

# TEST

## COME TESTIAMO E VALUTIAMO

Marche e modelli sono selezionati in modo da coprire il più possibile il mercato. Tutti i campioni sono acquistati nei normali punti vendita, inviati ai laboratori e testati in forma anonima.

Svolgono le prove laboratori ed esperti indipendenti da qualsiasi tipo di interesse commerciale.

In tabella la qualità è indicata con un numero di stelle, da uno (pessimo) a cinque (ottimo). La qualità globale è espressa da una valutazione in centesimi e i prodotti sono sempre elencati in ordine di qualità. Se un prodotto non supera le nostre prove di sicurezza o ha gravi problemi di conformità, il giudizio globale è sostituito da questo simbolo: ⚠️ Il colore blu scuro nelle tabelle indica i prodotti di qualità globale ottima, il blu chiaro di qualità buona, il grigio chiaro di qualità media, il grigio scuro di qualità bassa.



### MIGLIORE DEL TEST

Migliore qualità globale del test, a prescindere dal prezzo



### MIGLIOR ACQUISTO

Qualità globale buona e il prezzo o il costo d'uso più conveniente



### MIGLIOR PREZZO

Qualità globale media e un prezzo o costo d'uso particolarmente conveniente



### MEGLIO EVITARE

Il prodotto ha gravi problemi di conformità o di sicurezza

Migliaia di prodotti e aggiornamenti continui su **www.altroconsumo.it**

## IN SINTESI

- Le abitudini quotidiane per favorire un buon sonno
- Il test su 21 materassi in schiuma, a molle e in lattice



# PAROLA D'ORDINE: DORMIRE BENE

Le corrette abitudini possono favorire il sonno.  
E il materasso giusto è fondamentale per il riposo.

di Marzio Tosi

**P**are che Albert Einstein dormisse almeno dieci ore a notte. All'opposto, a Napoleone sembra fossero sufficienti quattro ore di sonno. Il sottoscritto, che non è né un genio né un condottiero, ne passa circa sette tra le braccia di Morfeo, che significa 2.555 ore all'anno: in dodici mesi, quindi, trascorro a letto l'equivalente di circa 106 giorni.

Una parte fondamentale della nostra esistenza si svolge sotto le lenzuola: è basilare che tutto questo tempo dedicato al sonno sia davvero di ristoro per il nostro corpo e la nostra mente.

### Per favorire il riposo

Non esiste una ricetta univoca per garantirsi una buona dormita, ma senz'altro ci sono pratiche che favoriscono il riposo. Seguire alcune abitudini prima di andare a letto, per esempio, può essere di aiuto: fare una doccia, cenare con cibi leggeri, evitare alcolici, rinunciare al caffè almeno quattro ore prima di andare a dormire. La camera è bene che sia fresca e completamente buia (se serve, si può

indossare una mascherina per gli occhi). Per non essere disturbati dai rumori si può ricorrere ai tappi per le orecchie. Il preludio al sonno non deve contemplare attività impegnative mentali e fisiche: il che significa niente sport almeno tre ore prima, niente letture che richiedano particolare concentrazione (enigmistica compresa), smartphone o tablet rigorosamente spenti.

### In prova per 100 notti

Per dormire sonni tranquilli ci vuole una base accogliente: la scelta di un materasso dipende sia dalla struttura fisica sia dalle abitudini di sonno della singola persona.

Le nostre analisi sono oggettive riguardo le caratteristiche del prodotto (sostegno al corpo, traspirabilità, elasticità, durata...), ma la differenza la fa la 'prova provata': in sostanza, prima di comprare un materasso bisogna stendersi sopra, muoversi, girarsi, sentire se il proprio corpo si trova a suo agio o meno.

Dato che in negozio non ci si può sdraiare su un materasso e starci sette ore, in questi ultimi anni hanno ►

## ALCUNE DELLE NOSTRE PROVE IN LABORATORIO



**SOSTEGNO** Un sistema misura la deformazione del materasso quando la persona è sdraiata (in posizione supina e laterale) e verifica se sia congrua con la fisionomia della schiena del soggetto.



**DURATA** Un cilindro da 140 kg viene passato avanti e indietro sul materasso per 30mila volte, simulando un utilizzo di circa 10 anni. Dopo 20 ore di riposo, viene verificato lo stato del materasso.







