



*La scoperta ha dimostrato come abbassando la temperatura interna del corpo sia possibile rendere più profondo e ristoratore il sonno incrementando inoltre la sensazione di comfort*



Torino, 18 agosto 2018 - Presso l'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino è stato scoperto il segreto del sonno e come dormire di più e meglio senza farmaci, regolando ed abbassando la temperatura del corpo mediante un composto innovativo incorporato nel materasso.

L'utilizzo di un materasso di ultima generazione che agisce sulla modulazione della temperatura corporea consente infatti di migliorare la qualità del sonno andando ad agire sulla sua componente più profonda. La scoperta ha dimostrato come abbassando la temperatura interna del corpo sia possibile rendere più profondo e ristoratore il sonno incrementando inoltre la sensazione di comfort.

Il segreto in un materiale altamente tecnologico che ricopre il materasso e sottrae calore al corpo, analogamente a quanto avviene negli orsi o nelle marmotte durante il letargo invernale. Insomma corpo più freddo, sonno più profondo.

Lo studio internazionale, recentemente pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica internazionale "Physiology and behavior", nato da una collaborazione tra il Centro di Medicina del Sonno della Città della Salute di Torino (diretto dal professor Alessandro Cicolin) ed altri Centri europei e statunitensi (Center for Chronobiology, Basel University, Sleep Medicine Center, University of Berlin, Center for Sleep and Circadian Biology, Northwestern University Chicago), ha dimostrato come aumentando la dispersione di calore del corpo sia possibile rendere più profondo e ristoratore il sonno.

Il segreto in un materiale altamente innovativo, un composto poliuretanico caratterizzato da una capacità termica 10 volte superiore a quella dei composti impiegati nella costruzione dei materassi di alta qualità, che aumenta la conduzione termica dal corpo al materasso e quindi la dispersione nell'ambiente circostante.

Gli studi hanno valutato la struttura del sonno su circa 60 volontari sani di differenti età durante il riposo su materassi di riferimento a bassa capacità termica (low heat capacity mattress: LHCM) e su materassi ad alta capacità termica (high heat capacity mattress: HHCM), in un ambiente a temperatura ed umidità strettamente controllate.

Il materasso ad alta capacità termica ha determinato un incremento particolarmente elevato e selettivo del sonno a onde lente, la fase profonda del sonno non REM, che riveste una fondamentale rilevanza per i processi fisiologici e metabolici.

Il suo deterioramento, come avviene in alcuni disturbi del sonno (uno per tutti l'insonnia), può determinare non soltanto una riduzione della qualità percepita del sonno, ma anche un significativa compromissione della capacità di performance cognitiva (a carico di attentività e memoria) e fisica (ad esempio in ambito lavorativo e sportivo).

Lo studio della relazione tra la temperatura corporea e delle fasi di sonno può aprire rivoluzionarie prospettive sulle possibilità di modulazione del riposo notturno non solo per via farmacologica.