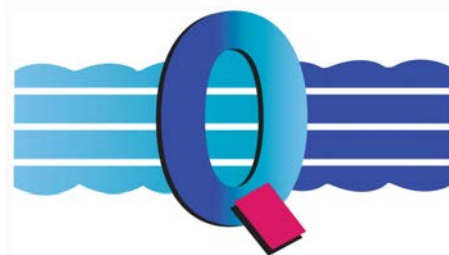




# Come scegliere il materasso giusto

A cura del  
Consorzio Produttori Italiani  
Materassi di Qualità



CONSORZIO  
PRODUTTORI ITALIANI  
MATERASSI DI QUALITÀ

NUOVA EDIZIONE



## Per una scelta consapevole

La notevole importanza che ha acquisito il materasso come fondamentale strumento per il sonno e il riposo è alla base dell'attività del Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità. Il motivo di questo interesse è presto detto: il tempo medio dedicato, o che dovrebbe essere dedicato, al riposo notturno è di 8 ore, il che significa un terzo dell'intera giornata di 24 ore. Come dire che un terzo della nostra vita lo trascorriamo sdraiati sul materasso. Meglio dunque che sia il più confortevole possibile e idoneo per la nostra schiena, il miglior compagno di dormite che si possa trovare.

È anche vero che la vita media di un materasso è piuttosto lunga, tra i sette e i dieci anni. Questo significa che la decisione d'acquisto fatta oggi condizionerà il nostro riposo dei prossimi sette o dieci anni, determinerà cioè la qualità di un terzo molto importante della nostra vita. E avrà un'influenza diretta anche sui restanti due terzi: solo chi riposa bene infatti riesce a recuperare tutte le energie necessarie per riuscire ad agire da sveglio nel pieno delle proprie facoltà.

Lo scopo di questa Guida è quello di fornire le informazioni di base indispensabili per poter scegliere con la dovuta consapevolezza il proprio nuovo materasso. Non il migliore in assoluto, che non esiste, ma il più adatto alle caratteristiche e alle necessità specifiche di ciascuno di noi. Analizzeremo tutte le fasi che portano ad una scelta ponderata: quando è necessario sostituirlo, quale tipologia considerare più adatta, quali particolari considerare prima dell'acquisto, quanto pagarlo il giusto, come mantenerlo in perfetta forma.

Buona lettura e, a memoria futura, buon riposo.

# Quando cambiare il materasso



Bastano cinque o sei anni perché un materasso arrivi a contenere fino a 200 grammi di polvere più una buona quantità di sudore, spore, batteri e acari. Prova ad ascoltare il tuo corpo la mattina, appena alzato: se ti senti indolenzito e poco riposato, è arrivato il momento di sostituire il tuo materasso. Lo è certamente se:

- Cede sotto il peso del corpo
- Presenta un avvallamento in corrispondenza della zona lombare
- Non sostiene adeguatamente la schiena e induce il corpo ad assumere posture scorrette
- Consente al corpo di affondare in maniera eccessiva
- Al bordo si presenta svuotato e privo di sostegno
- Ha il tessuto di rivestimento macchiato o consunto

## IL MARCHIO DI QUALITÀ

Per avere la certezza di acquistare un prodotto che oltre a soddisfare le tue esigenze sia anche affidabile e duri nel tempo, basta controllare che il materasso scelto riporti cucita l'etichetta qui riprodotta. Il marchio collettivo infatti garantisce i materassi certificati in merito a:

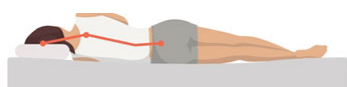
- **Origine:** prodotti in Italia da aziende italiane
- **Natura:** fabbricati con materiali sani e idonei
- **Qualità:** conformi agli standard qualitativi del Regolamento del Marchio e alle norme vigenti sui materassi.



