

BELLEZZA

PERICOLI IN VISTA

Gli occhi sono la parte più esposta alla luce emessa da tutti i dispositivi digitali. Un collirio anti secchezza può aiutare a mantenerti sani e riposati.

SPEGNI IL BLU

La luce (azzurrina) dello smartphone? Invecchia. Come l'inquinamento e i raggi infrarossi. Staccare la spina non è sempre possibile, proteggersi sì.

Con i cosmetici giusti.

E i consigli degli esperti

di **Grazia Pallagrosi**, foto di **Marie Bärsch**



SCHERMO PER LA PELLE

La luteina, carotenoide contenuto nella frutta e nella verdura di colore arancione e verde, ha capacità schermanti perché è molto resistente alla luce. Un buon motivo per assumerne in quantità.

Blaublut Edition

Codice abbonamento: 095256

**PASSIAMO
OTTO ORE AL GIORNO
DAVANTI A COMPUTER,
CELLULARE E TV.
ANCHE LA PELLE
NE FA LE SPESE**

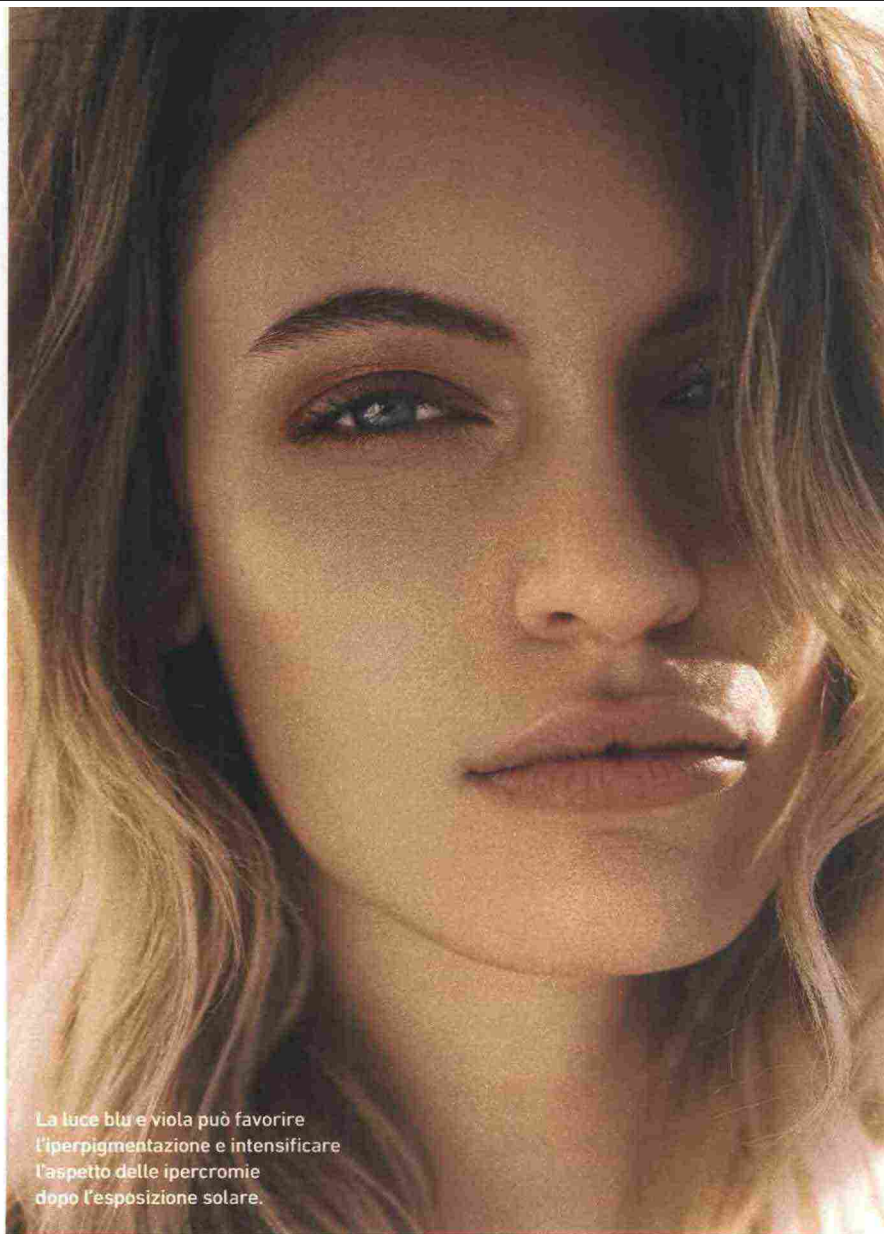
Luci, vibrazioni, onde elettromagnetiche. Sono gli ingredienti del contesto digitale in cui è immersa la nostra vita (da mattina a sera), ormai senza soluzione di continuità. Chi ne fa le spese è anche la pelle. E proteggersi è diventato indispensabile.

IL DANNO AL DNA

Tra telefonino, tablet, computer e l'insospettabile televisore, trascorriamo davanti agli schermi spesso più di otto ore al giorno: cosa rischia la pelle a causa di questo contatto prolungato? «Tutta la gamma di luce visibile accelera l'invecchiamento epidermico dal 10 al 19 per cento» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Aumenta nell'organismo la produzione di radicali liberi, molecole che attaccano le cellule alterandone sia le membrane, sia il codice genetico. In pratica, aumenta la possibilità che il nostro Dna venga danneggiato: le cellule madri produrranno cellule figlie col codice rovinato e il fisiologico *turn over* della pelle non sarà più sufficiente a rigenerarla, predisponendola all'invecchiamento accelerato».

