

DORMI MEGLIO AVVOLTO DALLA LANA



Dormire bene è importante: le conseguenze del cattivo riposo possono manifestarsi con una serie di effetti negativi sulla salute fisica, nervosa e mentale delle persone. Tali effetti comprendono disturbi cognitivi, indebolimento del sistema immunitario, aumento del rischio di depressione e scarsa salute fisica.



Un modo per migliorare la qualità del sonno è attraverso una combinazione di abbigliamento e biancheria da letto che favorisca la formazione di un microclima costante mentre si dorme. Le qualità naturali della lana creano un ambiente di questo tipo.

Ricerche dimostrano che la lana aiuta a mantenere la temperatura del corpo costante e riduce la sudorazione, favorendo così un ambiente più confortevole per il sonno. In particolare, è stato provato che la lana determina una migliore regolazione dei cambiamenti di calore e umidità rispetto agli altri tipi di fibre. Ciò consente alla lana di proteggere contro le basse o alte temperature e contro tassi di umidità elevati, fattori che, è stato dimostrato, producono effetti negativi sul sonno.

I benefici di dormire avvolti nella lana si riscontrano in persone di tutte le età. Tuttavia, poiché la qualità del sonno e la capacità di regolazione della temperatura corporea generalmente diminuiscono con l'avanzare degli anni, abbigliamento da notte e biancheria da letto in lana possono migliorare la qualità del sonno soprattutto negli adulti con l'avanzare dell'età.

ABBIGLIAMENTO DA NOTTE IN LANA

Uno studio del 2018 ha mostrato che gli adulti in età avanzata che indossano indumenti di lana si addormentano più velocemente e manifestano meno disturbi del sonno rispetto a chi indossa altri tipi di fibre. Questo studio ha dimostrato che gli adulti dai 65 anni in su hanno impiegato mediamente 12 minuti per addormentarsi, tempo decisamente inferiore rispetto ai 22 minuti di chi indossava poliestere e ai 27 minuti di chi indossava cotone.

Sebbene i benefici sul sonno dell'abbigliamento in lana siano stati osservati prevalentemente sugli adulti in età avanzata, gli studi hanno dimostrato che tali benefici riguardano anche i più giovani.

Gli adulti dai 65 anni in su hanno mostrato un approccio al sonno decisamente più rapido, addormentandosi mediamente in:



12 minuti
Lana



22 minuti
Poliestere



27 minuti
Cotone

Uno studio del 2016 sugli effetti dei capi in lana e in cotone sulla qualità del sonno a 17°C ha dimostrato che **uomini e donne tra i 19 e i 27 anni di età si siano addormentati in molto meno tempo quando indossavano capi di lana rispetto a quando indossavano capi di cotone.**

BIANCHERIA DA LETTO

I vantaggi termici e fisiologici delle coperte di lana rispetto alle coperte in misto cotone sono stati dimostrati da Umbach attraverso misurazioni di laboratorio e studi sul sonno umano. L'autore ha concluso che le coperte di lana determinano isolamento termico, traspirazione e regolazione dell'umidità in maniera più efficace rispetto alle coperte in cotone e/o acrilico.

Un'altra ricerca ha svelato che sottostrati di lana hanno favorito un incremento delle fasi REM (Rapid Eye Movement) del sonno e che la biancheria da letto in lana (piumini con o senza sottostrati) ha aumentato del 25% la fase REM del sonno e consentito un miglior raffreddamento naturale della pelle associato allo stadio 4 del sonno. Gli stessi studi hanno giudicato i prodotti in lana anche più confortevoli.



Le coperte di lana hanno evidenziato **isolamento termico, trasporto e regolazione dell'umidità** migliori rispetto alle coperte in cotone e/o acrilico.

È stato dimostrato che gli adulti che dormono su strati di lana riposano più tranquillamente e si svegliano con una sensazione di maggiore freschezza ("migliore sensazione"). Rispetto alle altre fibre, gli strati di lana determinano una più ampia diffusione dei punti di pressione, un migliore isolamento e un maggior assorbimento della sudorazione, rendendoli così più piacevoli.

- Persone affette da fibromialgia (dolore cronico diffuso e presenza di punti sensibili) hanno mostrato **una significativa diminuzione del dolore e un miglior apprezzamento della qualità del sonno** (Pittsburgh Sleep Quality Index) quando dormono su sottostrati di lana.
- **Su una base di lana i pazienti hanno sentito minore necessità di girarsi e rigirarsi nel letto e hanno sviluppato un numero inferiore di ulcere da pressione** grazie all'accumulo ridotto di umidità dovuto alle proprietà di trasporto dell'umidità e traspirazione della lana.

