

Notizie Oggi

HOME CRONACA ▾ POLITICA ▾ MONDO ▾ ECONOMIA ▾ TECNOLOGIA ▾ SPORT ▾ MOTORI ▾

SEZIONI ▾



Home > Donna > Bellezza > SOS luci blu: Telefonino, tablet e computer invecchiano la pelle. Come ci...

Donna Bellezza io Donna io Donna - Bellezza

SOS luci blu: Telefonino, tablet e computer invecchiano la pelle. Come ci si può proteggere?

27 giugno 2018

0

Condividi su Facebook Tweet su Twitter G+ Pinterest



La luce (azzurrina) dello smartphone può danneggiare il Dna delle cellule. Così come l'inquinamento e i raggi infrarossi. Staccare la spina non è sempre possibile, ma

SEGUICI

- 9,655 Fans MI PIACE
- 1,563 Follower SEGUI
- 8,263 Follower SEGUI
- 4,691 Follower SEGUI

POPOLARE

Ictus e infarto, basta una semplice mossa. Ecco che cosa devi...
8 giugno 2018



Apple blinda iPhone contro intrusioni, anche di forze ordine
14 giugno 2018



Giovane migrante si suicida a Calais
20 giugno 2018



Aquarius, mano tesa dalla Spagna
12 giugno 2018

Carica altro ▾

RACCOMANDATA



Borse prudenti, attesa per la Fed

Allimentazione

Una festa davvero 'eco-friendly'? Con Party round diventa possibile

schermarsi e limitare i danni invece sì. È il nuovo focus della cosmesi



[instagram@bellahadid](#)

[Sfoggia la gallery](#)

[Smartphone e computer: come difendere la pelle](#)

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. Tra **telefonino, tablet, computer e l'inoscidabile 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».



Libero Quotidiano

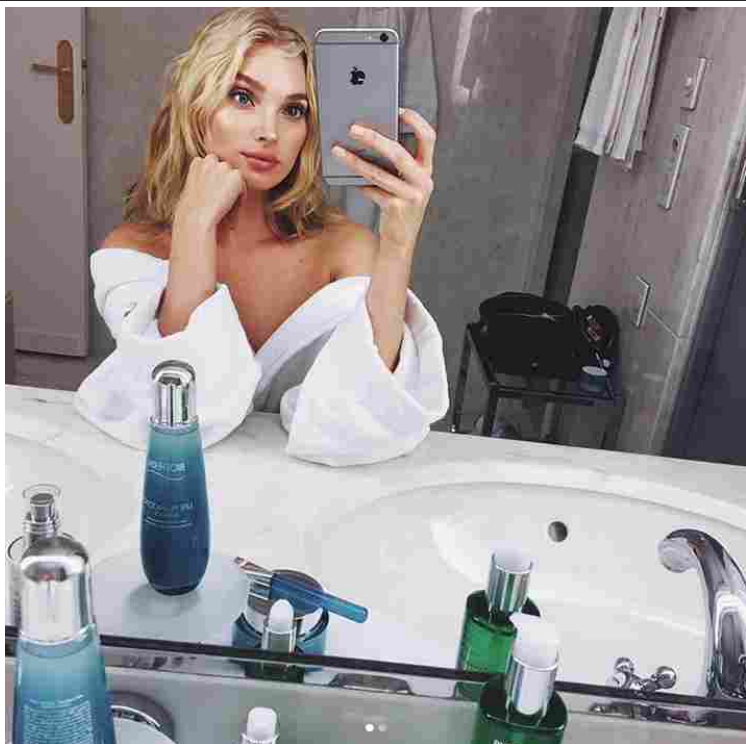
Prendete questa (comunissima) medicina? L'effetto collaterale devastante che vi hanno nascosto



Ansa

Migranti, nuovo braccio di ferro su una nave Ong





Elsa Hosk (Instagram)

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.

