

molle, ma ormai viene chiamato così anche il letto tessile senza testiera, talvolta utilizzato in abbinamento con un pannello imbottito fissato al muro, la cui funzione è di surrogare la testiera mancante.

Dei letti potrebbero far parte anche i divani letto, specificamente quelle versioni in cui l'assetto da letto è prevalente rispetto a quello da divano, tanto che queste versioni vengono sovente utilizzate per dormirci continuativamente e non solo per far fronte a situazioni di emergenza.

CONTENITORI SOTTO IL LETTO

Dopo aver parlato dei vari tipi di letto è interessante focalizzare l'attenzione anche sulla base-contenitore, disponibile non solo per i letti in legno e per quelli tessili ma anche per i letti in metallo, i quali - in questo caso - vengono attrezzati con base imbottita rivestita in tessuto.

Il letto con base-contenitore è una soluzione indispensabile quando la camera è di dimensioni contenute ma, in ogni caso, risulta utile sempre, dal momento che lo spazio per riporre è sempre carente.

RETE E MATERASSO

La rete e il materasso sono i due elementi che compongono il "sistema letto" e sono anche molto importanti, perché contribuiscono, interagendo tra loro, alla qualità del sonno e garantiscono altresì una postura corretta alla colonna vertebrale.

La rete più consigliata dagli ortopedici è quella a doghe in legno incurvato, con giunti in caucciù e cursori mobili per irrigidire il supporto in modo differenziato. Le doghe sono flessibili per adattarsi alle posizioni del corpo ma anche resistenti per assecondare le sollecitazioni del materasso, senza causare la formazione di affossamenti. Interessante, soprattutto per chi ha problemi di schiena, è la rete reclinabile, della quale, agendo su un meccanismo manuale o ricorrendo a un comando elettrico, s'inclinano le due parti terminali. Passando al materasso, i modelli migliori sono caratterizzati da una rigidità differenziata in corrispondenza delle varie parti del corpo.

A seconda dei materiali, sono disponibili vari tipi di materassi: i tradizionali materassi in lana, da ricardare ogni due o tre anni; i materassi a molle, nei più pregiati dei quali le molle sono insacchettate singolarmente; i materassi in blocchi di lattice (il lattice è elastico e resistente), con struttura ad alveoli per il passaggio dell'aria e con elevate proprietà antibatteriche; i materassi in Waterlily e Bultex, con struttura cellulare trasparente, elastica e indeformabile. Ci sono anche materassi dotati di bande magnetiche per la polarizzazione del Nord. Accorgimenti relativi a varie

idee, non ancora dimostrate, le quali sostengono che dormire non disallineando i flussi magnetici terrestri sia più salutare, o che mantenere, per esempio il capo in direzione del nord aiuti la circolazione a causa del ferro contenuto nel sangue.

Indipendentemente dal tipo di materasso, valgono alcune regole comuni di manutenzione: lavare frequentemente il coprimaterasso; arieggiare spesso il materasso, anche ogni giorno; ruotarlo testa-piedi ogni 2-3 mesi; capovolgerlo al cambio di stagione, se dispone del lato estivo e di quello invernale.

Inoltre, per motivi sia di igiene che di assetto complessivo, il materasso andrebbe sostituito ogni 7-10 anni (l'oscillazione tra 7 e 10 è essenzialmente legata dalla qualità del materasso: se è ottima, può durare senza problemi anche un decennio, altrimenti la sua sostituzione deve avvenire più frequentemente).

