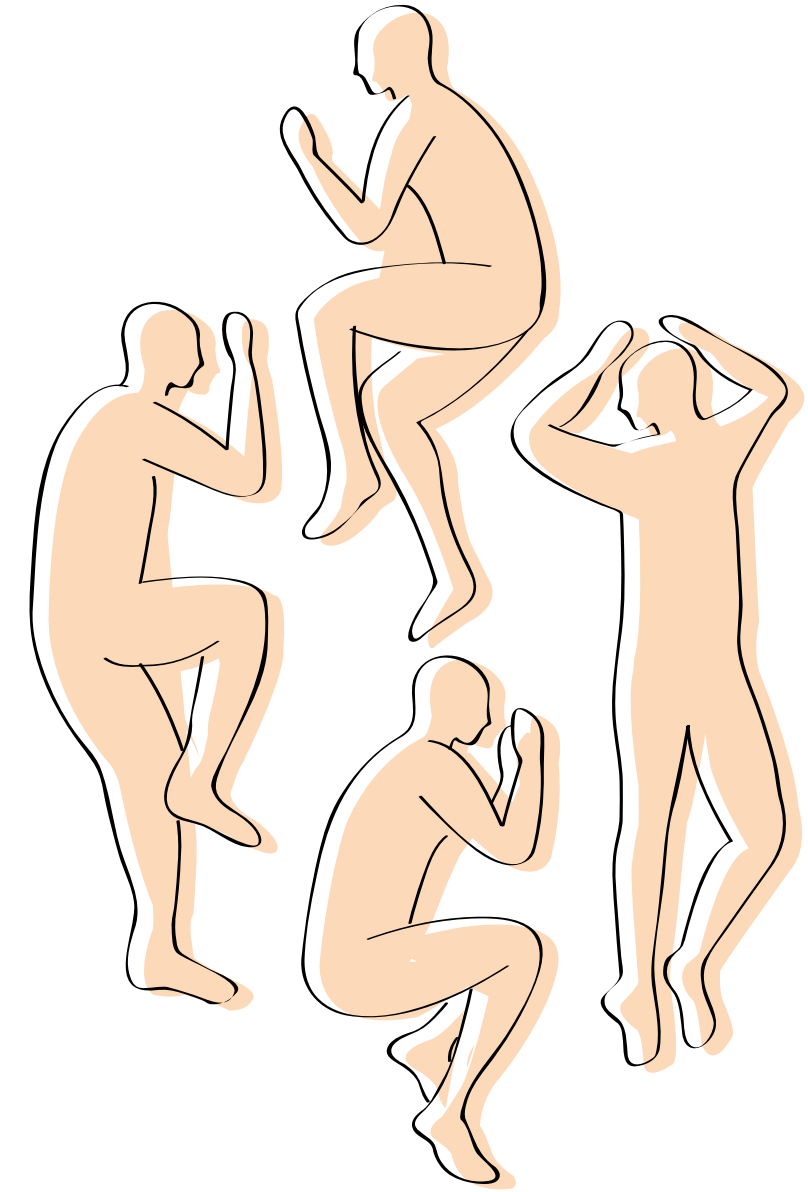


1. L'evoluzione antropologica del riposo

Nel corso della sua evoluzione antropologica, l'uomo non ha sviluppato una postura specifica per l'adattamento al riposo, al contrario di quanto si può osservare, ad esempio, nei quadrupedi che possono riposare e dormire conservando sempre una posizione eretta. In questi animali, in particolare nei cavalli, la colonna vertebrale disegna una soluzione catenaria appoggiata sulle zampe anteriori e posteriori; pertanto la forza di gravità determina la conformazione della colonna vertebrale in posizione sia dinamica durante il movimento fisico, sia statica durante il riposo.

Per l'essere umano la situazione è invece diversa in quanto la colonna vertebrale umana è focalizzata solo sulla posizione eretta e deve adattarsi alla gravità mediante dei sostegni fisici, delle protesi che supportino la corporatura quando questa assume le due conformazioni base dell'esperienza umana, ovvero quando ci sediamo e ci sdraiamo in orizzontale.

