

Informazione tecnica n. 14

dell'Associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB)



Riposarsi con il piumino giusto nella stagione calda

L'aria ristagna nella camera da letto e il sudore rende il corpo appiccaticcio. Quando le temperature d'estate raggiungono i valori più elevati, spesso il sonno viene disturbato. Un piumino leggero assicura il clima ottimale per il sonno e il riposo notturno, anche nei periodi più caldi.

Lo sappiamo tutti: ci si rigira nel letto sudati, con il piumino che pesa sul corpo – di dormire non se ne parla proprio. Quando d'estate l'aria è poco fresca o non lo è affatto, spesso il caldo provoca vere e proprie notti insonni. E secondo quanto affermano i climatologi, le estati saranno sempre più calde, piuttosto che più fredde. È il momento giusto, quindi, di pensare al piumino estivo giusto.

Il clima sano per il sonno anche nei periodi più caldi

Per disintossicarsi, il corpo di notte rilascia, tramite la pelle, fino a 1,5 litri di umidità, di cui l'80% finisce nel piumino. Se non è abbastanza traspirante e in grado di regolare la temperatura, durante il sonno sotto il piumino possono accumularsi umidità e calore. Non è solo sgradevole, ma a lungo andare nuoce anche all'organismo. Il sonno è disturbato e il corpo non riesce a riposarsi. Vale per tutto l'anno, ma soprattutto d'estate molti sottovalutano ancora l'effetto regolatore e rilassante che può avere sul sonno un piumino estivo con la giusta imbottitura.

Il piumino giusto è fondamentale

Un sonno sano dipende proprio dal piumino che si sceglie. Oggi un piumino per i mesi estivi standard viene confezionato con il metodo stoffa su stoffa («trapuntatura a quadri fissi») ed è meno imbottito rispetto a un piumino invernale. Sono diffusi anche i cosiddetti piumini quattro stagioni. Si tratta di due piumini completi, che nei periodi



freddi si usano insieme, mentre d'estate si staccano e fungono da piumini leggeri da utilizzare separati. Un buon piumino estivo si contraddistingue per l'ottima imbottitura, che contiene molta aria e nel contempo non è troppo pesante. Esercita così una funzione termoregolante e rimuove l'umidità.

Ecco perché i fiocchi di piumino sono perfetti per il piumino estivo

- Le numerosissime ramificazioni dei fiocchi di piumino costituiscono tante piccole camere d'aria. In queste viene immagazzinato il calore prodotto dal corpo in modo ottimale. I fiocchi di piumino esercitano una funzione termoregolante, garantendo una temperatura piacevole per il riposo.
- Un importante criterio per la scelta di un piumino estivo è anche il peso. Poiché i fiocchi di piumino sono particolarmente leggeri, soddisfa pienamente questo criterio.
- I fiocchi di piumino vantano un'altissima capacità di isolamento e traspirazione. Catturano l'umidità e la rilasciano in continuazione verso l'esterno. Regolano così il contenuto di umidità in modo ottimale, creando il clima perfetto per il sonno.
- I fiocchi di piumino sono molto soffici, elastici e vantano un'elevata capacità di riempimento. Anche se li si



comprime molto, quindi, tornano sempre alla forma e dimensione originali.

- Nemmeno con la tecnologia più avanzata si possono riprodurre a livello industriale le caratteristiche dei fiocchi di piumino, quali accumulo di calore, traspirazione e sollecitabilità.

Come riconoscere un buon piumino estivo



- Per l'estate sono ideali i piumini della classe termica 1 e 2. Di solito hanno una quantità di contenuto che va dai 200 ai 330 grammi in un piumino delle dimensioni 160 x 210 cm.
- La capacità di riempimento è altrettanto importante: il piumino deve potersi comprimere e decomprimere bene. Per testarlo, lo si può semplicemente comprimere per vedere se poi ritorna alla sua forma originale.
- Più pregiata è l'imbottitura, minore sarà il peso del piumino. Non è infatti solo la quantità, ma anche e soprattutto la capacità di riempimento a stabilire il grado d'aria contenuto nel piumino, e quindi il grado di scambio di calore e umidità.
- È preferibile un'elevata percentuale di fiocco di piumino nell'imbottitura, in quanto il fiocco assicura la traspirazione ideale del piumino, e nel contempo anche il peso più leggero.



Informazioni utili sugli articoli da letto imbottiti con fiocco di piumino e piume nonché altre edizioni dell'informazione specializzata sono disponibili sul nostro sito web: www.vsb-info.ch

L'Associazione svizzera dei produttori di articoli da letto (VSB) è stata fondata oltre 60 anni fa dai maggiori produttori svizzeri di piumini di fiocco e cuscini di piume. Per garantire maggiore trasparenza e sicurezza nell'acquisto di articoli da letto, l'Associazione nel 2001 ha creato il sigillo di qualità «Swiss Guaranty VSB». Il marchio «Swiss Guaranty VSB» implica, tra l'altro, la lavorazione di fiocco e piume naturali di oche e anatre non sottoposte a ingrassamento forzato (ingozzamento), provenienti da animali morti (nessuna spiumatura a vivo). In aggiunta, il fiocco viene lavato esclusivamente con detersivi biodegradabili e asciugato in ambiente sterile a temperature superiori a 100 °C. Inoltre i produttori garantiscono la veridicità delle informazioni riportate sui piumini e i cuscini.

Albis Bettwarenfabrik AG • billerbeck Schweiz AG • Dorbena AG Bettwarenfabrik • Kyburz Bettwarenfabrik AG