**ISOLAMENTO TERMICO** Una placca di rame scaldata a 37 °C, che può scambiare calore solo attraverso il materasso, permette di misurare quanto calore trattiene e trasmette lo stesso.



Materassi  
singoli

Materassi  
singoli

		PREZZI	CARATTERISTICHE						RISULTATI					QUALITÀ GLOBALE %
		In euro min-max (ottobre 2019)	Dimensioni in cm (lunghezza x larghezza x altezza)	Materiale principale	Intensità dell'effetto 'memory' misurata	Rigidità misurata	Livello di calore misurato	Sostegno del corpo complessivo	Sostegno corporature esili	Sostegno corporature robuste	Elasticità puntuale	Durata		
	ZENO Materasso	399	190 x 82 x 23,5	p	Media	Medio	Medio	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	81	
	EMMA Original	499	200 x 80 x 24,5	p	Bassa	Morbido	Medio	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	80	
	MANIFATTURA FALOMO Carisma pillow top	712-792	191,5 x 82,5 x 33	m	Bassa	Morbido	Medio	★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	77	
	AMAZON BASICS Extra comfort	120	190 x 81 x 20,5	m	n.d.	Morbido	Fresco	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	77	
	SIMMONS No stress memored	873-926	191,5 x 82,5 x 24	p	Alta	Morbido	Medio	★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	76	
	DORMIR Comfort superior	138	191 x 82 x 20,5	p	Media	Morbido	Medio	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	75	
	MORFEUS Tai	470	191 x 81,5 x 21,5	p	Alta	Morbido	Medio	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	74	
	MARION Olimpo	2.175	192 x 83,5 x 25	l	n.d.	Molto morbido	Medio	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	74	
	MONDO CONVENIENZA Silver fast	115	193 x 83 x 24	m	n.d.	Molto morbido	Medio	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	73	
	AMAZON BASICS Extra comfort	130	190,5 x 92 x 19	p	Alta	Morbido	Medio	★★★	★★★★	★★	★★★★	★★★★★	72	
	PERMAFLEX Hill	800-974	190 x 80 x 28	m	Bassa	Medio	Medio	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	70	
	CHIMERA Air memory	120-169	192,5 x 82 x 18	p	Media	Morbido	Caldo	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	70	
	IKEA Hyllestad	199	200 x 89,5 x 27,5	m	Bassa	Medio	Medio	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	70	
	MONDO CONVENIENZA Air feel memory	91-124	191 x 81 x 19	p	Media	Medio	Caldo	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	69	
	FABRICATORE Fizio Relax	278	189,5 x 81,5 x 17	p	Bassa	Rigido	Caldo	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	69	
	MAISONS DU MONDE Lucien	220	202 x 91 x 21,5	m	n.d.	Medio	Fresco	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	67	
	MAGNIFLEX New Magnigel 9	689	189 x 80,5 x 23,5	p	Media	Medio	Caldo	★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	67	
	DORELAN Master	240-300	191,5 x 81,5 x 27,5	m	n.d.	Medio	Medio	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	66	
	ENNEREV Snovit	138	193 x 82 x 25	m	Bassa	Morbido	Medio	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	66	
	TEMPUR Original Cooltouch	1.450-1.600	191,5 x 82 x 25,5	p	Alta	Molto morbido	Medio	★★★	★★★	★★	★★★★★	★★★★	63	
	EMINFLEX Rigenera	177	188,5 x 80,5 x 24,5	p	Media	Medio	Caldo	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	63	

ppoliuretano, mmolle, liattice

non disponibile

p.poliuretano, m.molle, l.lattice

n.d. non disponibile

RISULTATI COMPLETISI [www.altroconsumo.it/materassi](http://www.altroconsumo.it/materassi)

■ qualità ottima ■ qualità buona ■ qualità media

► preso sempre più piede le offerte di materassi online con le cosiddette '100 notti di prova'. Solitamente questo tipo di offerte valgono per un singolo prodotto, che si acquista prevalentemente online. La consegna è gratuita e si hanno 100 notti di prova, tempo entro il quale può esserne chiesto, sempre gratuitamente, il ritiro, purché ovviamente il materasso sia in condizioni igieniche di normale pulizia (per esempio, non presenti tracce di liquidi organici). In questo genere di vendite, anche l'imballaggio di solito è

particolare: il materasso viene infatti arrotolato sottovuoto e inserito in una scatola rettangolare, sistema che permette di velocizzare i tempi di spedizione.