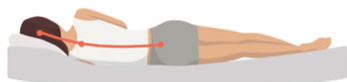
## I CONSIGLI PER ORIENTARSI

Ci sono diverse tipologie di materasso in commercio. È indispensabile dunque informarsi sulle caratteristiche di ciascuna per individuare quella più giusta in base alle proprie caratteristiche e gusti. Il linea di principio occorre verificare che il materasso assicuri:

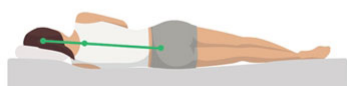
- **Un buon sostegno** al corpo
- **Un buon accoglimento**, con una buona distribuzione del peso del corpo
- **Una adeguata risposta elastica**, che compensi le sollecitazioni



✘ TROPPO DURO



✘ TROPPO SOFFICE



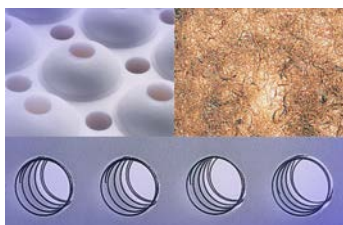
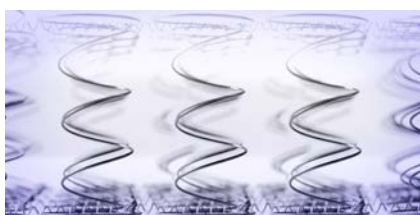
✔ CORRETTO

Nel caso di letto matrimoniale, la scelta tra un materasso intero o due singoli accostati è personale: i materassi singoli sono consigliabili perché più agevoli da movimentare. Oggi sono disponibili sul mercato materassi matrimoniali composti da due anime dal sostegno differenziato: in una unica fodera due strutture con portanza differenziata per assecondare le diverse esigenze tra i partner.





## Il materasso per te



Tra le diverse tipologie di materasso disponibili, non ne esiste una migliore dell'altra: esiste quella più adatta alle tue specifiche esigenze. Dal punto di vista ergonomico infatti occorre considerare il tuo peso e la tua altezza per determinare il grado di portanza e di confortevolezza del materasso giusto per te. Le varie tipologie si differenziano per particolari caratteristiche tecniche.

### IL MATERASSO A MOLLE

Può essere con le molle tradizionali, che costituiscono un'unica ampia zona d'appoggio; oppure a molle insacchettate e indipendenti, che consentono una distribuzione del peso equilibrata per zona.

Le molle tradizionali sono ideali per chi ha una corporatura robusta o per coloro che preferiscono dormire con un materasso dalla portanza sostenuta.

In entrambi i casi è un materasso adatto ai climi caldi, grazie all'elevata ventilazione interna.

ventilazione interna al materasso e il giusto comfort-termico.

### IL MATERASSO IN POLIURETANO

In schiuma di poliuretano ad alta resilienza, a base d'acqua oppure in schiuma con componenti derivanti da sorgenti rinnovabili come la soia. La schiuma a lenta memoria (Memory foam) si automodella sulle forme del corpo, in modo da non generare punti di pressione molto concentrati: facilita così il rilassamento muscolare.



### IL MATERASSO IN LATTICE

In lattice naturale, di sintesi o un mix di entrambi è strutturato a zone con portanza differenziata per un sostegno diverso alle varie parti del corpo. Abbina al meglio le funzioni di sostegno e comfort, completandole con la proprietà dinamica di adattarsi alle forme del corpo. La struttura alveolata facilita la

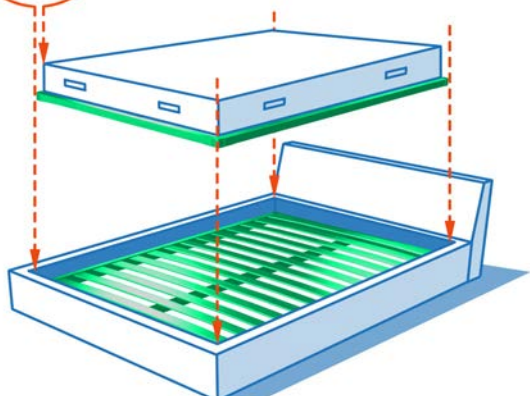
### IL MATERASSO IBRIDO

È il frutto della combinazione di differenti materiali dalle peculiari caratteristiche. Gli abbinamenti sono studiati per ottimizzare le qualità tecniche di ciascun componente. L'azione sinergica dei vari elementi offre vantaggi dal punto di vista ergonomico e termo-igrometrico.

