

Benessere e scienza | L'approfondimento

Il cuscino giusto concilia il sonno profondo e riduce i risvegli da reflusso o da cervicalgia

Ecco un'ampia guida alla buona notte redatta con la consulenza di cinque esperti, dal fisiatra al gastroenterologo, per orientarsi nella scelta del guanciale e trovare il proprio alleato a letto, anche per riuscire a ridurre il russamento

di **Federica Sciacca**

Per tutto il tempo in cui vi poggiamo la testa - non poco, a conti fatti circa un terzo della nostra vita -, il cuscino gioca un ruolo importante sul nostro benessere. Secondo l'Associazione italiana medicina del sonno (Aism), il guanciale è, dopo il materasso, il secondo fattore più importante per raggiungere le fasi di sonno profondo, indispensabili al cervello per consolidare la memoria, smaltire le tossine, regolare gli ormoni, rafforzare il sistema immunitario e recuperare le energie.

In caso di disturbi specifici, poi, il supporto diventa ancora più prezioso.

Con il corretto sostegno si possono ridurre i bruschi risvegli da reflusso gastroesofageo, i noti problemi di cervicale (e i conseguenti mal di testa), diminuire il russamento, gestire al meglio apnee notturne e allergie.

Ecco la guida redatta con la consulenza di cinque esperti per orientarsi nella scelta e trovare il proprio alleato notturno di benessere.

Dormite su un fianco o a pancia in giù?

«Il cuscino è "giusto" quando riempie perfettamente lo spazio tra collo, testa e materasso, mantenendo la co-



Supporto per la colonna

Il cuscino ideale è quello che riempie perfettamente lo spazio tra collo, testa e materasso, mantenendo la colonna vertebrale in una linea retta e naturale.

lonna vertebrale in una linea retta e naturale», spiega il fisiatra Francesco Negrini, professore associato di Medicina fisica e riabilitativa dell'Università dell'Insubria e responsabile del servizio Microattività ambulatoriale complessa agli Istituti Clinici Scientifici Maugeri di Tradate (Varese). «Da considerare è innanzitutto la posizione in cui si dorme. Chi è solito riposare a pancia in su ha bisogno di un supporto di media altezza e consistenza, che sostenga la naturale curva del collo senza spingere la testa troppo in avanti. Chi riposa a pancia in giù dovrebbe scegliere un cuscino sottile e soffice, quasi piatto, per evitare che il collo subisca un'angolazione eccessiva verso l'alto. Per chi preferisce dormire su un fianco, la scelta deve cade-

re su un cuscino più alto e compatto, capace di occupare l'intera distanza tra l'orecchio e la punta della spalla. Questo spessore è fondamentale per mantenere la colonna vertebrale perfettamente dritta e impedire che la testa penda verso il basso, stressando i muscoli del collo».

Se ne può fare a meno? «Chi riposa a pancia in su o in giù può anche fare a meno del guanciale se è abituato così, a patto che se subentra rigidità o cervicalgia al mattino lo reinserisca», risponde il medico. «Va invece sempre usato da chi dorme su un fianco».

Provare prima di comprare

La larghezza del cuscino deve superare quella delle spalle, l'altezza varia, ➔

Benessere e scienza | L'approfondimento

🕒 come spiega Negrini, che è anche fisiatra dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale (Isico):

- fino a 10 centimetri per i bambini o per chi dorme a pancia in giù;
- circa 13-14 per chi dorme sulla schiena;
- fino a 15 per chi riposa sul fianco.

«Queste sono delle linee guida generali», specifica il medico, «ma il test più attendibile resta quello di provare il cuscino. L'ideale sarebbe poterlo fare per un periodo prolungato, da una a più notti. Diverse aziende produttrici garantiscono infatti la possibilità di reso fino a un mese. Se non c'è questo tempo e va scelto in fretta, consiglio un semplice accorgimento: **chi dorme a pancia in su deve assicurarsi che la testa guardi direttamente il soffitto**; chi preferisce il fianco dovrebbe mantenere lo sguardo perpendicolare al materasso. Se ci si sente liberi da tensioni è il cuscino giusto per accompagnare il riposo».

In caso di disturbi specifici, esistono tanti tipi di guanciali, diversi per forme e materiali, che garantiscono di essere progettati appositamente per ridurli. Ecco quali funzionano davvero.

