

*Gli editoriali.*

## Come scegliere la biancheria da letto

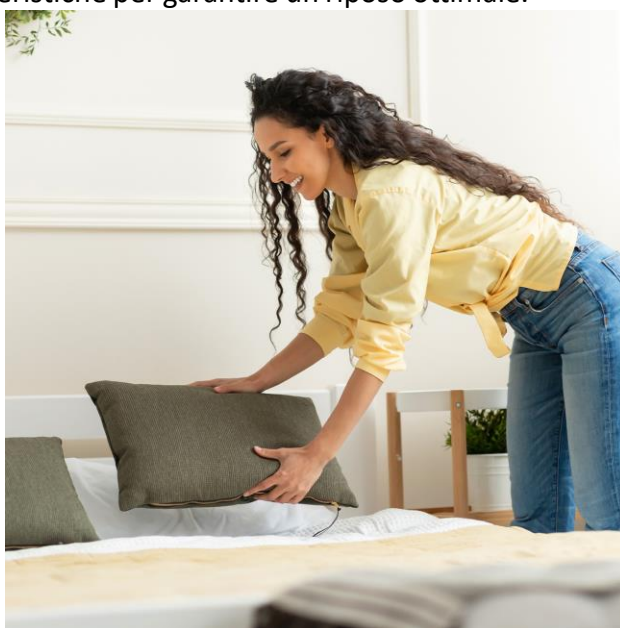
Dal tipo di tessuto fino alle dimensioni, ecco come scegliere la biancheria da letto nel modo giusto per avere il massimo del comfort durante il riposo notturno.

**Dormire bene** è fondamentale per il nostro **benessere**: la **qualità del sonno**, infatti, gioca un ruolo importante sulla nostra **salute psico-fisica**. Ecco perché, per ottenere il massimo del **comfort** durante il riposo notturno, è importante non solo la **scelta di un materasso comodo** e adatto alle proprie esigenze, ma anche la **scelta della biancheria da letto**. I prodotti del settore tessile letto devono avere determinate caratteristiche per garantire un riposo ottimale. Scopriamo quindi come scegliere la biancheria da letto nel modo giusto per dormire sonni davvero tranquilli.

### Da cosa è composta la biancheria da letto

Per iniziare, vediamo quali sono gli elementi che compongono un corredo completo di biancheria da letto:

- **Lenzuola**: le lenzuola sono due, quello con gli angoli che copre il materasso e quello superiore;
- **Federe**: in un set da letto possono essere due o quattro e servono a rivestire i guanciali e a proteggerli da polvere e batteri;
- **Copripiumino**: può essere in coordinato con le lenzuola e serve a ricoprire e proteggere il piumino;
- **Copriletto**: è una coperta leggera che serve, in realtà, semplicemente a “coprire il letto”, come suggerisce il termine stesso, ma anche ad arredare la camera. Il suo utilizzo è nato nei tempi antichi, quando le lenzuola erano quasi sempre bianche e quindi andavano preservate maggiormente. Oggi il copriletto viene utilizzato più che altro in primavera o estate, ovvero quando non si usano più le coperte, per proteggere le lenzuola;
- **Trapuntino**: è una trapunta leggera perfetta in primavera o in autunno;
- **Trapunta**: è una coperta più pesante, da utilizzare quando fa più freddo;
- **Piumino**: è realizzato in piuma d’oca ed è la coperta più calda e adatta per l’inverno. Di norma è bianco e va messo sul letto all’interno del copripiumino;



- **Coperte e plaid:** possono essere di vari materiali, come lana, cotone o pile, e possono essere utilizzate non solo sul letto, ma anche sul divano.

## Arredo letto: le caratteristiche da valutare

Vediamo ora quali sono le **caratteristiche** da considerare quando si sceglie l'**arredo letto** per essere certi di scegliere i prodotti più adatti alle proprie esigenze e alla tipologia del letto.