**Schiuma, a molle o in lattice?**

In realtà, anche per i materassi attuali vale il principio del melting pot: molti modelli sono spesso ibridi, cioè uniscono diversi strati di materiali di differenti entità. Le tradizionali categorie (lattice, a molle, in schiuma) mantengono comunque una valenza

relativa. In Italia, la fetta più esigua del mercato (15%) appartiene ai modelli in lattice, materiale flessibile che si adatta ai contorni del corpo, distribuendo la pressione in modo uniforme: dovrebbero essere l'ideale per chi si muove molto nel sonno. I classici materassi a molle difendono la loro posizione (38%): elastici e solidi, garantiscono una buona aerazione e dovrebbero essere adatti a chi vive in zone afose d'estate o suda molto. Le proprietà traspiranti delle molle possono però venir meno ►

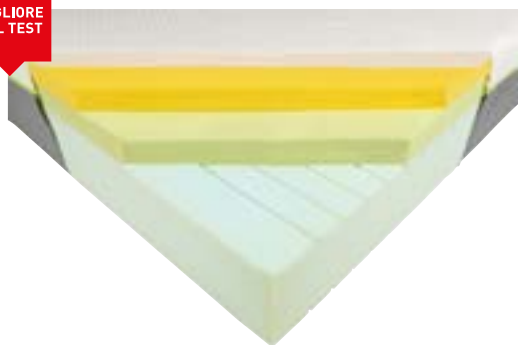
LA NOSTRA SCELTA: **MATERASSI****81** QUALITÀ OTTIMA**ZenO  
Materasso**

399 €

**PRO** Offre un buon sostegno a tutte le corporature e ha un'ottima durata, il tutto a un prezzo concorrenziale.

**CONTRO** Nessun particolare punto debole.

**IL NOSTRO PARERE** Alto 23,5 cm, ha tre strati di schiuma a diversa densità (l'intermedio è in schiuma viscoelastica, cioè 'memory'). Ha una rigidità media, una buona traspirabilità, un'elevata elasticità puntuale e garantisce un buon sostegno del corpo per tutte le corporature, in particolare per chi dorme sulla schiena.

MIGLIORE  
DEL TEST**73** QUALITÀ BUONA**Mondo Convenienza  
Silver fast**

115 €

**PRO** Offre un'ottima elasticità puntuale e garantisce un'ottima durata. Il prezzo è davvero molto conveniente.

**CONTRO** Il giudizio sul sostegno del corpo, pur soddisfacente, è lievemente inferiore agli altri titolati.

**IL NOSTRO PARERE** Alto 24 cm, è a molle insacchettate. Decisamente morbido, ha mostrato un sostegno soddisfacente per tutte le corporature in ogni posizione di sonno. Elevata l'elasticità puntuale e buona la traspirabilità, si è comportato molto bene anche nelle prove di durata.

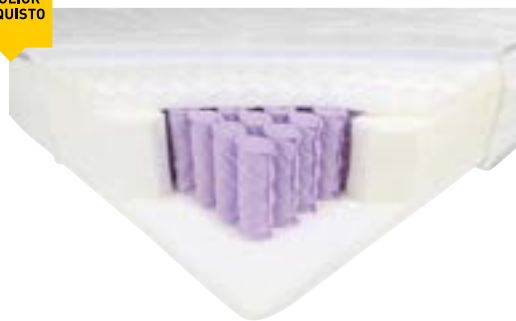
MIGLIOR  
ACQUISTO**77** QUALITÀ OTTIMA**Amazon basics  
Extra comfort**

120 €

**PRO** Offre un buon sostegno soprattutto alle corporature meno pesanti e garantisce una buona durata. Il prezzo è decisamente conveniente.

**CONTRO** Meno adatto alle corporature più robuste.

**IL NOSTRO PARERE** Alto circa 20,5 cm, questo materasso morbido, a molle insacchettate, nel complesso si è comportato bene in tutte le prove del test. È risultato anche il materasso più fresco del test, adatto quindi a chi soffre particolarmente il caldo.

