

La ricerca

28

LA PROVINCIA
VENERDÌ 19 MARZO 2021

SPECIALE

GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

A cura di SPM Pubblicità

Dormire male. Sbagliato avere un materasso non adatto alle proprie caratteristiche fisiche

Giornata mondiale del sonno, la scelta del letto è importante

Il 19 marzo 2021 si celebrerà la Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day), un evento che intende favorire la cultura del sonno, un'iniziativa per favorire un riposo più consapevole. Con l'emergenza Covid-19, sempre più persone hanno iniziato a soffrire di disturbi del sonno con ricadute gravi sulla salute e sui costi sociali per la collettività.

La scelta del materasso, la qualità dell'aria e la luce dell'ambiente, associati ad esercizi di respirazione e metodologie di gestione dei task e una corretta alimentazione, mettono la nostra mente ed il nostro fisico nella condizione di performare di più e meglio. Per questo dormire bene significa anche essere più in forma.

Secondo l'EBIA, l'associazione Europea dei produttori di materassi, la spesa pro-capite media per l'esercizio fisico è di 10 euro a settimana e 20 euro a settimana per la nutrizione, solo 2 euro a settimana per il sonno. Questo aspetto è in grande controtendenza rispetto al tempo dedicato a questi pilastri del benessere: 30 minuti al giorno per l'esercizio fisico, 1 ora per la nutrizione e 7/8 ore per il sonno.



Dormire bene dà forza ed energia al corpo e alla mente

Trend.

Importanza del sonno

I disturbi del sonno hanno dei costi sociali sulla collettività e, per questo, si fa sempre più forte la necessità di intervenire sul modo in cui si dorme, oltre che sullo stile di vita.

"Nel mondo dello sport sono anni che si dedica attenzione al benessere legato al sonno come

maggiore variabile sulle performance, e questo è evidente anche nel caso del lavoro. - spiega Roberto Castaldo - Dormire è uno dei bisogni primari dell'uomo e le persone trascorrono in media 25 anni della propria vita dormendo, ne consegue che non è possibile sottovalutare il modo in cui si dor-

me, soprattutto perché ha un'incidenza innegabile sulle performance. I disturbi del sonno hanno poi anche dei relativi costi sociali sulla collettività e, pertanto si fa sempre più forte, la necessità di intervenire sul modo in cui si dorme avendo uno stile di vita più sano".

Sonno e lavoro.

La ricerca

Oltre 1.000 imprenditori, soffre di disturbi del sonno e, di questi, l'87% dorme su un materasso non adatto. Sono i dati pubblicati dal Centro Studio Performance di 4 MAN Consulting. La scelta del materasso, della luce e delle consuetudini presonno sono alcune delle variabili che incidono sui livelli di efficienza".

CPM CENTRO PROVA MATERASSI

CUREM

RIGENERA CORPO, MENTE E SPIRITO.

RISPARMIA SUBITO FINO A 684 €*

10

* L'esempio riportato è relativo ad un materasso Currem matrimoniale modello "Heaven Forte 25" o "Heaven Fortissimo 25" in misura 160X190/195/200. Il risparmio equivale ad uno Sconto del 25% sul Prezzo di Listino al Pubblico. La Promozione riguarda tutti i materassi Currem presenti sul catalogo.

La promozione è valida sino al 30 aprile 2021.

SIAMO REGOLARMENTE APERTI DA LUNEDÌ A SABATO 9.00/12 E 14.30/19

SERVIZIO DI CONSEGNE A DOMICILIO GARANTITO

Cucciago - via P.Borghi, 1 - Tel 031.787306

www.centroprovamaterassi.it

bottega del tappezziere

di LINI CELSO e LINI IVAN snc

Dorsal
il piacere di dormire

Simmons

Sistemi per tende da interno e tecniche Materassi e guanciali di ogni tipo Lavorazioni su misura Esposizione interna

Via Cesare Battisti, 4 CANTU'
Tel. 031.714677

da Gabriel

CON GABRIEL IL DOLCE RIPOSO È ASSICURATO LOMAZZO

Via Lombardia, 19 - Tel. e Fax 02.96370397 - materassi-dagabriel.com

LEONARDO

Manifattura FALOMO

SUPER OFFERTA FALOMO
160cmx190cm ~~€1050~~ **€690**

Disponibili anche i seguenti dispositivi medici
MATERASSI - POLTRONE RELAX - RETI LETTO - GUANCIALI