## Le dimensioni della biancheria per il letto

La prima caratteristica da tenere in considerazione prima di acquistare la biancheria da letto sono le **dimensioni del letto**. Ecco quali sono le misure standard in base al lenzuolo e al tipo di letto:

- **Lenzuolo con angolo:** questo lenzuolo deve andare a **coprire perfettamente il materasso**. Per essere certi di acquistare quello giusto, quindi, bisogna misurare non solo la **lunghezza** e la **larghezza** del materasso, ma anche la sua **altezza**. Il lenzuolo con gli angoli dovrebbe essere **da 5 a 10 cm più grande** dell'altezza del materasso, per far sì che possa essere ripiegato sotto, senza lasciare parti scoperte. Gli angoli del lenzuolo, chiamati anche "**cuffie**", in genere sono alti **dai 25 ai 32 cm**, in base, appunto, all'altezza del materasso. La lunghezza del lenzuolo, invece, varia in base alla tipologia di letto: per il letto **singolo** le misure standard possono essere **140x190, 140x200 o 150x200** cm; per il letto **matrimoniale**, invece, le misure sono in genere **160x200, 180x200 o 200x200** cm.
- **Lenzuolo superiore:** allo stesso modo, anche le misure del lenzuolo superiore devono rispettare quelle del letto. È bene che il lenzuolo sia un **po' più largo e più lungo del materasso** per evitare che risulti poi troppo corto. In genere, per il letto singolo le dimensioni di questo lenzuolo sono **180x290** cm, per il letto a una piazza e mezza **240x300** cm, mentre per il letto matrimoniale **270x300** cm.
- **Copripiumino:** è fondamentale scegliere le misure giuste di questo capo, per evitare che il piumino non entri nel suo contenitore nel caso in cui questo sia troppo stretto, o che vaghi al suo interno nel caso in cui, invece, sia troppo largo. È dunque bene prendere le misure del piumino che possono andare dai **140x200** cm del letto singolo, fino ai **240x200** di un letto matrimoniale.
- **Federe:** in questo caso le misure sono piuttosto standard, ma è sempre bene verificare le dimensioni dei propri guanciali per non sbagliare. Si va dai **65x65** cm per i **cuscini quadrati** ai **50x75** per quelli **rettangolari**. In genere, è bene che le federe siano **leggermente più grandi del cuscino**, per facilitare l'applicazione delle stesse ed evitare che il guancialetto risulti compresso nel suo contenitore.

## I tessuti per la biancheria da letto

La seconda caratteristica da prendere in considerazione nell'acquisto della biancheria da letto sono i **materiali**, che vanno scelti in base ai propri gusti ma non solo. Qualunque sia il tessuto scelto, infatti, è fondamentale che sia di **qualità**: un materiale scadente potrebbe dar fastidio alla pelle, risultare troppo leggero o troppo pesante e poi potrebbe rovinarsi dopo pochi lavaggi. I principali materiali per la biancheria da letto sono:

- **Cotone**: è il più utilizzato ed è disponibile in varie tipologie, che si differenziano principalmente per la **trama** che può essere **più o meno fitta** e quindi più o meno **resistente** e **pesante**. Il **cotone 100%** è quello standard nonché quello più leggero, poi ci sono il **percale di cotone**, il **raso di cotone**, la **flanella di cotone** che è particolarmente adatta per l'inverno perché non è mai fredda al tatto, e il **jersey di cotone**, che è un tessuto elastico utilizzato soprattutto per le lenzuola con gli angoli, per far sì che non deformino con l'utilizzo e i lavaggi.
- **Lino**: è un tessuto molto **resistente** che rimane **fresco d'estate** ma che è in grado di trattenere il **calore** in inverno.
- **Policotone**: è un tessuto **misto**, composto da **fibre sintetiche** e **cotone**. In genere è più economico e risulta leggero, morbido e resistente.

### I colori della biancheria da letto

L'ultimo elemento da considerare nella scelta della biancheria da letto sono i **colori** e le **fantasie** delle lenzuola e delle coperte. I tessuti possono essere **monocolore** oppure **multicolore**, con **motivi** di vario tipo, come ad esempio quelli **floreali** o **geometrici** che sono i più diffusi. La scelta, in questo caso, va basata essenzialmente sui propri **gusti**, pensando anche ai **colori dell'arredamento della camera da letto**, per scegliere sfumature che si intonino con mobili e tende per creare un effetto armonico e piacevole alla vista.