MIGLIOR  
ACQUISTO**69** QUALITÀ BUONA**Mondo Convenienza  
Air feel memory**

91 - 124 €

**PRO** È leggero (9,5 kg) e offre un buon sostegno, in particolare alle corporature esili. Il prezzo è molto conveniente.

**CONTRO** Meno adatto alle corporature più robuste, ha un giudizio inferiore agli altri titolati rispetto alla durata.

**IL NOSTRO PARERE** Alto 19 cm, ha due strati di schiuma (quello superiore in 'memory'). Buono il sostegno, in particolare per le corporature esili che dormono sulla schiena. È piuttosto caldo, ma comunque ben traspirante.

MIGLIOR  
ACQUISTO



## I SEGRETI DI MORFEO

Consigli e soluzioni per migliorare la qualità del sonno. Con un contributo spese di 1,95 euro, puoi richiedere la nostra Guida su: [www.altroconsumo.it/inpratica](http://www.altroconsumo.it/inpratica)



► nei modelli che hanno anche strati di altri materiali. La parte del leone (47%) la fanno i materassi in schiuma di poliuretano, soprattutto quelli con strato superficiale in 'memory foam', cioè in grado di adattarsi alla posizione di chi dorme: risultano particolarmente confortevoli per chi si muove poco sotto le lenzuola.

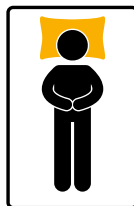
## Sfatiamo qualche luogo comune

I risultati dei nostri test (oltre 70 modelli analizzati su [www.altroconsumo.it/materassi](http://www.altroconsumo.it/materassi)) ci permettono di sfatare qualche mito relativo ai materassi. Primo: l'altezza non è direttamente connessa alla qualità. Modelli di circa 20 centimetri ottengono risultati migliori di altri con altezze vicino ai 30 centimetri. Anche la tanto ricercata rigidità non è un dogma, anche se i materassi più duri tendenzialmente ottengono migliori risultati per le persone con corporatura robusta. A proposito della rigidità, vale la pena specificare che la legge non definisce le nomenclature da usare: di fatto ogni produttore può dichiarare quello che vuole (in tabella riportiamo la rigidità da noi misurata). La commistione in strati di materiali,

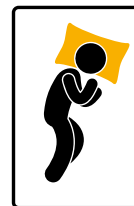
ormai presente in molti modelli, fa un po' venir meno anche il principio per cui i materassi in schiuma sono i più caldi. Stesso discorso anche per la traspirabilità, che non può più essere legata in maniera automatica al materiale di costruzione, tanto è vero che tutti i modelli del test hanno ottenuto giudizi lusinghieri sotto questo aspetto. Anche il tanto decantato strato superficiale di 'memory foam' non ha una correlazione diretta con la qualità di sostegno del corpo, ma dipende più dai gusti personali.

## A CIASCUNO IL SUO CUSCINO

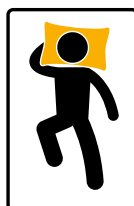
La posizione prevalente durante le ore di sonno fa sì che sia preferibile utilizzare un cuscino rispetto a un altro.



**SULLA SCHIENA** Cuscino morbido, di medio spessore, in schiuma oppure lattice.



**SUL FIANCO** Cuscino duro, di spessore medio-alto, in schiuma oppure lattice.



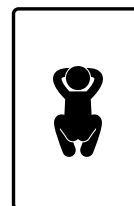
**A PANCIA IN GIÙ** Cuscino basso, di piume o sintetico (meglio morbido, ma non è così importante).



**TI GIRI PIÙ VOLTE** Cuscino di medio spessore, in lattice (morbido o duro, non fa differenza).



**ALLERGICI** Cuscino sintetico, in schiuma o lattice; il tipo dipende dalla posizione in cui si dorme.



**BAMBINI** Meglio senza cuscino (nel caso, meglio basso, morbido e sintetico).

## Qualità e risparmio

I materassi che dopo i nostri test abbiamo giudicato migliori per il rapporto tra buona qualità e prezzo sono caratterizzati da costi davvero contenuti: il modello più economico di Mondo Convenienza permette di risparmiare oltre 400 euro rispetto alla media dei prezzi dei materassi che abbiamo testato.

Anche il migliore in assoluto, ZenO (che rientra tra le offerte online '100 notti di prova'), costa 99 euro in meno rispetto alla media dei modelli testati. ■