

Cambio delle lenzuola. Per molti è un optional

Il cambio delle lenzuola è fondamentale per garantire un corretto livello di igiene nel letto, ma una recente ricerca dimostra che molti ne sottovalutano l'importanza



Che lo si occupi da soli oppure in compagnia, che lo si utilizzi per dormire o per coccolarsi con il proprio partner, **il letto** è uno dei luoghi in cui passiamo più tempo. Circa **un terzo della nostra vita**. Non è chiaro, dunque, il perchè molti sottovalutino l'importanza di mantenerlo in **perfette condizioni igieniche**. Eppure una recente ricerca ha dimostrato che in pochi si dedicano al **cambio delle lenzuola** con la giusta frequenza. Anche dopo gli incontri intimi. La **Mattress Advisor**, che ha condotto la ricerca, ha analizzato le abitudini di un campione di cittadini statunitensi in fatto di cambio della [biancheria da letto](#). Ed il **Daily Mail** ne ha pubblicato i risultati.

L'allergia al cambio delle lenzuola è più diffusa tra gli uomini

La società che ha commissionato la ricerca si occupa di recensioni e valutazioni di materassi. Ma in un letto **la biancheria** è altrettanto importante. Specialmente dal punto di vista igienico. Per questo lo studio si è concentrato sulle abitudini in fatto di **cambio delle lenzuola**. I risultati sono abbastanza sorprendenti. Dall'analisi dei dati è emerso, infatti, che, in media si cambiano le lenzuola circa **ogni 24 giorni**. Le più diligenti sembrano essere **le donne** che, in genere, non fanno passare più di **19 giorni** prima di sostituirle. **Gli uomini**, invece, aspettano anche **30 giorni**. Anche **dopo il sesso** le donne sembrano più attente. In genere impiegano **due giorni** per provvedere al cambio delle lenzuola. Mentre **gli uomini** le tengono anche per **18 giorni**.

Le persone single sono, invece, le meno attente in assoluto. Possono far passare anche **37 giorni** prima di [cambiare le lenzuola](#), contro i 22 di quelle impegnate in una relazione. Anche in questo caso sembrano essere gli uomini a far alzare la media. Gli **scapoli americani**, infatti, dichiarano di dormire con le stesse lenzuola anche per **45 giorni**.

Perchè il cambio delle lenzuola è una buona abitudine

Proprio perchè trascorriamo **molte ore nel letto** è importante che ci si impegni affinché sia un ambiente salubre. Sulle lenzuola si depositano capelli, sudore, fluidi corporei, cellule morte della pelle. Che **si moltiplicano per due** se si divide il letto con qualcuno. Tutto questo a prescindere dalle attività a cui ci si è dedicati sotto le lenzuola. L'unico modo per garantire **un adeguato livello di igiene** è, dunque, **cambiare le lenzuola regolarmente**. E regolarmente, per gli esperti, significa circa **una volta la settimana**. E voi, ogni quanto cambiate le lenzuola?