



Mariuccia Bucci

DIGITAL-AGING: UN NUOVO NEMICO DELLA PELLE

Ne abbiamo avuto conferma in questo 2020. La tecnologia non è da demonizzare. Anzi. A patto di utilizzarla con giudizio e di prevenire i danni che può causare alla pelle.

Dati alla mano, secondo una ricerca condotta da *Media Consumption Forecasts* di *Zenith* (società esperta in comunicazione e tecnologia) i consumatori di tutto il mondo nel 2019 avrebbero trascorso una media di 800 ore su Internet da un dispositivo mobile, per un totale di 33 giorni senza pause né riposo notturno. Non è difficile immaginare l'impennata di questi valori a seguito della pandemia da Covid-19 che per esigenze contingenti ci ha catapultati in una realtà "iperconnessa" per lavorare, fare acquisti, allenarsi, studiare e continuare a coltivare a distanza le relazioni con parenti e amici.

Che i dispositivi elettronici siano l'ancora di salvezza in periodi di lockdown e distanziamento sociale è ormai appurato. Il rovescio della medaglia dal punto di vista estetico sono gli effetti della luce blu, la cosiddetta *blue light* emessa da smartphone&co. Di cosa si tratta?

"È una radiazione luminosa presente nello spettro solare, e in misura minore anche nei device, con una lunghezza d'onda che va da 380 a 500 nanometri. La luce dei display è una **luce visibile** ma meno intensa di quella naturale, rappresenta il 18% dei raggi HEV (High Energy Visible, luce visibile ad alta energia) cui la pelle è esposta ogni giorno. Utilizzare smartphone quando si dovrebbe dormire favorisce l'alterazione della produzione della melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, e anche il ritmo circadiano della pelle, che tra le 23 e le 4 del mattino si rigenera, aumenta cioè la produzione di collagene ed elastina. La melatonina, infatti, regola i meccanismi che controllano il passaggio dell'acqua tra gli strati cutanei e contrasta l'invecchiamento cellulare con un'azione antiossidante che ha il suo picco proprio nelle ore centrali della notte", spiega la dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni.

Effetti indesiderati

A lungo termine le conseguenze dell'esposizione alle luci blu dei device sono simili a quelle di una scorretta esposizione al sole: discromie cutanee, photo-aging, piccole linee e rughe. La prima cosa che si nota a fine giornata è la secchezza, unita all'affaticamento della zona periculare per lo sguardo fisso sullo schermo.



di Simona Lovati,
giornalista

*A lungo termine
le conseguenze
dell'esposizione alle
luci blu dei device
sono simili a quelle
di una scorretta
esposizione al sole*



In target

Oggi il mercato mette a disposizione skincare mirati contro questa problematica a base di antiossidanti naturali (una categoria di ingredienti che funziona ad ampio spettro!). "Spiegate alla cliente l'importanza di utilizzare una protezione quotidiana, per esempio una crema con SPF 30 – in commercio si trovano anche apposite BBcream contro la *blue light*, perfette per le video call –, accompagnata da un cosmetico per la riparazione serale da photo-aging, per la massima rigenerazione cutanea. Gli ingredienti di punta sono retinolo, acido ialuronico, vitamine C ed E. La vitamina C in particolare è utile per limitare la comparsa di iperpigmentazioni, illuminare la carnagione e stimolare la formazione di nuovo collagene", commenta la specialista. Quando si percepisce la sensazione di pelle che tira, è essenziale applicare un idratante oppure vaporizzare dell'acqua termale dalle proprietà lenitive, come durante un viaggio in aereo. Si anche a una maschera nutriente, da fare a casa o in istituto una volta la settimana.

A me gli occhi

Riflettori puntati sul contorno occhi. L'obiettivo è migliorare la qualità della pelle di quest'area del viso sotto continuo stress a causa delle lunghe ore trascorse al monitor. La soluzione sono le sostanze anti-radiali liberi nel giusto dosaggio per questa zona fragile e delicata e i prodotti drenanti che riducono occhiaie e fatica. Consigliate alla cliente di massaggiare il cosmetico con delicati movimenti circolari sopra e sotto l'occhio eseguiti con i polpastrelli, senza esercitare pressione sulla palpebra.

In posa

Non solo per i selfie. "È essenziale cambiare spesso posizione e postura e fare il più possibile delle pause, compatibilmente con gli impegni professionali, per evitare di tenere lo sguardo fisso sui dispositivi a lungo, prevenendo la tech-neck, ovvero la formazione prematura di rughe a livello del collo, oltre al dolore cervicale. Specie quando si usa lo smartphone. A questo proposito può essere indicato un massaggio professionale *ad hoc* per sciogliere le tensioni e levigare la "collana di venere". Insegnate alla cliente anche i gesti per un buon automassaggio", conclude la dottoressa Buccì. Per esempio, praticando lunghi e lenti sfioramenti dalla base del collo verso il mento e dai lati del collo verso l'osso della mandibola, tirando con dolcezza verso l'esterno.

È essenziale cambiare spesso posizione e postura e fare il più possibile delle pause per evitare di tenere lo sguardo fisso sui dispositivi a lungo

IMITATO DA TUTTI. EGUAGLIATO DA NESSUNO.

Scopri gli iconici sieri pluripremiati sviluppati da un oftalmologo e ritrova la naturale bellezza delle tue ciglia e sopracciglia.



SIERO CIGLIA

il 98%

degli utilizzatori* ha notato ciglia più sane e più forti

SIERO SOPRACCIGLIA

il 92%

degli utilizzatori** ha notato sopracciglia più piene e folte



REVITALASH
COSMETICS

www.revitalash.it

Tel. 051.261627 | servizioclienti@revitalash.it



Revitalash® Cosmetics è ETERNALLY PINK™. Onoriamo il coraggio e la forza della nostra co-fondatrice, Gayle Brinkenhoff, e di tutte le donne supportando la ricerca e la prevenzione del cancro al seno tutto l'anno e non solo ad ottobre.

*risultati ottenuti da uno studio clinico indipendente condotto per 8 settimane

**risultati ottenuti da uno studio clinico indipendente condotto per 8 settimane sia su donne che uomini