



Chi non dorme ha più rughe?

MILANO. Dormire poco può far venire le rughe? Lo abbiamo chiesto alla Dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologa di Milano e vicepresidente Isplad.



“Le cellule della pelle hanno una sorta di orologio biologico, un meccanismo che controlla la rigenerazione di queste e le protegge dagli attacchi dei radicali liberi. Questo orologio biologico è strettamente legato ad alcuni ormoni, in particolare alla melatonina, la quale regola il ciclo del sonno/veglia ed è anche un importante antiossidante. Se la produzione di melatonina nel corpo diminuisce non si registrerà solo una diminuzione delle ore di sonno ma anche una diminuzione della capacità delle cellule di rigenerarsi durante la notte.

In base alle ultime ricerche pare che il 35% dell'invecchiamento precoce dipenda dalla diminuzione della capacità da parte delle cellule della pelle di autorigenerarsi. Questo tipo di meccanismo è presieduto dalla melatonina.

Con la diminuzione della produzione di melatonina si hanno delle ripercussioni sull'idratazione della pelle, un maggiore impatto degli agenti, ossia degli elementi che velocizzano il processo di invecchiamento e un aumento degli attacchi degli zuccheri alle proteine del derma che causano perdita di tono in seguito all'alterazione delle fibre collagene e delle fibre elastiche”.

Leggi anche:

[Il sonno ti fa bella](#)

[Proteggi la tua pelle dal freddo](#)

[Dormite con il trucco? Invecchiate di più di dieci anni](#)



Marta Brambilla

Sono una giornalista altamente motivata con 4 anni di esperienza nella produzione, realizzazione e stesura di articoli e materiale per il web.

Cosa ne pensi?

0 Commenti

0 Comments

Sort by Oldest ▾



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

RELATED POSTS



BELLEZZA /

[Viaggiare in bellezza con i Beauty Travel Size](#)



VISO /

[Scrub labbra naturali e fai da te](#)



BELLEZZA /

[Arriva lo smalto al Prosecco](#)

[Tutto quello che non sai \(ma che dovresti sapere\) sugli smalti](#)

[Il primer idratante e fissante di Glo Mineral](#)

LA NOSTRA NEWSLETTER!

Il tuo indirizzo email.

ISCRIVITI

OGGI VORREI



[Lytess, i collant snellenti intelligenti](#)



[Da ballerina a décolleté con le scarpe Tanya Heath](#)



[Tweexy: l'anello per mettere lo smalto](#)



[La tinta per labbra di Yves Saint Laurent](#)



[Listerine Advanced White: il nuovo collutorio](#)

[Privacy & Cookies Policy](#)



[La storia di Matteo Achilli va al cinema con "The Startup"](#)



[Le frasi più belle sulle donne](#)



[La crema viso top per l'estate](#)



[Il segreto per una pelle setosa in estate](#)

BACK TO TOP