# L'importanza del sistema letto



**fig. A**  
**RETE INCASSATA**



Concepito come sistema completo per dormire, il letto va considerato un elemento di primaria importanza, perché è il garante del buon riposo notturno e quindi del benessere di ciascuno. Se il materasso è dell'intero sistema l'elemento principale, altrettanta importanza rivestono gli altri componenti, e cioè rete, cuscino ed accessori. Anche il miglior materasso infatti perderà buona parte delle sue caratteristiche se sistemato su una rete inadeguata o danneggiata, non in grado di dargli il giusto supporto. Così come il cuscino e gli altri accessori devono potersi integrare perfettamente perché il risultato complessivo sia ottimale.

## COME ASSEMBLARE IL SISTEMA LETTO

La rete è, dopo il materasso, l'elemento più importante del sistema letto. Va sostituita non appena affiorano difetti evidenti, come doghe rotte o scheggiate e con forma non più convessa ma appiattita o concava. Anche nel caso di rete in maglie d'acciaio il piano d'appoggio non deve essere concavo. Se si decide per un nuovo acquisto, la scelta consigliata è per una rete a doghe di legno, che abbia:

- Ottima elasticità senza essere cedevole
- Telaio robusto con doghe perfettamente lisce

- Dimensioni uguali o leggermente maggiori di quelle del materasso

**Il cuscino** deve riempire lo spazio che si crea tra testa-collo-spalle e il materasso per offrire il giusto sostegno rispettando la fisiologia della colonna vertebrale. Si può scegliere a gradimento personale di tipo tradizionale oppure ergonomico, con forma studiata per prevenire i dolori cervicali.

**Il topper** è un materassino che va appoggiato sul materasso. Con uno spessore di almeno 5 cm ha un'imbottitura in tecnofibra o fibra naturale abbinata a strati in schiuma. Abbinato al materasso permette di modulare il grado di portanza e di elasticità, per esempio materasso rigido + topper soffice: personalizza dunque il livello di comfort rendendolo estremamente gratificante.

## COME PRENDERE LE MISURE

Per trovare le misure giuste del materasso da acquistare il riferimento è il piano d'appoggio della rete: dalla testa ai piedi (lunghezza) e dalla sponda di destra a quella di sinistra (larghezza). Occorre verificare se la rete appoggia sul telaio del letto oppure direttamente sulle sue gambe. Occorre inoltre controllare se la rete è allineata al telaio del letto, o se è più alta o più bassa. Se la rete è più bassa e incassata nella struttura (fig. A) le misure del materasso andranno lievemente ridotte.



## Provare il materasso prima di acquistarlo

Il metodo migliore per essere sicuri dell'acquisto è provare di persona il materasso prescelto. La scelta è sempre individuale e soggettiva, e perciò soltanto sdraiandosi si registrano immediatamente le sensazioni più rimarchevoli, quelle che influenzeranno il livello di comfort prima che la forza dell'abitudine arrivi a modificarle. È una pratica da sempre raccomandata dal Consorzio e ormai riconosciuta da tutti. Una ulteriore prova pratica, una volta distesi sul materasso, consiste nel passare un braccio sotto il proprio corpo: se passa con difficoltà, forse il materasso è troppo morbido; se passa con troppa facilità, forse è troppo rigido.



