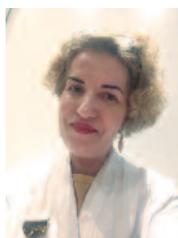




Invecchiamento precoce?

Attenti a cellulare e PC

Da tempo si dibatte sui presunti effetti nocivi che la luce blu avrebbe sulla nostra salute. Parliamo, per chi non lo avesse capito, della luminosità emessa da alcuni dispositivi elettronici come i cellulari, i monitor del computer ecc... Secondo molte ricerche, i principali danni che verrebbero da una sovraesposizione di questa luce riguardano il ciclo circadiano. Poter leggere a qualsiasi ora della giornata, avere ambienti illuminati anche di notte, continuare a ricevere stimoli e input anche in orari in cui solitamente sino a una trentina di anni fa si dormiva, avrebbero modificato in maniera sostanziale il ciclo del sonno costringendo il nostro corpo ad adattarsi a ritmi che di naturale hanno poco. E in definitiva avendo ripercussioni importanti sul-



Dott.ssa
Maddalena Montalbano,
Specialista in Medicina Estetica e Dermatologica, Milano

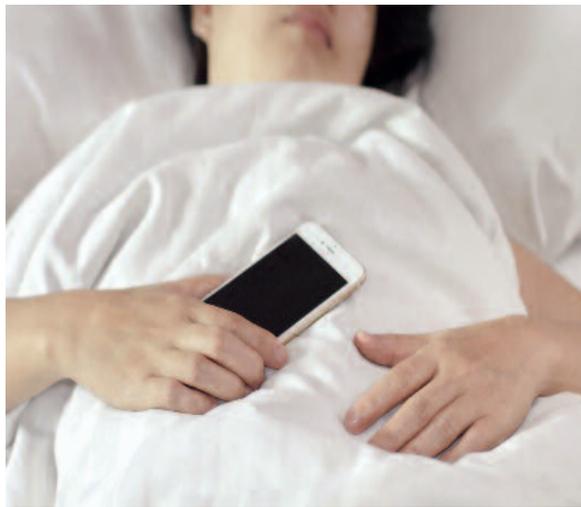
la qualità del riposo, sui valori dello stress. Un'altra problematica riguarda la vista che, secondo gli oftalmologi a lungo andare andrebbe incontro a compromissioni importanti comportando una degenerazione maculare precoce della retina. Ma non finisce qui. Secondo alcuni studi scientifici piuttosto recenti, tablet, smartphone e lampade avrebbero un brutto effetto anche sulla nostra pelle. Anche se infatti la luce blu fa parte dello spettro natu-

rale, come del resto ne fanno parte i ben più temuti raggi UVB, UVA e IR, e viene anche utilizzata per curare diverse patologie dermatologiche come la psoriasi o l'acne, l'alta concentrazione della stessa, come è quella

La luce blu veicolata dai principali strumenti tecnologici di cui ci serviamo a casa e al lavoro avrebbe degli effetti negativi sul tessuto della nostra pelle

appunto emessa dai principali strumenti tecnologici che ci circondano, sarebbe in grado di provocare uno stress ossidativo importante che è poi l'anticamera dell'invecchiamento cutaneo. Parliamo di danni come macchie, rughe e colorito grigiastro, soprat-

tutto a fronte di uno stile di vita iperconnesso, tenendo conto che, mediamente, ogni persona trascorre 6 ore al giorno davanti ai 4 schermi di device che possiede. In particolare a essere coinvolta in questo processo ossidativo sarebbe principalmente la zona perioculare, in cui sono presenti le opsine. Queste ultime sono proteine fotorecetriche capaci di assorbire la luce blu, che se sottoposte a un'esposizione massiccia, vanno incontro a stress ossidativo. Come difendersi allora da questa subdola minaccia? In realtà basterebbe applicare dei comportamenti corretti similmente a quelli che si tengono quando è probabile che andremo incontro a una esposizione solare prolungata. Prima di tutto quindi sarebbe bene schermare la pelle servendoci di prodotti e ritrovati specifici per evitare che i danni di cui abbiamo parlato si trasformino in realtà. Tra i sistemi di prevenzione più efficaci, vanno annoverati sicuramente le pellicole per lo schermo di cellulari e pc, ma anche le lenti schermanti per proteggere occhi e superficie cutanea annessa. Ultimamente, poi, sono state messe a punto anche formulazioni topiche da applicare, proprio come i solari, prima di entrare in contatto con la luce blu. Si tratta di creme protettive dotate di scudo anti esposizione e con effetto correttivo e anti-age insieme. Per lo più questi prodotti, formulati con specifiche diverse a seconda delle caratteristiche cutanee dell'utilizzatore, contengono un mix di ingredienti, tra cui estratti di sangue di drago, uniti a gomme vegetali naturali che creano un effetto second skin protettivo e anti-



Secondo una ricerca condotta monitorando circa 2000 telefonini nel Regno Unito, i britannici controllano lo smartphone duecentoventuno volte al giorno, per un totale di millecinquecento volte a settimana. Tra le app più utilizzate: il meteo, la mail, i social. Dai risultati dello studio emerge anche che la maggior parte delle persone è convinta di passare davanti al cellulare la metà del tempo effettivo

desione, cioè capace di far scivolare via dalla pelle le particelle inquinanti. L'effetto correttivo, invece, è garantito dal retinolo e dall'acido ialuronico che, insieme alla vitamina C ed E ad azione antiossidante, impediscono la formazione di macchie e agiscono sulla perdita di luminosità della pelle. Per coloro che sono iperconnessi, questi ritrovati andrebbero applicati quotidianamente entrando a far parte della propria beauty routine giornaliera. Per proteggere le opsine e prevenire i danni cellulari causati a essi connessi, vi sono invece dei trattamenti mirati che contengono peptidi speciali, estratti da una varietà di cacao, che migliorano l'assorbimento della luce blu e diminuiscono la produzione di radicali liberi. Infine restano sempre valide quelle buone abitudini relative allo stile di vita come introdurre nell'alimentazione cibi ricchi di antiossidanti e assicurare una continua idratazione della pelle che oltre ad aiutare il corretto funzionamento della barriera cutanea ha come effetto quello di potenziare i benefici delle creme. Non ultimo bisognerebbe sempre ricordare che gli eccessi vanno sempre evitati quando possibile: se per lavoro si è abituati a stare molte ore al giorno davanti a uno schermo, la sera quando si torna a casa invece che guardare video su youtube o mandare messaggi whatsapp sarebbe preferibile leggere un bel libro, fare una passeggiata o magari stare con i propri famigliari e amici. Sicuramente oltre alla pelle ne beneficerà anche lo stato di salute del corpo, della mente e perché no dello spirito.

