



Le lenzuola vanno cambiate ogni settimana. Ecco perché

Voi ogni quanto tempo cambiate le **lenzuola**? Un microbiologo esperto suggerisce di farlo abbastanza spesso, in caso contrario infatti il nostro letto "ospiterà" non solo noi ma anche molti **batteri e funghi**!

A dare questo importante suggerimento è [Philip Tierno](#), microbiologo dell'Università di New York che ricorda a tutti l'importanza di cambiare le lenzuola ogni settimana. Cosa succede se non seguiamo il suo consiglio? Il nostro letto diventerà una coltura perfetta per batteri e funghi e di conseguenza avremo una maggiore possibilità di contrarre infezioni e ammalarci. Stando a stretto contatto con cuscini e lenzuola, infatti, inaliamo questi microrganismi e ci potremmo così trovare alle prese con raffreddore, [mal di gola](#) e altro.



Mantenere l'igiene tra le lenzuola è dunque importante, non c'è da sottovalutare infatti che un terzo della nostra vita lo trascorriamo proprio a letto (e volete mettere il piacere di coricarsi in mezzo a delle lenzuola pulite!). Può darsi anche che andare a dormire in un letto pulito e profumato abbia ripercussioni positive sul problema dell'[insonnia](#).

Considerate che tra cuscini e coperte ognuno di noi produce in media 26 litri di sudore e sarebbe proprio questo a permettere una maggiore proliferazione dei funghi. Una [ricerca](#) di qualche anno fa ha scoperto in proposito che nei nostri cuscini, dopo un anno e mezzo dal primo utilizzo, si possono trovare addirittura 17 tipi di funghi diversi, generalmente innocui ma che potrebbero peggiorare i sintomi di chi già soffre di asma o sinusite.

C'è da dire poi che non è un problema solo di sudore ma anche di normale cambio di cellule dell'epidermide che finiscono nel letto, di secrezioni vaginali e anali che possiamo perdere sulle lenzuola o di starnuti e colpi di tosse che seminano virus e batteri sul nostro letto. Altri fattori esterni che "sporcano" le nostre lenzuola sono gli acari della polvere e poi, se si hanno animali in casa, i peli di cane o gatto.

Ma rifare il letto ogni mattina è altrettanto importante? Secondo una ricerca di cui vi abbiamo parlato no. Anzi! Sembra al contrario che avere [il letto sfatto](#) abbia dei vantaggi in termini di salute. Alcuni esperti londinesi sono convinti che il letto scoperto è un terreno poco appetibile per gli acari della polvere che quindi tenderebbero a concentrarsi di meno tra le lenzuola e sui cuscini con evidenti vantaggi per la nostra salute.

In realtà secondo noi ci sono almeno [10 buoni motivi per rifare il letto](#) ogni giorno tra cui superare la pigrizia, creare buone abitudini e dare l'esempio in famiglia.