### SE LO ACQUISTI ONLINE

Per ogni acquisto online esiste per legge il diritto di recesso per un periodo di prova limitato ad almeno 14 giorni dalla consegna. Questo significa che la raccomandazione di provare personalmente il nuovo materasso assume un significato ancora più profondo, visto il maggior tempo a disposizione. Se la prova non soddisfa, è possibile restituire al venditore il materasso, purché naturalmente sia integro e in normale stato di usura, quindi privo di strappi o altri danneggiamenti derivanti da un uso improprio.



vita, così le imbottiture si assesteranno al meglio. E' opportuno arieggiare il materasso almeno 15 minuti al giorno in occasione del ricambio d'aria della camera da letto. Non usare il battipanni ma spazzole aspiranti a bassa potenza. Mai bagnarlo né pulirlo con elettrodomestici a vapore, per evitare l'accumulo di umidità negli strati interni. In caso di macchie, seguire le indicazioni presenti nella scheda prodotto. Infine impedire ai bambini di saltarci sopra, per non provocare danni agli strati interni.

### COME SMALTIRE IL VECCHIO MATERASSO

Basta informarsi presso il proprio Comune di residenza per conoscere le modalità di smaltimento del materasso usato. Sia le grandi città che i centri minori sono dotati di aree dedicate, definite isole ecologiche, per la raccolta differenziata dei rifiuti solidi urbani, compresi gli ingombranti.

### COME MANTENERLO IN PERFETTA FORMA

E' importante girare il materasso testa-piedi e sopra-sotto almeno una volta al mese nei suoi primi novanta giorni di





## La Qualità Stellata

La Qualità Stellata è un nuovo metodo per conoscere la qualità reale del materasso che stai per acquistare. Arricchisce i contenuti del Marchio di Qualità evidenziando le prestazioni e le caratteristiche del singolo materasso. Il suo valore è testimoniato dal numero di stelle assegnate, da 3 a 6. Più sono le stelle rappresentate graficamente, maggiore è la qualità del materasso.



**Tre stelle:** materassi di qualità che soddisfano tutti i requisiti di igiene, sicurezza e resistenza all'uso

**Quattro stelle:** materassi di qualità che, oltre a soddisfare tutti i requisiti, sono realizzati con materiali di pregio

**Cinque stelle:** materassi di qualità progettati per ottenere la massima resa e per soddisfare elevati requisiti prestazionali e di comfort

**Sei stelle:** materassi di livello qualitativo particolarmente elevato, grazie a una progettazione innovativa e a un'accurata lavorazione manifatturiera

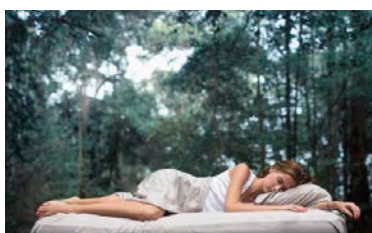
### UN FACILE VANTAGGIO PER TUTTI

La Qualità Stellata è una nuova mappa della qualità con cui tutti possono orientarsi facilmente, alla ricerca del comfort e del sano dormire: consumatori, rivenditori e arredatori o architetti d'interni.

- **Chi acquista:** può fare un confronto diretto con le altre offerte del mercato e scegliere il materasso più adatto con una corretta valutazione
- **Chi vende:** può onorare la fiducia dei suoi clienti grazie ad un criterio di valutazione oggettivo e particolareggiato
- **Chi consiglia:** può indicare la scelta del miglior materasso proponendo soluzioni motivate e garantite



# Cosa misura la Qualità Stellata



## ELEMENTI VOLATILI INQUINANTI

I materiali utilizzati per la fabbricazione del materasso non devono essere fonte di emissione di dannosi elementi volatili

inquinanti (VOC), pericolosi nel tempo per la salute di chi lo usa.

