

# RUGHE DA SMARTPHONE?



## Prova le maschere liftanti

Gli anglosassoni lo chiamano tech neck, ed è il collo segnato dalla postura tipica di chi china il capo per utilizzare telefonini e tablet. Riguarda anche le pelli più giovani, ma **per fortuna si può intervenire in tempo**

• Testo di Chiara Caretoni

**S**empre più incapaci di ignorare la vibrazione, la suoneria, le notifiche e gli alert personalizzati dello smartphone, trascorriamo gran parte della giornata a controllare compulsivamente le email, rispondere ai messaggi, pubblicare a raffica foto e post sui social network, dare uno sguardo all'ora e cliccare sulle app di news, musica e giochi. Stando a una recente ricerca dell'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche, gap e cyberbullismo condotta su un campione di 500 persone di

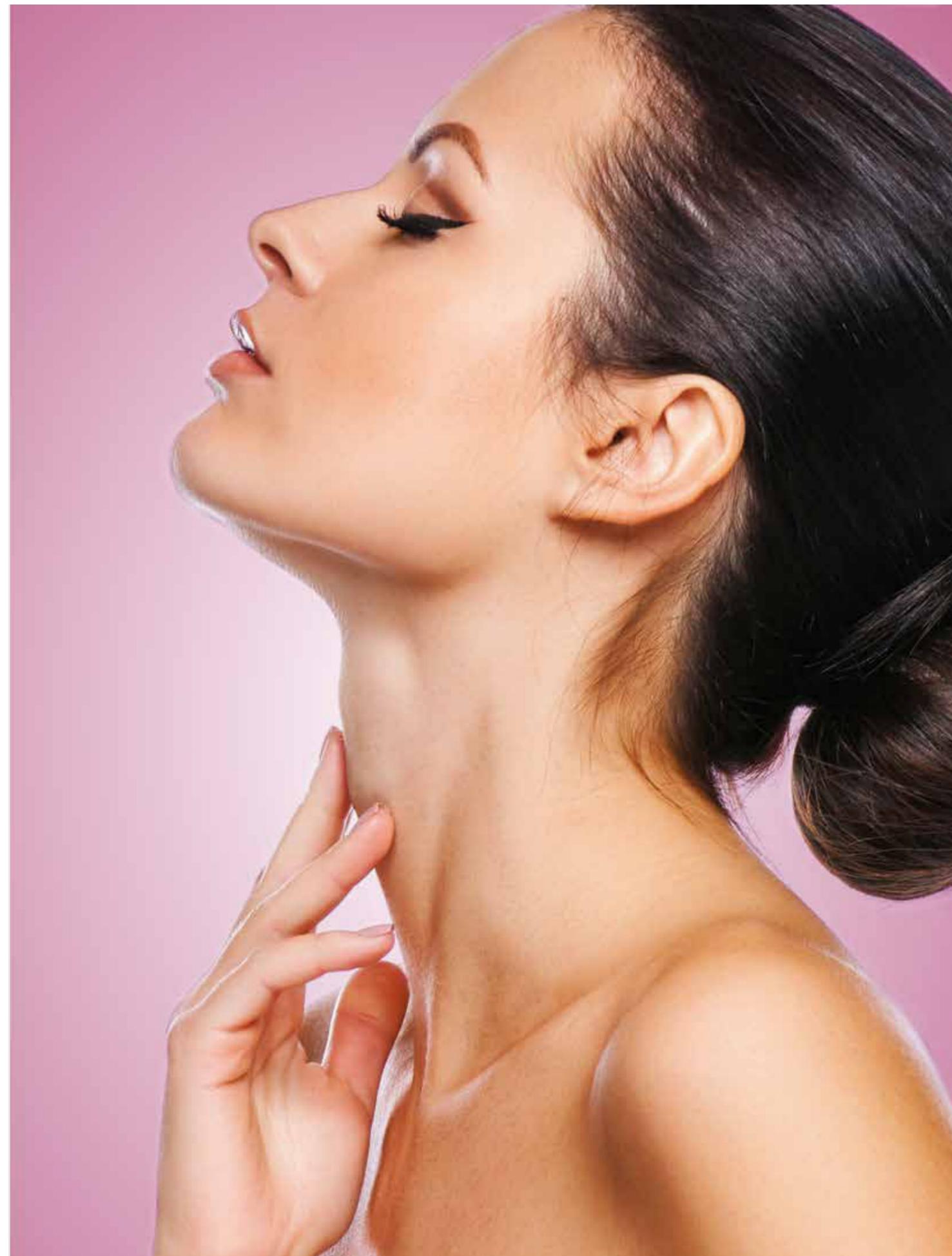
età compresa tra i 15 e i 50 anni, infatti, il 51% dei ragazzi under 20 guarda il cellulare almeno 75 volte al giorno, mentre gli over 35 lo fanno in media 43 volte al dì. Oltre alle implicazioni psicologiche e sociali, questa cattiva abitudine contribuisce enormemente a viziare la postura: consultare il web e le applicazioni su telefonini e tablet, tenuti più o meno all'altezza del torace, ci porta continuamente a inclinare la testa verso il basso. «Questo atteggiamento», puntualizza Mariuccia Bucci, dermatologo plastico e responsabile scientifico dell'Isplad (International-Italian Society of

Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology), «non solo produce tensioni muscolari sul distretto cervicale, ma facilita anche la comparsa di rughe orizzontali sul collo, le cosiddette "collane di Venere", che purtroppo compaiono già in giovane età».