NUTRIRSI BENE

Non bastasse, il tipo di vita che conduciamo ci candida a un danno cumulativo dato dal sommarsi degli effetti di inquinamento, raggi infrarossi, luce violetta e blu. «Mentre contro gli Uv abbiamo dei filtri, questo non vale per gli infrarossi e per la luce emessa dagli schermi. L'unica soluzione, al momento, è l'utilizzo quotidiano di antiossidanti, sia sotto forma di cosmetici o cosmeceutici da applicare sulla pelle, sia sotto forma di micronutrienti da assumere con l'alimentazione» dice l'esperta.



La luce blu e viola può favorire l'iperpigmentazione e intensificare l'aspetto delle ipercromie dopo l'esposizione solare.

Solo per i tuoi occhi

Anti raggi nocivi e luce blu: le nuove lenti salva sguardo

«L'effetto cumulativo dell'esposizione nociva alla luce blu-viola, emessa dai dispositivi digitali, può contribuire all'invecchiamento precoce dell'occhio e all'insorgenza di patologie oculari» spiega Roberto Tripodi, medical manager di Essilor Italia, azienda di ottica oftalmica. Prendersi

cura degli occhi diventa quindi un imperativo. Per evitare lo stress ossidativo delle cellule retiniche, insieme all'Institut de la Vision di Parigi, Essilor ha realizzato *Eye Protect System*, un innovativo sistema di protezione per gli occhi integrato nel cuore di una lente. Grazie a speciali molecole brevettate, svolge un triplo processo di assorbimento dei raggi Uva/Uvb e le frequenze nocive della luce blu-viola.

Still life Massimiliano De Biase

Barriera anti stress



Ultimune Power Infusing Concentrate rinforza il sistema immunitario cutaneo e protegge dagli stress. Shiseido 50 ml 130 €.

Age Protect Crema Multi-Azione protegge dalla luce blu grazie al brevetto BLB (Blue Light Barrier). Uriage 40 ml 36,90.



Clairial Crème SPF 50+ contrasta le macchie cutanee causate dalle emissioni degli schermi dei dispositivi. SVR 22 €.



Balsamo Antinquinamento Idratazione Intensa SPF 20, filtri Uva e Uvb ed estratto di cacao che protegge dai danni del digital ageing. Collistar 33 €.

UNA SCORTA VITAMINICA

Quali antiossidanti scegliere e in che dosi? «Non c'è studio scientifico che permetta di dare indicazioni specifiche» risponde la dottoressa Belmontesi. «Ma alcune combinazioni di antiossidanti hanno dimostrato una selettività più specifica, in particolare la combinazione tra vitamina C ad alta concentrazione (soprattutto in forma di acido L-ascorbico che è la sua forma più attiva) e vitamina E (meglio se in forma di tocoferolo). La E protegge infatti la C, molto instabile perché sensibile alla luce e al calore. Altri attivi utili sono l'acido ferulico e la floretina, l'acido lipoico e coenzima Q10». Tra i fitoestratti? «Al top della lista sono luteina, licopene e betacarotene».

INTEGRATORI SÌ, MA CON MISURA

Il mix antinvecchiamento va assunto anche per bocca, assumendo cibi ricchi di vitamina C, E, betacarotene, licopene, polifenoli e antocianosidi, contenuti in una dieta a base vegetale. E chi non può mangiare molta frutta e verdura?

«Può farsi aiutare dagli integratori, ma attenzione: oltre a non poterne dimostrarne il grado d'efficacia (perché vengono metabolizzati ed eliminati attraverso fegato e intestino), assumerne troppi dà risultati opposti a quelli auspicati. Il mio consiglio quindi è di puntare su una dieta ricca di vegetali freschi - meglio se di stagione e a km zero più ricchi di vitamina C - e ricorrere agli integratori solo sotto consiglio medico» continua Belmontesi.

L'UNIONE FA LA FORZA

Come capire se la luce ci sta danneggiando veramente? «Con un esame del sangue il medico può valutare lo stress ossidativo. Ma i segnali più importanti vengono dallo stile di vita: se, oltre a tenere sempre il telefonino in mano, si fuma, si fa uso di alcol e si vive in perenne stress, si rientra tra le persone più a rischio. Il ricorso agli antiossidanti deve quindi essere maggiore. E basato su due elementi: l'applicazione di sieri e creme ricchi di agenti anti radicali liberi e poi una correzione dello stile di vita che riunisca tutti gli elementi che giovano alla salute della pelle. Dalla dieta alla riduzione del contatto con agenti ossidativi» conclude la dottoressa.

In pratica, no al fumo, no all'esposizione continuativa agli schermi digitali, sì alle gite fuori porta ogni fine settimana. Per staccare la spina, stare a contatto con la natura e il più lontano possibile dalle tentazioni dello smartphone.

Protezione giorno e notte



Slow Âge, trattamento quotidiano che agisce contro gli agenti esterni che provocano colorito spento, disidratazione, perdita di tono. Vichy 50 ml 36,50 €.

Dioptifigue, con peptidi anti luce blu, cancella il gonfiore e i segni di stanchezza. Per uno sguardo riposato. Lierac 24,50 €.



One Essential Eye Serum, con estratto di ibisco rosso detossina e amplifica la luminosità del contorno occhi. Dior 67,15 €.



Advanced Génifique Yeux, sguardo luminoso e ringiovanito con una formula che offre un concentrato di sonno. Lancôme 74,29 €.