



# SOGGETTI ALLERGICI? DITE ADDIO ALL'INSONNIA

CON PREVIDORM

**Previdorm®**

---

BENESSERE - GUIDA N°2



---

## **SONNO E ALLERGIE, ISTRUZIONI PER L'USO**

---

Faccia distrutta al mattino?  
Difficoltà a prendere sonno ed riposare  
continuativamente? Forse sei un  
soggetto allergico.

Il legame tra il buon riposo e le allergie  
non è forse immediato per tutti, ma la  
rinite allergica è il peggior nemico del  
buon riposo.

La soluzione? Scopriamola insieme, in  
questo opuscolo esploreremo il legame  
tra disturbi del sonno ed allergie e vi  
offriremo qualche piccolo consiglio per  
convivere serenamente ed in sicurezza  
con le proprie allergie.



---

### ***Il legame tra allergie e buon riposo.***

---

Uno studio pubblicato in America di recente ha dimostrato la stretta correlazione tra allergia e cattivo riposo: su un campione di 250 persone è stata osservata la stretta correlazione tra rinite allergica e pessima qualità del sonno. I sintomi della rinite allergica, infatti, vengono a incidere sulla respirazione influenzando negativamente sul sonno. (Liu J, Zhang X, Zhao Y, Wang Y (2020) The association between allergic rhinitis and sleep).

La mancanza di sonno è altamente nociva, nei casi più lievi causa stanchezza cronica, calo dell'attenzione ed irritabilità. Ma, se continuata nel tempo, il mancato riposo causa un aumento di stress che può causare problemi circolatori, ipertensione ma anche obesità ed infarto. Insomma, il nostro corpo ha bisogno di riposare.

Le allergie possono manifestarsi a qualunque età, spesso si crede che un individuo sviluppi le sue allergie durante l'infanzia o l'adolescenza, ma non è vero.

Per allergia si intende un'esagerata reattività ( iperergia ) acquisita dall'organismo verso una particolare sostanza ( allergene ) che lo abbia sensibilizzato in precedenza ( definizione Treccani). Le cause sono di doppia natura: ambientali o genetiche.

La condizione di soggetto allergico espone dunque ad un gran numero di disturbi del sonno come per esempio:

- apnea ostruttiva
- sudorazione notturna
- bruxismo

**Rinite allergica,  
la soluzione è a portata di naso.**

L'allergia si manifesta come una risposta infiammatoria ad un allergene, come per esempio gli acari o il polline

Quando questi allergeni entrano in contatto con l'organismo (occhi, naso o bocca) questo provoca una reazione allergica per esempio il prurito al naso o l'arrossamento agli occhi, fino a sintomi più gravi come l'aumento della produzione di muco nei polmoni.

Sono esattamente questi sintomi che influiscono negativamente sul sonno. Un soggetto allergico avrà maggiore difficoltà sia nel momento dell'addormentamento sia nel corso delle ore di riposo rischiando di essere svegliato e quindi interrompendo il naturale ciclo del sonno (ovvero l'alternanza tra sonno paradossale ed ortodosso).

Una delle allergie più comuni, quella agli acari e alla polvere, allergia della quale soffrono circa 12 milioni di italiani, da sola è la principale responsabile di un cattivo riposo.

Nonostante la tecnologia abbia fatto passi da gigante, le nostre case sono piene di ogni tipo di elettrodomestico e dispositivo per renderci la vita più facile e sana, per quanto riguarda il riposo molte famiglie italiane fanno ancora affidamento a un'invenzione ormai quasi obsoleta: i materassi e i guanciali in lana o in altre materie non traspiranti.



# COS'È L'ALLERGIA DA LETTO?

Che lo si voglia o no le nostre case sono l'habitat ideale per acari e batteri. Per quanto ci si possa sforzare a combatterli alla prima disattenzione questi simpatici parassiti proliferano causando nei soggetti più sensibili delle reazioni allergiche. La stanza da letto, dove passiamo circa un terzo della nostra vita, è il luogo che più favorisce la proliferazione di acari, batteri e muffe.