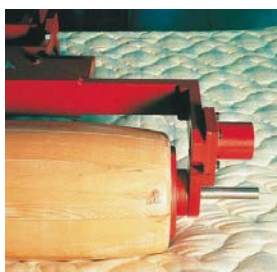
## QUALITÀ DEI MATERIALI

Le imbottiture devono favorire la traspirazione corporea, mentre il tessuto di rivestimento deve resistere all'attrito tra corpo e materasso e facilitare l'evaporazione dell'umidità.



## MADE IN ITALY

È il marchio tra i più noti ed apprezzati nel mondo e indica che il materasso è prodotto con l'eccellenza manifatturiera, l'alta specializzazione e la competenza tipica dei produttori italiani.



## RESISTENZA ALL'USO E DURABILITÀ

I rigorosi test di resistenza all'uso eseguiti secondo le norme vigenti, accertano che il materasso mantenga nel tempo i livelli di sostegno, elasticità e resilienza d'origine, possibili soltanto con l'impiego di materiali di qualità.



## STRUTTURA DI SOSTEGNO

Le caratteristiche qualitative della struttura di sostegno del materasso devono consentirgli

di essere né troppo morbido e cedevole né troppo rigido, per evitare contratture muscolari e dolori.



## STRATIGRAFIA E SPESSORE DEL MATERASSO

I singoli elementi che compongono il materasso devono essere abbinati secondo una sequenza ottimale e raggiungere uno spessore sufficiente per garantire un'equa distribuzione del peso del corpo sull'intera superficie.





# Il comfort termico della camera da letto



È un particolare tipo di comfort legato alle sensazioni che si provano rispetto alle caratteristiche termiche (caldo o freddo) e igrometriche (umidità dell'aria) della camera da letto. Nella scelta del sistema letto ideale è opportuno:

- **Preferire sistemi letto rialzati** non a contatto diretto col pavimento
- **Mantenere una distanza** tra il piano di appoggio del materasso e il pavimento di 40/50 cm
- **Evitare gli spifferi** e le correnti d'aria tra gli ambienti
- **Collocare il letto** in una posizione ventilata e termicamente mite, lontano da termosifoni
- **Utilizzare un abbigliamento** per la notte adeguato
- **Utilizzare un materasso di qualità**, in grado di favorire la traspirazione corporea, l'evaporazione dell'umidità e del calore accumulati durante la notte.



## COSA SONO E COME DIFENDERCI DAI VOC

Nei locali chiusi la presenza prolungata di sostanze chimiche volatili come idrocarburi, alcoli, esteri, chetoni e aldeidi (in inglese

VOC, Volatile Organic Compunds) può creare problemi di salute. La maggior parte dei VOC presenti in natura sono innocui. Nell'ambiente domestico possono essere rilasciati da profumi e prodotti per l'igiene personale o domestica oppure da oggetti come libri, peluches, stampanti, moquettes, ecc. Poche e semplici le misure di controllo:

- **Ridurre al minimo** le fonti d'emissione
- **Prestare attenzione** a quanto riportato sulle etichette dei prodotti utilizzati

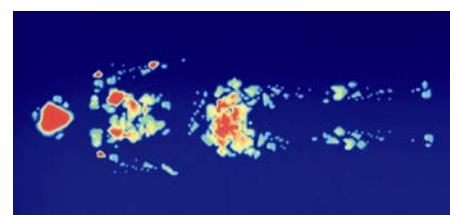
- **Aumentare la ventilazione** del o degli ambienti interessati

## LE LESIONI DA DECUBITO

In caso di patologie che costringono il paziente ad una permanenza a letto prolungata, possono insorgere le cosiddette piaghe da decubito soprattutto in corrispondenza delle protuberanze ossee. Per questo vengono prodotti i materassi antidecubito, progettati per ridistribuire la pressione di contatto esercitata dal corpo sulla superficie d'appoggio. Sono dispositivi medici che garantiscono:

- **La riduzione della pressione** di contatto
- **La riduzione delle forze** di attrito e delle forze di stiramento
- **La dispersione del calore** e dell'umidità
- **Il mantenimento** di una postura corretta

È importante assicurarsi che sul materasso certificato antidecubito a marcatura CE sia indicato il Codice UDI (codice a barre) secondo il Regolamento UE 745/2017 grazie al quale il dispositivo è rintracciabile presso una unica banca dati europea.





