



Il riposo dell'ospite vale almeno cinque stelle

LA QUALITÀ DEL **SONNO** È SPESSO UN MIRAGGIO. CONSIGLI E SPUNTI PER CORRERE SUBITO AI RIPARI

di **Francesca Maffei**

Per il 45% degli italiani un buon sonno in albergo dipende sostanzialmente dal letto. O meglio, dalla qualità di materassi e biancheria che, se di basso livello, sono in grado di procurare molti sonni agitati. Il 56% degli europei dichiara senza mezzi termini di dormire meglio a casa che in hotel. Lo sostengono due ricerche condotte nel 2011 rispettivamente da Hotels.com e da Trivago, che hanno chiesto a oltre 7mila viaggiatori in Italia e in Europa un'opinione sulle loro notti in albergo. Un tema "caldo" quello della qualità del sonno che è stato protagonista a uno dei seminari della prima edizione di Tourism Think Tank, forum sulla filiera turistica tenutosi lo scorso gennaio a Erba (Co). «Nel nostro Paese - spiega

Fabio Formenti, amministratore delegato del Gruppo Simmons, noto produttore di materassi, e speaker al workshop del forum - occorre un cambio di mentalità. Il pernottamento è il prodotto principale di un albergo e il letto è il posto dove il cliente trascorre più tempo. Eppure nelle catene internazionali si dorme meglio che negli hotel italiani». Un investimento, quello nel sonno del cliente, tanto prioritario quanto impegnativo. Ma si può procedere gradualmente, con una pianificazione annuale piano per piano e partendo dalla base del letto, come puntualizza l'esperto: «Cuscini macchiati e copriletti lisi andrebbero sostituiti immediatamente, ma acquistare lenzuola nuove mantenendo reti e materassi malandati, pur aiutando l'estetica, crea un'illusione subito disattesa appena l'ospite si distende sul letto».

L'importanza dell'ergonomia

Altro errore comune: pensare di scegliere per il proprio hotel ciò che si metterebbe a casa propria. «Eviterei quindi - aggiunge l'esperto - letti in doghe di legno o con reti metalliche. Meglio i sommier a molle». E il



Nella foto al centro Fabio Formenti, amministratore delegato del Gruppo Simmons che oltre al brand omonimo produce su licenza materassi per Pirelli, Trycel e Flexlinea. L'azienda è oggi presente in 101 Paesi. Al suo interno la Fondazione Formenti svolge attività di ricerca medico-scientifica per lo studio della qualità del riposo

materasso? «Non deve essere né troppo rigido né troppo morbido -risponde Formenti - bensì offrire un corretto sostegno alla colonna vertebrale, minimizzando i punti di pressione esercitati dal corpo e uniformando, o assecondando, la temperatura corporea». Secondo Formenti, per un albergo il materasso ideale è quello a molle, sia per l'ergonomia e la minor trasmissione del movimento, sia per traspirabilità e igiene.

Ogni notte infatti il nostro corpo emette circa 3 decilitri di sudore e i materiali devono in grado di assorbire tale umidità per poi cederla all'ambiente, smaltendo agilmente anche eventuale altro materiale organico».

In aiuto di Morfeo. Le tendenze in fatto di "hotel amenities" che conciliano il sonno possono riservare sorprese. Bandito il cioccolatino, che ha l'effetto contrario, è l'ora della lavanda, da collocare in sacchetti sul risvolto delle lenzuola, ma non da spruzzare sul cuscino, per evitare allergie. Al posto delle tradizionali tisane meglio creme a base di valeriana da spalmare sui polsi e app con musiche rilassanti da scaricare dal pc.

Attenzione al "clima"



LIBORIO PARRINO

è presidente della Associazione Italiana di Medicina del Sonno e specialista presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma.

Come aiutare l'ospite a riprodurre in hotel la situazione del proprio letto di casa?

Offrendo la possibilità di scegliere la tonalità delle pareti, la grandezza del materasso, la consistenza dei cuscini. E ricordando che l'insonnia situazionale, data dal cambio di letto, è di norma molto

più accentuata nel segmento business che non nel leisure.

Quali sono i fattori che più disturbano il sonno degli ospiti in un hotel?

Prima di tutto un'errata climatizzazione che si riflette sulla temperatura corporea, e, poi, il cosiddetto "rumore bianco", cioè quello più comunemente chiamato di fondo, che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, non deve superare i 35 decibel.

Altri aspetti su cui intervenire?

Il grado di oscuramento delle finestre per garantire la massima modularità dell'illuminazione, e la presenza di luci di posizione o di emergenza che vanno collocate in luoghi tali da non inficiare la qualità del sonno.

sulla qualità del riposo dimostrano che il sistema letto ottimale riduce il tempo di addormentamento, il numero di risvegli e migliora l'efficienza del sonno. Cruciali sono inoltre dimensioni e peso, soprattutto per facilitare e velocizzare le operazioni di pulizia. A proposito di misure, l'esperto precisa: «La grandezza consigliata di un matrimoniale "king size" in Italia è 180x200 cm, mentre un singolo non dovrebbe scendere sotto i 90 cm di larghezza. Il peso del materasso stesso invece oggi non conta più, perché quelli di ultima generazione sono concepiti in modo tale da non dover essere mai capovolti». //