UNA SCORTA VITAMINICA

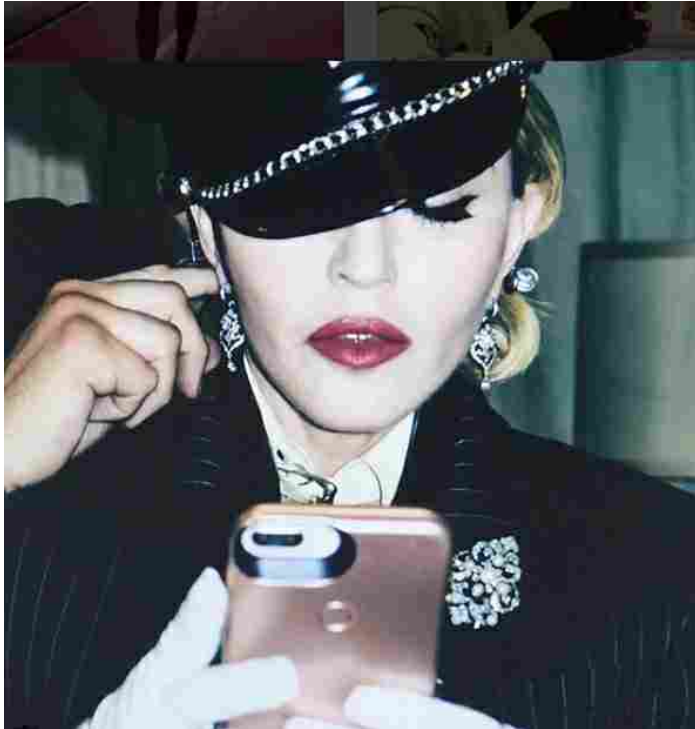
Quali antiossidanti scegliere e in che dosi? «Non c'è studio scientifico che permetta di dare indicazioni specifiche» risponde la dottoressa Belmontesi. «Ma alcune combinazioni di antiossidanti hanno dimostrato una selettività più specifica, in particolare la combinazione tra **vitamina C** ad alta concentrazione (soprattutto in forma di acido Lascorbico 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**».



Alessandra Ambrosio (Instagram)

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.



Madonna (Instagram).

INTEGRATORI SÌ, MA CON MISURA

Il mix antinvecchiamento va assunto anche per bocca, assumendo cibi ricchi di vitamina C, E, betacarotene, licopene, polifenoli e antiocianosidi, 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.



Chiara Ferragni (Instagram).

E NON DIMENTICARE IL CONTORNO OCCHI

«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.

```
if (utag_data.switchAdv2017 == false || typeof(utag_data.switchAdv2017) ==
"undefined") { jQuery("#rcsad_Bottom1").after(
'); }
```

Ti potrebbe interessare anche...

- [I nuovi sieri viso, elisir di giovinezza \(e non solo\) <!-- 12 Gennaio 2015-->](#)
- [Detox e remise en forme: dal viso al corpo, gli alleati della primavera 2018 per viso e corpo <!-- 12 Gennaio 2015-->](#)
- [Come truccarsi in estate: guida al perfetto <!-- 12 Gennaio 2015-->](#)

```
<!-- if ( device.mobile() == true ) { document.write(
'); } -->
```

•

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

[Fonte articolo: io Donna]

Post Views: 1

CONDIVIDI      Mi piace 0  Tweet

Articolo precedente

I 10 Paesi più pericolosi per una donna: al primo posto c'è l'India, al decimo gli USA

Articoli correlati Di più dello stesso autore



Attualità
I 10 Paesi più pericolosi per una donna: al primo posto c'è l'India, al decimo gli USA



Donna
Moda bambino: le 3 tendenze dell'estate 2018 per lui e per lei



Bellezza
Gambe sgonfie e toniche in spiaggia



LASCIA UN COMMENTO

Comento:

Nome:*

Email:*

Sito Web:



Codice CAPTCHA *