



Dormire meglio grazie alla tecnologia: Wearable e tessuti smart

Dormire è importante, dormire meglio grazie alla tecnologia è possibile. Se vi state chiedendo **cosa prendere per dormire profondamente**, ecco forse non ce ne è bisogno.

Il **sonno** occupa, o almeno dovrebbe occupare, almeno un terzo della nostra vita e ha rilevanza sul benessere, sulla salute e anche sulla sicurezza di tutte le persone. Dal mondo della tecnologia digitale arrivano **wearable device** e oggetti smart in grado di monitorare il nostro corpo durante la notte e – se necessario – di far scattare campanelli d’allarme.

Alcuni sono un’evoluzione dei fitness tracker, bracciali da polso che oltre a tenere sotto controllo le performance atletiche, hanno aggiunto alle normali funzionalità anche il monitoraggio del sonno. Non si limitano a offrire qualche informazione sporadica, ma offrono sistemi sempre più raffinati e danno consigli utili su come migliorare il momento del **riposo**.

Da sempre un buon sonno ristoratore è la condizione per “stare bene e sentirsi in forma”: oggi c’è una rinnovata attenzione sul tema e sui disturbi correlati perché in tutto il mondo lo stress quotidiano e i ritmi sempre più forsennati incidono sulla qualità e la quantità del riposo delle persone. In moti si chiedono **come dormire meglio ed eliminare l’insonnia**, ci pensa anche la tecnologia.

Dormire meglio con Thim

Un esempio di dispositivi per dormire meglio arriva dall’australiana Flinder University, dove è nato un dispositivo che aiuta ad addormentarsi prima e a dormire meglio. **Leon Lack**, ricercatore e psicologo del **sonno**, aveva in passato già collaborato con Ben Olsen per lo sviluppo di un altro **wearable device**, Re-Timer Light Therapy Glasses, che sfrutta la terapia della luce per curare l’insonnia. Nuovamente insieme hanno progettato Thim.

Il dispositivo ha la forma di un anello, in modo da essere comodo e facile da indossare durante la notte. Vuole re-insegnare ad addormentarsi.

Cosa vuole dire? Il dispositivo riconosce quando ci si è addormentati e, dopo tre minuti di sonno, sveglia chi lo sta utilizzando. Questo procedimento, a prima vista un po’ invasivo, viene ripetuto più volte e serve ad abituare il corpo ad addormentarsi velocemente, così da imparare a prendere sonno con semplicità anche in futuro.

Si può settare la durata del retraining, allungandola o accorciandola, ma gli sviluppatori consigliano, almeno nelle fasi iniziali, di ripetere la procedura almeno per la prima ora: per cui se si va a letto alle 22, il retraining

durerà fino alle 23. È consigliato l'uso per almeno 7 notti consecutive. Thim prevede anche la **modalità "pisolino"**. Secondo Leon Lack, questo dovrebbe durare 10 minuti, il tempo perfetto per ricaricare le energie a metà giornata. Dormire troppo o poco lascia una sensazione di stanchezza. Con un semplice timer, **Thim** aiuterà a riposarsi nel modo giusto.



Luna il copriletto intelligente per dormire meglio

In Italia la startup Eight ha inventato un copriletto in grado di rendere intelligente il materasso.

Ha ottenuto **6 milioni di dollari di finanziamento** da investitori del calibro dell'Università di Stanford, Y Combinator e Jared Friedman. Il prodotto di Eight si chiama **Luna**: un **coprimaterasso** smart che impara a regolare la temperatura del letto sulle preferenze di chi vi dorme, anche in modo diverso tra i due lati del matrimoniale.

Capisce quanto e come dormiamo, a che ora ci **svegliamo naturalmente**, che tipo di battito cardiaco abbiamo, com'è la nostra respirazione, se la stanza è sufficientemente umida, comunicandoci i dati via smartphone per provare a migliorare le abitudini. È in grado di integrarsi in una casa smart, automatizzando una serie di noiosi processi che svolgiamo tutte le sere: si assicura che la sveglia sia puntata, che le luci siano spente, che la porta di casa sia chiusa a chiave. Ci sveglierà al momento giusto per non interrompere i preziosi cicli del sonno e ci farà trovare già caldo il caffè preparato dalla macchina wireless appena apriamo gli occhi.



Somnus dormire meglio made in Italy

Un altro progetto innovativo e **tutto italiano** per aiutare a dormire meglio è Somnus. Finanziato dal **Fondo Europeo di Sviluppo Regionale della Lombardia**, prevede azioni sinergiche tra quattro aziende lombarde: **Comftech di Monza (capofila)**, **Genesi di Castel Goffredo**, **Sonnomedica di Milano** e **Tecnofilati di Medolago**. Da questo progetto nasceranno dispositivi che saranno particolarmente affidabili e confortevoli grazie all'uso di sensori tessili ideati e brevettati in Italia. Saranno abbinati a specifici device elettronici di trasmissione dei dati e app progettate per soddisfare i requisiti degli utenti e degli specialisti del settore: una famiglia di wearable device che vuole essere tanto precisa quanto piacevole e pratica nell'utilizzo. In questo senso Somnus è stato concepito per realizzare un sistema che integri completamente l'aspetto tecnologico con un forte contenuto "fashion & design".

Per dormire bene cosa prendere? Una buona dose di tecnologia.