## Quando è detraibile la spesa per il materasso

L'Agenzia delle Entrate ha definito che i costi sostenuti per l'acquisto di un materasso siano detraibili a condizione che esso abbia comprovate caratteristiche tali da poter essere considerato antidecubito ed iscritto come Dispositivo Medico.

Per usufruire della detrazione occorre documentarne l'acquisto con il relativo scontrino fiscale o con la fattura cui si riferisce la spesa. Il pagamento deve essere effettuato in maniera tracciabile.

### IL CODICE DEL CONSUMO

Esiste una serie di garanzie a tutela del consumatore e riguardano la vendita dei beni tra consumatore e venditore e

precisamente, la conformità dei beni, i rimedi in caso di difetto di conformità e le modalità di esercizio di tali rimedi.

Sono le garanzie raccolte nel Codice del Consumo, emanato con Decreto Legislativo n. 206 del 6 settembre 2005 e successive modifiche e integrazioni.



Lo scopo principale del Codice del Consumo è favorire la più ampia e corretta informazione sul prodotto, sulle sue caratteristiche, sui diritti esercitabili a tutela della scelta d'acquisto e dell'acquisto stesso.

Il contenuto dell'informazione deve prevedere:

- La **denominazione legale o merceologica del prodotto**
- Il **nome o ragione sociale o marchio e sede del produttore** o di un importatore stabilito nell'Unione Europea;
- Il **Paese di origine** in cui è fabbricato se fuori dall'Unione Europea;
- L'eventuale **presenza di materiali o sostanze** che possono arrecare danno all'uomo, alle cose o all'ambiente;
- I **materiali impiegati e il metodo di lavorazione** ove questi siano determinanti per la qualità o le caratteristiche merceologiche del prodotto;
- Le **istruzioni**, le eventuali precauzioni e la destinazione d'uso, ove utili ai fini di fruizione e sicurezza del prodotto.

# FAQ



## **QUALI VANTAGGI OFFRE IL MATERASSO SFODERABILE?**

Il materasso sfoderabile agevola le operazioni di igiene e pulizia, perché si può facilmente arieggiare e lavare la cover di rivestimento quando necessario.

## **È CONVINZIONE COMUNE CHE IL MATERASSO A MOLLE DURI 20 ANNI: È UN'AFFERMAZIONE CORRETTA?**

Dal punto di vista meccanico il filo d'acciaio che costituisce la molla ha una lunga resistenza alle sollecitazioni esercitate dal peso del corpo. Tuttavia il materasso si deteriora nel tempo perché con l'utilizzo la salubrità e le prestazioni di comfort vengono meno.

## **LE MOLLE NEL MATERASSO SONO PERICOLOSE PER LA NOSTRA SALUTE?**

Le molle non fanno male alla salute perché non sono attraversate da corrente e non possono dunque generare un campo magnetico. Inoltre le molle sono rivestite da strati di materiali isolanti, imbottiture e tessuti che garantiscono una schermatura da un eventuale "effetto rimbalzo" di onde elettromagnetiche emesse da apparecchi esterni.

## **IL MATERASSO IN LATTICE NECESSITA DI UNA PARTICOLARE MANUTENZIONE?**

Il materasso in lattice data l'alta permeabilità all'aria e all'acqua ha bisogno di una ventilazione adeguata. Ogni giorno è bene lasciarlo "respirare" almeno quindici minuti a lenzuola scoperte. Inoltre è opportuno appoggiare il materasso su una base che faciliti la ventilazione.