Da questa considerazione nasce la definizione della sedia e del letto come una sorta di *macchine antigraitarie* che ci consentono di adattare agli effetti della gravità la nostra struttura scheletrica, senza gravare specificamente su segmenti particolari della colonna vertebrale. La colonna presenta un andamento sinusoidale con un punto di massima flessione in avanti posizionato a livello lombare e denominato lordosi, ed un punto contraddistinto dal massimo grado di flessione all'indietro, situato all'altezza delle spalle e definito con il termine di cifosi. Questa conformazione si è sviluppata per disporre di un sistema elastico che riduca i carichi di punta sulla colonna vertebrale, ad esempio durante la corsa, in corrispondenza a sforzi di flessione, compressione o di salti.



2. Criteri di acquisto per i guanciali in poliuretano

Se l'acquisto del materasso è una pratica che avviene generalmente sul medio-lungo termine, nel caso del guanciaie si assiste ad acquisti relativamente più frequenti. In altri termini, i consumatori che visitano i rivenditori specializzati nel bedding, sono molto spesso alla ricerca di un certo benessere nel riposo e si concentrano, a volte anche per ragioni di costo, prima di tutto sul guanciaie. Cosa possiamo dire in merito al ruolo del cuscino nell'aumentare il comfort dell'utente?

Dal punto di vista tipologico, la scelta del guanciaie in poliuretano dipende dalle caratteristiche fisiche del soggetto e rappresenta, di conseguenza, una preferenza variabile e soggettiva. In linea generale si possono comunque fissare alcune linee guida per orientare la scelta tra le molteplici varianti di cuscini esistenti sul mercato. Anzitutto occorre tener presente che la larghezza del cuscino non dovrebbe essere inferiore a quella delle spalle del soggetto. Invece, per quanto concerne lo spessore del guanciaie, esso dovrebbe adattarsi alla posizione in cui si dorme: possiamo pertanto definire almeno tre modelli base di guanciaie:

In primo luogo, il guanciaie basso, che presenta uno spessore di circa 10 cm, il quale rappresenta un prodotto particolarmente indicato nel caso di chi dorme a pancia in giù o per i bambini, in quanto riduce la pressione sul collo.

Esiste poi il guanciaie medio, con spessore di circa 12-13 cm, che costituisce il supporto ideale per chi dorme supino, e dovrebbe essere mediamente duro. In questi casi la colonna cervicale non si può giovare della rigidità della superficie del materasso poiché si trova "sospesa" con l'occipite; perciò è consigliabile usare