### TESSUTI SOTTILI SOGGETTI A CEDIMENTO

L'insieme dei disturbi e degli inestetismi a carico di quest'area, generati dall'uso smodato ed errato dei dispositivi elettronici, viene definito tech neck, cioè «collo da tecnologia», ed è la più attuale espressione della tanto diffusa tecno-dipendenza. «In particolare, i tessuti della zona Y, ossia quella che include la parte inferiore del viso e le clavicole, sono molto sensibili e sottili, pertanto sono più soggetti a cedimenti e incespature, specialmente se si tende ad assumere ripetutamente posizioni sbagliate», prosegue la dermatologa. Secondo uno studio della Spine Surgery and Rehabilitation Medicine

123 OK ©





**1. PURIFICA E ILLUMINA**

Maschera in Argilla Nera Detox Illuminante di **Biofficina Toscana** (30 g, 4,95€) è in grado di assorbire e rimuovere dalla pelle inquinamento, residui di sebo in eccesso e sudore, senza disidrarla. Particolarmente indicata per le pelli mature.

**2. TRASPORTA PER OSMOSI GLI INGREDIENTI** RHA® Hydrogel Mask di **Teoxane** (30 g, 68€) è una maschera per viso e collo che produce, in pochi minuti, un effetto tensore. L'azione lifting e rimpolpante è garantita dall'acido ialuronico a basso peso molecolare.

**3. CON ZUCCHERI D'AVENA**

Masque-Sérum Liftant (30 ml, 22€) è la prima maschera in tessuto **Clarins** che contribuisce a liftare e rimpolpare la pelle di viso e collo per ritrovare densità e splendore.

**4. TEXTURE CREMOSA E RICCA**

Il nuovo trattamento di **Somatoline Cosmetic**, Lift Effect Plus Collo e Décolleté anti-età globale, è studiato per ricompattare, riempire e ridefinire la pelle di collo e décolleté per un effetto lifting immediato (30 ml, 38€).

**5. COME UN TRATTAMENTO**

Rassodante Crema Viso - Collo di **Rilastil** (50 ml, 43,90€) è un'emulsione formulata per il trattamento rassodante dei tessuti cutanei più sensibili e delicati, quali viso e collo. Indicata come azione di mantenimento.

**6. CON ACQUA TERMALE**

Age Protect Crema Multiazione di **Uriage** (40 ml, 36,90€) agisce su tutti i segni dell'età e protegge dalle aggressioni della vita quotidiana. Riduce le rughe di disidratazione e d'espressione e contrasta la perdita di elasticità.

di New York, pubblicato sulla rivista *Surgical Technology International*, quando la testa si piega in avanti il collo deve sostenere un peso diverso in base all'inclinazione: circa 18 chili a 30 gradi, 22 chili a 45 gradi e 27 chili a 60 gradi. «Tenere il capo abbassato per leggere sullo schermo significa costringere il collo a sopportare una pressione costante e innaturale: questo vizio accelera il processo naturale dell'invecchiamento e, nonostante la texture della cute sia ancora fresca e giovane, iniziano a emergere solchi antiestetici e il tessuto cede precocemente», precisa Bucci. Il risultato? A 25-30 anni ci si ritrova già con un collo agé, che solitamente caratterizza le donne più mature.

**LA PREVENZIONE? SU LA TESTA!**

In questo caso la prevenzione si gioca tutta sugli stili di vita. «Bisognerebbe avere l'accortezza di alzare lo smartphone o il tablet all'altezza dello sguardo, quindi di fronte al viso, e abbandonare l'abitudine di inclinare la testa verso il pavimento», ricorda la specialista. «Lo stesso discorso vale per gli schermi dei pc che, se posizionati troppo in basso rispetto alla linea visiva, possono apportare gli stessi danni. Ecco perché sarebbe meglio che il margine superiore del monitor fosse posto all'altezza degli occhi o anche un po' più in alto, in modo da non obbligare il collo a flettersi in avanti». Per evitare di chinarsi sul cellulare, inoltre, si potrebbe provare ad aumentare la dimensione dei caratteri in modo da rendere più agevole la lettura e la consultazione; tuttavia, si dovrebbe evitare di scrivere o leggere lunghi testi sul telefonino e posticipare queste attività a quando si è in grado di utilizzare un computer alla scrivania.