**Il materasso ed il guanciale che ci accompagnano durante la notte rischiano di diventare veri e propri ricettacoli di acari. È proprio la loro presenza, la principale causa dei risvegli notturni con il naso che cola o con la gola arrossata.**

Il riposo ideale passa per due fattori, il primo è l'ambiente dove si dorme, ovvero la stanza da letto. Le condizioni ideali sono un livello di umidità che sia tra il 40% ma non oltre il 65% ed una temperatura che si aggiri intorno ai 22°C. E soprattutto di evitare la presenza di piante ed altri vegetali nella stanza. Oltre ad essere potenzialmente allergizzante il ciclo naturale delle piante consiste in catturare ossigeno e trasformarlo in anidride carbonica.

L'altro fattore, fondamentale, è il dispositivo sul quale si dorme. Come abbiamo visto materassi e guanciali, ma anche coprimaterassi e biancheria, sono l'habitat perfetto per acari, batteri e muffe. Prestando attenzione anche a coperte, trapunte o piumini. La scelta dei tessuti si deve sempre orientare su fibre ipoallergeniche.

I vecchi materassi in lana, anche quelli che hanno subito un trattamento anti acaro, rappresentano una grande minaccia per i soggetti allergici. Infatti, i trattamenti anti acaro non sono sempre efficaci, e la loro efficacia in ogni caso è solo momentanea.

Che si tratti di guanciali o materassi, materie come il lattice o il Memory Foam hanno una struttura a cellette aperte e comunicanti favoriscono il passaggio d'aria, disperdendo così l'umidità che naturalmente si accumulerebbe nel materasso e rendendo lo stesso un habitat inospitale per acari e muffe e permettendo anche ai soggetti allergici un riposo sereno e regolare.



# COME SI MANIFESTANO LE ALLERGIE DA LETTO

---

GENERALMENTE RISCONTRIAMO QUATTRO TIPOLOGIE  
DI MANIFESTAZIONI:

- **NASO:** STARNUTI, RINORREA (NASO CHE COLA), PRURITO.
- **OCCHI:** PRURITO OCULARE, LACRIMAZIONE, PALPEBRE GONFIE
- **POLMONI :** TOSSE, FIATO CORTO, RESPIRO SIBILANTE, OPPRESSIONE TORACICA
- **VARIE:** ERUZIONI CUTANEE ( BOLLICINE, CROSTICINE, PUSTOLE), MAL DI TESTA, INSONNIA

ALLERGY

# TO DO LIST PER I SOGGETTI ALLERGICI

Scoprire di avere un'allergia è spesso fattore di stress, di paura. Ma in realtà le allergie, come qualunque altra patologia umana, fa molta più paura quando non si conosce bene. La chiave per riuscire a convivere con le proprie allergie è quella di integrare nella propria vita dei piccoli gesti salva vita. Così facendo imparando a non temerle ma a domarle. Il momento del riposo deve essere affrontato con la stessa minuzia e scrupolosità con la quale si controllano gli altri momenti della vita. Abbiamo immaginato una piccola lista, in inglese la "To do list", di buone abitudini se si è un soggetto allergico.

- Osservare un'alimentazione controllata e varia
- Evitare scrupolosamente gli alimenti che contengono allergeni preferendo prodotti freschi e non in scatola. Leggere sempre le etichette.
- Prediligere tessuti ipoallergenici e traspiranti, questo vale per tendaggi e biancheria di casa
- Nei casi più gravi evitare la presenza di tappeti o tende in stanza da letto e mantenere un'igiene costante e accurata.
- I materassi e guanciali devono poter garantire un'aerazione continua per proteggere da acari, muffe e polvere. Arieggiare il letto e lavare spesso il coprimaterasso e la biancheria.
- - Dormire in un ambiente senza piante ( o animali domestici) con una corretta temperatura ambientale ed un buon livello di umidità.



# PREVIDORM DA SEMPRE ALL'ASCOLTO DEI CLIENTI

La nostra azienda nasce dalla volontà di mettere il cliente al centro e di aiutarlo, tramite la personalizzazione, ad entrare nel mondo del buon riposo.

Perché crediamo fermamente che il riposo curi l'organismo ed assicuri una vita più sana e felice. Sappiamo di poter offrire ad ogni richiesta una soluzione ideale, soprattutto per i soggetti allergici.

Grazie alle ricerche del nostro Med Lab abbiamo sviluppato una linea completa, dai materassi ai guanciali fino ai rivestimenti, che possono garantire la massima igiene per sonni tranquilli.

**Previdorm®**