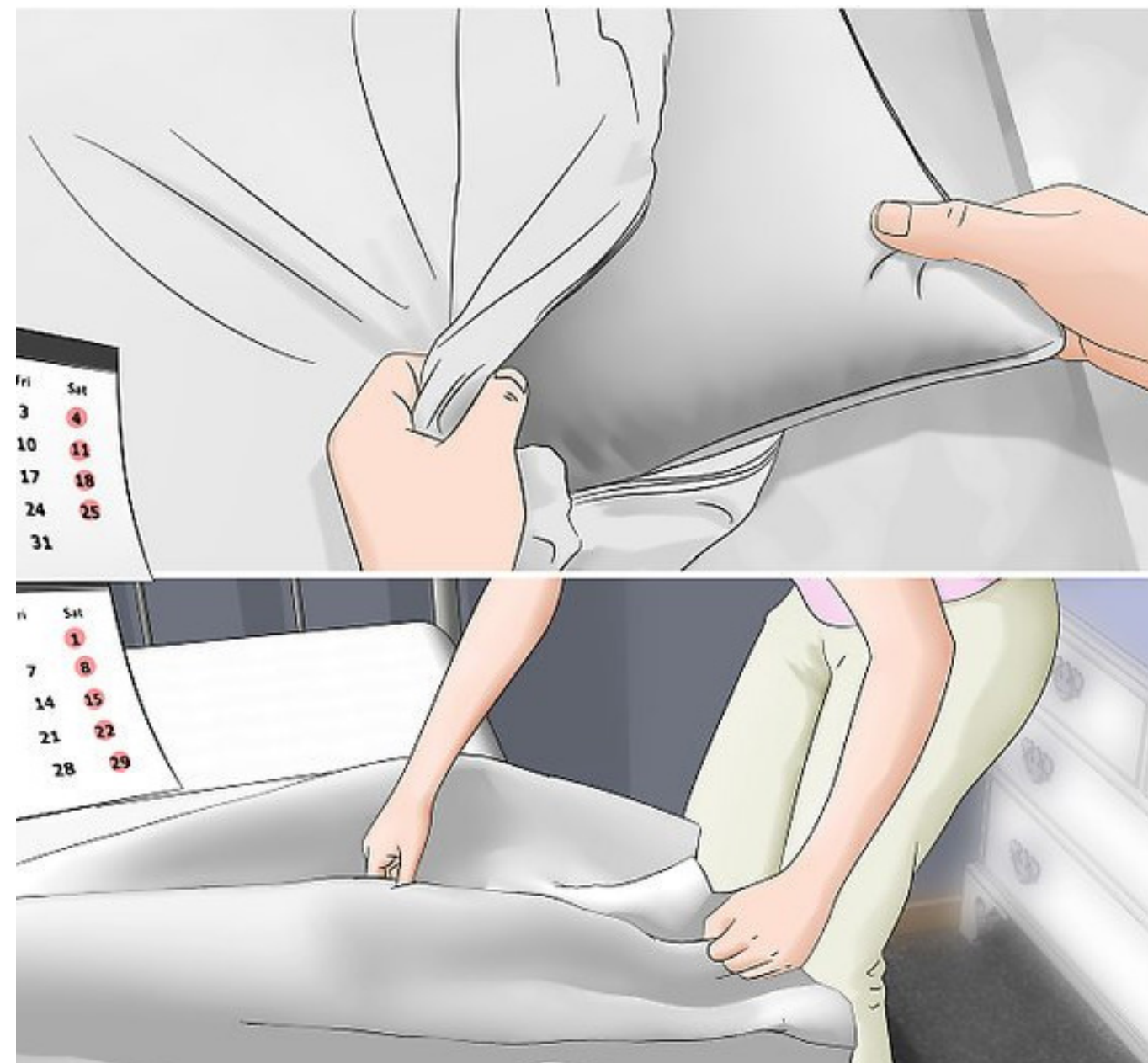


Lo spessore del guanciaie è in relazione alle diverse abitudini con le quali ci si distende a letto

3. Cuscini in viscoelastico

Sul mercato sono disponibili dei cuscini in poliuretano espanso flessibile e/o viscoelastico opportunamente disegnati per sostenere la lordosi cervicale. In ogni caso è consigliabile che il guanciale non sia mai troppo voluminoso in modo da non provocare una eccessiva torsione al collo; inoltre dovrà avere una altezza bilanciata rispetto alla corporatura dell'utente.

Infine il guanciale medio-alto, con uno spessore di circa 14-15 cm, che funziona bene per chi riposa prevalentemente sul fianco e pertanto dovrà essere in grado di mantenere testa e collo in linea con la spina dorsale. Generalmente è buona prassi orientare la scelta del guanciale verso un prodotto malleabile, di modo che sostenga leggermente il collo senza creare uno stress all'apparato muscolare: il giusto guanciale aiuterà la nostra colonna vertebrale ad assumere una corretta posizione durante il sonno e favorirà la massima distensione dei muscoli durante il periodo di riposo.



Il ricambio periodico del rivestimento del materasso e del guanciale è una pratica importante per garantire salubrità

4. Organizzare lo spazio dedicato al riposo

Quali suggerimenti possono essere dati ai clienti in relazione alla progettazione del sistema letto all'interno della casa?

Per ciascun professionista che opera nel campo dell'ideazione ed organizzazione degli spazi interni di una abitazione privata, di un albergo o di altro luogo deputato al riposo, è molto importante seguire una serie di regole base che possono aiutare a superare problemi specifici relativi alla funzionalità della camera da letto.

In primo luogo il progettista, sia esso architetto o arredatore, deve operare un progetto selezionando i prodotti più consoni alle richieste dei committenti: nel caso dei materassi e guanciali la scelta deve mettere in relazione la corporatura, il peso e le abitudini proprie degli abitanti della casa con l'individuazione del prodotto migliore per garantire un elevato livello di comfort.

Se si tratta di una abitazione privata dove soggiorna una famiglia, la metodologia più corretta è quella di partire da un profilo base dei singoli utenti: se, ad esempio, i due coniugi presentano caratteristiche fisiche decisamente diverse tra loro (uno snello, l'altro robusto, e così via) è preferibile operare una scelta personalizzata della coppia materasso e guanciaie, perché la scelta di un solo materasso matrimoniale finirebbe probabilmente per non soddisfare pienamente nessuno dei due.

Nel caso invece di soggetti afflitti da determinati problemi fisici, artriti, dolori lombari o del tratto cervicale, la scelta del prodotto più adatto dovrà basarsi sulle qualità prestazionali che quest'ultimo offre per migliorare o alleviare le situazioni di malessere.