Questo impianto di moderne e consistenti prove scientifiche, in costante aumento, mostra che gli effetti benefici della lana valgono per gli adulti di ogni età, giovani e meno giovani. In particolare, la lana promuove un buon riposo a chi solitamente dorme male. I risultati di queste ricerche dovrebbero stimolare i consumatori a scegliere abbigliamento e biancherie da letto realizzati in lana, piuttosto che prodotti di altre fibre.

DORMI MEGLIO AVVOLTO DALLA LANA

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Gli effetti del cattivo riposo possono manifestarsi sotto forma di disturbi cognitivi, indebolimento del sistema immunitario, aumento del rischio di depressione e scarsa salute fisica

- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vyazovskiy VV. *Nat Sci Sleep*. 2015; 7: 171-184
- Stone, K. L., & Xiao, Q. (2018). Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. *Sleep medicine clinics*, 13(3), 457-465. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.012>
- Chien, M. Y., & Chen, H. C. (2015). Poor sleep quality is independently associated with physical disability in older adults. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM* : pubblicazione ufficiale dell'American Academy of Sleep Medicine, 11(3), 225-232. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4532>

È stato provato che la lana determina una migliore regolazione dei cambiamenti di calore e umidità rispetto agli altri tipi di fibre. Ciò consente alla lana di proteggere contro le basse o alte temperature e contro tassi di umidità elevati, fattori che, è stato dimostrato, producono effetti negativi sul sonno.

- David, H. G. (1964) The Buffering Action of Hygroscopic Clothing, *Tex. Res. J*, 34, 814 - 816.
- Okamoto-Mizuno, K. & Mizuno, K. (2012) *Journal of Physiological Anthropology*, 31.
- Okamoto, K., Mizuno, K., Michie, S., Maeda, A. & Iizuka, S. (1999) *Sleep*, 22, 767-773

Gli adulti in età avanzata che indossano indumenti di lana si addormentano più velocemente e manifestano meno disturbi del sonno rispetto a chi indossa altri tipi di fibre. Chow, Shin, Mahar, Halaki, Ireland (2018) The impact of sleepwear fibre type on sleep quality in older adults under warm ambient conditions, pp. 2-18.

Alla temperatura di 17°C uomini e donne tra i 19 e 27 anni di età si sono addormentati in tempi significativamente più brevi quando indossavano lana rispetto a quando indossavano cotone. Shin, Halaki, Swan, Ireland, Chow (2016) The effects of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22°C.

Attraverso misurazioni di laboratorio e studi sul sonno umano, Umbach ha dimostrato che le coperte di lana raggiungono livelli di isolamento termico, trasporto e regolazione dell'umidità migliori rispetto alle coperte in cotone e/o acrilico. Umbach, K.H. (1986), *Journal of the Textile Institute*, 77:3, 212-222.

Sottostrati di lana incrementano le fasi REM (Rapid Eye Movement) del sonno. La biancheria da letto di lana (piumini con o senza sottostrati) ha aumentato del 25% la fase REM del sonno e consentito un miglior raffreddamento naturale della pelle associato allo stadio 4 del sonno. La lana è stata giudicata anche più confortevole. IWS Interior Textiles Technical Information Letter 46, 21st November 1990

È stato dimostrato che gli adulti che dormono su strati di lana riposano più tranquillamente e si svegliano con una sensazione di maggiore freschezza ("migliore sensazione").

Dickson, P.R. (1984), *The Medical Journal of Australia*, January 21, 1984, pp. 87-89.

Persone affette da fibromialgia (dolore cronico diffuso e presenza di punti sensibili) hanno mostrato una significativa diminuzione del dolore e un miglior apprezzamento della qualità del sonno (Pittsburgh Sleep Quality Index) quando dormono su basi di lana. Kiyak, E., Akdemir, N., Fesci, H. (2010), *Australian Journal of Advanced Nursing*, 26:3, 47-52.

Su una base di lana i pazienti affetti hanno sentito minore necessità di girarsi e rigirarsi e hanno sviluppato un numero inferiore di ulcere da pressione. Jolly, D.J., Wright, R., McGowan, S., Hickey, M.B., Campbell, D.A., Sinclair, R.D., and Montgomery, K.C. (2004), *Medical Journal of Australia*, 180, 324-327.