**PRODOTTI ANTIAGE DUE VOLTE ALLA SETTIMANA**

Ma, se invece questo inestetismo fosse già presente, si possono mettere in atto alcune valide strategie, in gra-

do di attenuare le rugosità presenti sotto il mento. «Prima di intraprendere trattamenti dermatologici, che generalmente si riservano a pelli più mature e fortemente segnate, si può puntare su prodotti cosmetici specifici per contrastare le rughe», suggerisce Bucci. «A parte le creme idratanti, da applicare quotidianamente mattina e sera, si possono utilizzare maschere liftanti per il collo, in idrogel o d'argilla: le prime, realizzate con un materiale biocompatibile trasparente uguale a quello delle lenti a contatto, sono particolarmente adatte a veicolare i principi attivi, come l'acido ialuronico e le sostanze elasticizzanti, che tonificano e rassodano la pelle. Le seconde, invece, si induriscono a contatto con la cute e, grazie ai componenti antiageing presenti, come ad esempio i derivati della vitamina A, svolgono un'azione levigante sulle rughe», conferma la specialista. «Questi dispositivi possono essere applicati una-due volte alla settimana, dopo aver eliminato ogni traccia di trucco e deterso accuratamente la pelle».

**MICROINIEZIONI DI ACIDO IALURONICO**

Tuttavia i cosmetici anti-età non sempre sono sufficienti per ridurre l'entità dei solchi e i cedimenti strutturali, pertanto il dermatologo può suggerire blandi trattamenti ambulatoriali, adatti anche alle pelli più giovani. «In questi casi lo specialista può optare per microiniezioni di acido ialuronico crosslinkato a bas-



**C'è anche l'acne da telefonino**

**G**li inglesi la chiamano «phone zone» ed è l'area del viso compresa tra la tempia e il mento dove ogni giorno, e più volte al dì, adagiamo il cellulare per chiamare, rispondere o ascoltare messaggi vocali. Compiendo questo gesto, apparentemente innocuo, favoriamo il contatto della pelle con i germi, che sono presenti in grandi quantità sugli schermi del telefonino. Lo conferma uno studio dell'Università del Michigan, Stati Uniti, che ha preso in esame 27 smartphone di altrettanti studenti: i ricercatori hanno rilevato 20 diverse specie microbiche e oltre 17mila batteri su ogni monitor, cioè dieci volte di più di quelli riscontrati sulle tazze dei wc. Niente di strano, se si considera che tocchiamo il cellulare con le mani sporche, lo teniamo in borse, valigette e tasche e lo appoggiamo dappertutto - dalla scrivania dell'ufficio alla toilette - senza mai pulirlo adeguatamente. Il calore e l'umidità prodotti dalla vicinanza dello schermo con la pelle rendono l'ambiente perfetto per la

proliferazione dei batteri, che occludono i pori e favoriscono la comparsa di acne. La soluzione a questo problema? Imparare a detergere il telefono (cover compresa) con frequenza, senza danneggiarlo. Per fare ciò si possono utilizzare delle salviette realizzate apposta per disinfettare gli schermi o, in alternativa, un panno in microfibra come quello impiegato nella pulizia delle lenti degli occhiali. In presenza di sporco ostinato, che permane anche dopo aver adoperato questi presidi, è possibile inumidire leggermente il tessuto con acqua demineralizzata e sfregare delicatamente.



so peso molecolare, cioè che agisce in superficie esercitando un effetto tensore sulla ruga orizzontale», consiglia la dermatologa. «Il fluido viene introdotto lungo il percorso delle collane di Venere attraverso piccole punturine, che ne riducono notevolmente la profondità e la visibilità, senza però farle scomparire del tutto. Inizialmente si può eseguire una volta ogni 30 giorni per due-tre mesi e poi lo specialista, in base all'entità dell'inestetismo, valuta con quale cadenza svolgere questo trattamento».

**LA FOTOBIOSTIMOLAZIONE**

Infine, quando le rughe sono eccessivamente marcate, tanto che l'applicazione di prodotti specifici e le mi-

croiniezioni di acido ialuronico non producono miglioramenti, lo specialista può proporre la fotobiostimolazione con tecnologia Led. «Si tratta di apparecchi che, a seconda della lunghezza d'onda utilizzata, emettono luci di colori diversi, grazie alle quali si ottiene un effetto differente sulla cute», conclude Bucci. «La luce rossa, ad esempio, è in grado di stimolare il derma a produrre più collagene ed elastina, che "rimpolpano" i vuoti lasciati dalle rughe e contrastano i processi di degenerazione cellulare. Questo trattamento, ideale per il ringiovanimento di viso e collo, va fatto almeno una volta a settimana per un paio di mesi: in seguito, è il dermatologo a stabilirne la frequenza».