Il gastroenterologo: ok la forma a cuneo

Chi soffre di reflusso gastroesofageo spesso si sveglia al mattino con una tosse stizzosa, provocata dagli acidi che risalgono lungo l'esofago e vanno a irritare la gola. «Il fatto che il disturbo si manifesti soprattutto durante il riposo notturno, quando si è distesi, non è un caso», spiega Massimo Bellini, professore ordinario di Gastroenterologia all'Università di Pisa e presidente dell'Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi (Aigo). «Nell'insorgenza del reflusso la posizione è determinante perché durante la notte si arresta la peristalsi esofagea, cioè quei movi-

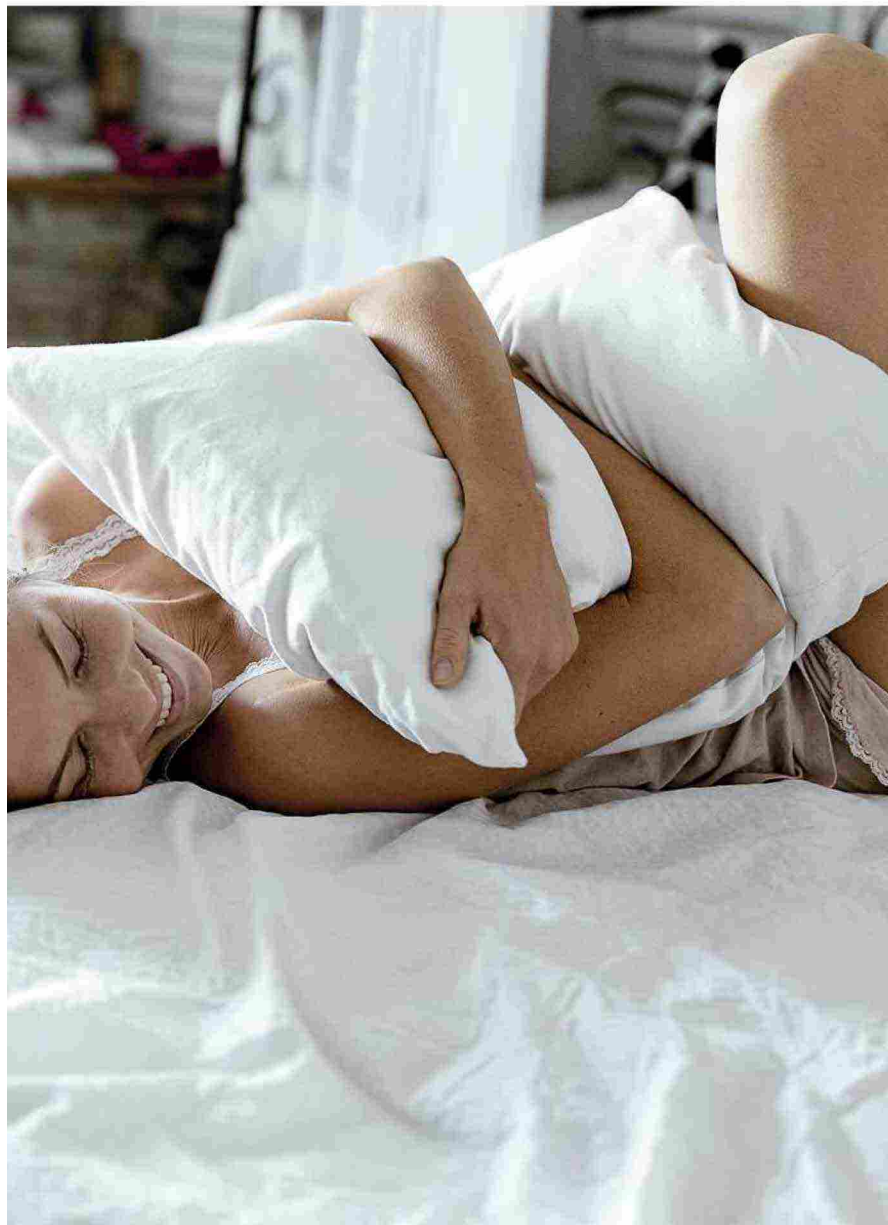


menti involontari che spingono il cibo verso il basso e contrastano l'eventuale reflusso di materiale acido dallo stomaco. Dormire con il busto sollevato utilizzando un supporto specifico è oggi, secondo le evidenze scientifiche, l'accorgimento non farmacologico più utile e semplice per contrastare la risalita di acidi».

