

I letti a contenitore creano proprio sotto al dormiente un cassone chiuso, che impedisce il necessario giro d'aria sotto al corpo. Un corpo che, non dimentichiamolo, espelle in media mezzo litro d'acqua sotto forma di vapore.

Questo porta ad un ristagno poco igienico sotto al letto, una zona umida perfetta per lo sviluppo di muffe invisibili e microrganismi.

Ne risente tutta la qualità del sonno, in particolare la respirazione, che di notte è ancora più importante rispetto al giorno.

Inoltre questi letti hanno di solito il telaio metallico, vedi *"evitare letti in ferro e reti con telaio metallico"*

dormire
pedano

**evitate
letti
con cassone
contenitore**