

Con un letto alto si ottengono due vantaggi: ci si allontana dalla polvere che si deposita sul pavimento e si evita di respirarla durante il sonno.

In secondo luogo al risveglio ci si pone facilmente in posizione seduta, con i piedi che poggiano sul pavimento, pronti per alzarsi in posizione verticale.

Sembra uno sforzo da poco, ma la schiena, dopo aver passato tutta la notte in posizione orizzontale, compie un notevole sforzo per "tirarsi sù".

Un letto troppo basso non fa che rendere ancora più traumatico questo sforzo.

dormire
pedano

**l'altezza
finita del
letto da terra
dovrebbe
essere almeno
di 60 cm**