Una revisione pubblicata nel 2021 sul *Journal of General Internal Medicine*

ne ha passato in rassegna più di mille studi e incluso cinque trial clinici randomizzati per valutare l'efficacia del **cuscino a cuneo (a sinistra)** sui sintomi da reflusso. Su un campione totale di 228 pazienti - monitorati attraverso pH-metria esofagea - la ricerca ha dimostrato che chi utilizza questo supporto ha più del doppio delle probabilità di risolvere i sintomi rispetto a chi dorme in posizione piatta.





Come dice Bellini, il supporto ideale:

- ha una forma triangolare, a cuneo;
- deve avere un'altezza di circa 15-17 centimetri e una base di almeno 70 centimetri così da garantire un'inclinazione costante del tronco di circa 15 gradi;
- è in resina espansa, con una densità minima di 30 chilogrammi per metro cubo, in modo da essere abbastanza rigida da sorreggere il peso

del corpo senza farlo affondare;

- va posizionato tra il materasso e la rete.

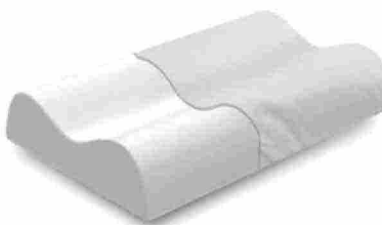
Precisa il gastroenterologo. «Molti provano a risolvere aggiungendo un secondo guanciale, ma è una soluzione inutile, se non dannosa. Sia perché durante il sonno i due cuscini tendono a separarsi, sia perché si finisce per piegare solo il collo anziché sollevare l'intero busto, causando o peggiorando i

dolori cervicali. A proposito del materiale, il memory foam è meno indicato della resina, poiché il calore corporeo lo rende cedevole, facendogli perdere l'altezza necessaria a mantenere il busto sollevato».

A onda contro la tensione della nuca

Per chi soffre di un altro dei disturbi più diffusi, la cervicalgia, è indicato il **cuscino sagomato "a onda" (in basso)**, che rispetto a quello tradizionale riduce la tensione muscolare al risveglio e gli indolenzimenti al distretto cervico-mandibolare. L'efficacia è supportata dalla letteratura scientifica. In uno studio del 1998 pubblicato sul *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* i ricercatori hanno coinvolto 55 persone, che per tre settimane hanno testato sei diversi tipi di cuscini, per forma e materiali. Per determinare quale supporto fosse più efficace, gli autori hanno incrociato l'analisi posturale del collo con i dati soggettivi tratti dai diari del sonno e dalle scale del dolore. Dai risultati è emerso che il cuscino a onda, rispetto ai modelli tradizionali, ha ridotto l'insorgenza di dolori e rigidità al risveglio nel 60% dei casi.

«Grazie alla sua forma, accoglie la nuca nella parte centrale più bassa e sostiene il collo con la parte più alta, aiutando a ripristinare la naturale lordosi cervicale in chi ad esempio presenta una colonna tendenzialmente verticalizzata», interviene Carlo Di Paolo, che a Roma è professore di Malattie odontostomatologiche alla Sapienza e direttore del servizio di Gnatologia clinica e dolore orofacciale del Policlinico Umberto I. «È fondamentale posizionarlo correttamente: la parte con la gobba più alta deve stare a diretto contatto con le spalle per colmare il vuoto della nuca. Se usato al contrario, l'effetto benefico svanisce».



aprile 2026 | **BenEssere** | 23

Benessere e scienza | L'approfondimento

🕒 Il materiale? «Il memory foam risulta il più indicato perché si modella sulla testa sostenendola e garantendo un allineamento posturale favorevole», osserva l'esperto. «Va ricordato che il cuscino è un aiuto, non una cura: se il dolore persiste, è necessaria una valutazione clinica per escludere patologie vertebrali più complesse». In sintesi:

- cuscino a onda, con la parte più alta a contatto con le spalle;
- il memory foam è il materiale ottimale.

I modelli per diminuire il russamento

Il russamento è causato dalle vibrazioni dei tessuti molli della gola che durante il riposo si rilassano e, per gravità, tendono a scivolare all'indietro, restringendo il passaggio dell'aria.

«Per attenuarlo, la prima mossa è trovare il guanciale ergonomicamente corretto per sé, in base alla posizione che si assume durante il riposo», continua Di Paolo. «La posizione, poi, incide in modo significativo sulla qualità del respiro. In una scala ideale, dormire a pancia in giù è la scelta più sfavorevole perché ostacola la respirazione e comprime l'articolazione temporo-mandibolare, esercitando una spinta negativa sulla mandibola. La posizione supina presenta dei limiti evidenti perché facilita la caduta della lingua all'indietro ostruendo parzialmente il flusso d'aria. La posizione migliore è quella di lato, su un fianco, soprattutto per chi russa».