## **COME RICONOSCERE SE UN MATERASSO È IN LATTICE NATURALE?**

La Circolare del Ministero delle Attività Produttive del 7 dicembre 2001 - n.782684 - definisce il corretto utilizzo del termine lattice nei materassi e mobili imbottiti. Se l'anima del materasso in lattice include almeno l'85% di lattice di origine naturale (quello estratto dall'albero della gomma) l'indicazione supplementare di "origine naturale" è la sola autorizzata.

## **IL MATERASSO IN POLIURETANO NECESSITA DI UNA PARTICOLARE MANUTENZIONE?**

Il materasso in poliuretano data l'alta permeabilità all'aria e all'acqua ha bisogno di una ventilazione adeguata. Ogni giorno è bene lasciarlo "respirare" almeno quindici minuti a lenzuola scoperte. Inoltre è opportuno appoggiare il materasso su una base che faciliti la ventilazione.

## **IL POLIURETANO È NOCIVO PER LA SALUTE?**

Il materasso in poliuretano non è nocivo per la salute perché non contiene sostanze dannose per l'uomo e l'ambiente. Viene prodotto nel rispetto della normativa vigente.

# Glossario

## **ANALLERGICO**

Proprietà di un materiale di non provocare o di contrastare le reazioni allergiche.

## **COVER**

Rivestimento esterno del materasso sfoderabile confezionato con tessuti e imbottiture

## **DOGHE**

Listelli di legno o di prodotti a base di legno (multistrato).

## **FIBRE NATURALI**

Fibre che provengono dal mondo vegetale e animale (lana, cotone, lino, canapa, seta, cachemire, bamboo, cocco, agave, sisal, kapok, ecc.). Appartengono a questa categoria anche le fibre biologiche.

## **FIBRE ARTIFICIALI**

Fibre ricavate da prodotti naturali che hanno subito modificazioni chimiche (viscosa, rayon, fibre di mais, cellulosa, ecc.).

## **FIBRE SINTETICHE**

Fibre ottenute con i processi di polimerizzazione di molecole non presenti in natura (nylon, fibre poliuretaniche, poliestere, ecc.).

## **GEL**

Resina poliuretanica che si presenta in forma semisolida o gelatinosa.

## **LATTICE**

Il lattice naturale è il liquido lattiginoso estratto dalla corteccia della Hevea Brasiliensis (albero della gomma o caucciù) e di altre euforbiacee. Il lattice di sintesi è un materiale simile a quello naturale riprodotto in laboratorio.

## **POLIURETANO**

Famiglia di resine sintetiche, ottenute dalla polimerizzazione per addizione di isocianati e polioli.

## **PORTANZA**

Spinta verso l'alto esercitata dal materasso quando è sollecitato dal peso corporeo; è quindi la reazione del materasso alla sollecitazione energetica esterna.

## **RESILIENZA**

Capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi e ritornare alla forma originaria

## **RIVESTIMENTO**

Lo strato esterno di un materasso, in fibra tessile, talvolta sfoderabile.

## **STRATO AMMORTIZZANTE**

Strato che può essere realizzato con materiali differenti; ammortizza le sollecitazioni del corpo.

## **STRATO DI IMBOTTITURA**

Parte morbida del materasso costituita da fibre naturali o anallergiche; ha una funzione importante per la traspirazione e per il mantenimento costante della temperatura del corpo.

## **STRATO ISOLANTE**

Interposto tra la struttura di sostegno del materasso, le imbottiture e il tessuto esterno.

## **STRUTTURA DI SOSTEGNO**

Parte interna del materasso costituita da un'anima in schiuma di poliuretano, schiuma di lattice, molle, molle indipendenti o combinazioni di più elementi.

## **TECNOFIBRE**

Sono fibre sintetiche migliorate dal punto di vista chimico-fisico.

## **TESSUTO 3D**

Tessuto tecnico tridimensionale che favorisce una buona circolazione dell'aria all'interno del materasso.