In commercio esistono diversi modelli, detti antisnore (anti-russamento) che aiutano a mantenere la posizione favorevole:

- gli anatomici con rientranza centrale, che obbligano la testa a inclinarsi leggermente all'indietro per mantenere estese le vie aeree superiori;
- per il decubito laterale, sagomati appositamente per rendere confortevole solo la posizione sul fianco;
- di ultima generazione, con microfoni e camere d'aria che, quando rilevano il suono del russamento, si gonfiano leggermente per indurre la testa a cambiare posizione, senza svegliare.

I progetti in caso di apnee notturne

Il russamento può essere un campanello di allarme della sindrome delle apnee ostruttive del sonno, una condizione in cui, durante il riposo, il respiro si interrompe ripetutamente. Il rischio principale è una ridotta ossigenazione del sangue, che costringe il cuore a uno sforzo eccessivo.

«Se la polisonnografia - l'esame chiave per la diagnosi - rileva apnee di entità lieve o moderata, legate a specifiche posizioni del corpo, dormire su un cuscino ergonomico, progettato in modo da scoraggiare le posture scorrette e favorire quelle ottimali, può rivelarsi un valido aiuto», spiega Pierachille Santus, che a Milano è professore ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio all'Università degli Studi e direttore della Pneumologia all'ospedale Sacco. «Non esiste una forma specifica che va bene per tutti: il cuscino efficace è quello capace di

correggere la postura che ostacola il respiro».

In caso di apnee gravi, chi utilizza la C-pap (il dispositivo che eroga aria a pressione tramite una maschera) può ricorrere a guanciali progettati con speciali scanalature laterali che servono a ospitare la maschera e i tubi del macchinario. Possono aiutare ad aumentare il comfort notturno, evitando che il contatto con il cuscino sposti il dispositivo.

In memory foam per gli allergici

Anche l'imbottitura incide sulla salute. «Basti pensare che il cuscino è a diretto contatto con occhi, naso e bocca, per cui consiglio di evitare materiali di origine animale come piume e lana, habitat ideali per la proliferazione degli acari della polvere e, in generale, prodotti scadenti o di dubbia provenienza», interviene Vincenzo Patella, presidente della Società italiana allergologia, asma e immunologia clinica. «Vanno bene lattice, gommapiuma e schiume sintetiche. Il memory foam è considerato la migliore scelta, per la sua struttura cellulare che non trattiene umidità».

I prodotti validi devono avere le certificazioni standard, tra cui Oeko-tex e CertiPur, che garantiscono che i materiali siano privi di sostanze nocive e testati per non liberare polveri volatili dall'imbottitura.

In tema di allergie e salute della pelle non va sottovalutata la scelta del materiale della federa che riveste il cuscino. «Il cotone naturale è sempre preferibile: è traspirante, antiallergico, facile da igienizzare ad alte temperature (almeno 60 °C per uccidere gli acari)», prosegue l'allergologo. «Promossi anche il bambù e la seta. Il primo è una fibra naturalmente antibatterica, altamente idrofila e capace di assorbire l'umidità molto più rapidamente del cotone. La seta è delicata su pelle e capelli, mantiene costante l'idratazione cutanea e la temperatura neutra, riducendo il sudore».

Vanno evitati invece i tessuti sintetici perché tendono a creare un effetto "cappa" che surriscalda la nuca e favorisce la traspirazione. ●

I test per sapere quando cambiare imbottiture

➤ Anche se le imbottiture sembrano eterne, un guanciale perde le sue proprietà meccaniche mediamente ogni due-tre anni e nel tempo accumula inevitabilmente polvere e residui organici. Quando è il momento di acquistarne uno nuovo? Il fisiatra Francesco Negrini e l'allergologo Vincenzo Patella consigliano due semplici test per scoprirlo.

- **Test 1.** Premi con forza il pugno al centro del cuscino e rilascia. Se il materiale non torna alla forma originaria, ma resta "affossato" o impiega tempo a riaprirsi, significa che le fibre sono esauste e andrebbe cambiato.
- **Test 2.** Rimuovi la federa: se noti degli aloni giallastri vuol dire che ci sono colonie di acari e residui organici. Anche in questo caso è ora di acquistarne uno nuovo.