

bellezza

Testo di Claudia Bortolato

www.ecostampa.it

Forse non lo sapevi, ma i nostri compagni di ufficio e svago possono "scaldare" troppo la cute, causare segni d'espressione e perfino dermatiti

# rughe da computer?

## ECCO PERCHÉ LA TECNOLOGIA FA MALE ALLA TUA PELLE

Smartphone, tablet, notebook sempre più mini nei formati e maxi nelle prestazioni. La tecnologia digitale ci ha semplificato la vita, ma ha un prezzo: l'inquinamento elettromagnetico, oltre a contribuire all'aumento dello stress, dei disturbi del sonno e dell'irritabilità, può peggiorare anche lo stato della pelle. «Le onde elettromagnetiche producono radicali liberi che, accelerando il deterioramento delle fibre di collagene ed elastina, sono responsabili delle rughe precoci», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente al master di medicina estetica, Università di Pavia. Ogni strumento causa un danno specifico, ma noi abbiamo le contromosse per neutralizzarlo.



0,3°C

è l'innalzamento della temperatura della cute a causa di batterie e circuiti elettrici

Corbis

Info sull'inquinamento elettromagnetico su [www.tuttogreen.it](http://www.tuttogreen.it)

STARBENE Ottobre 2013 **53**

095256



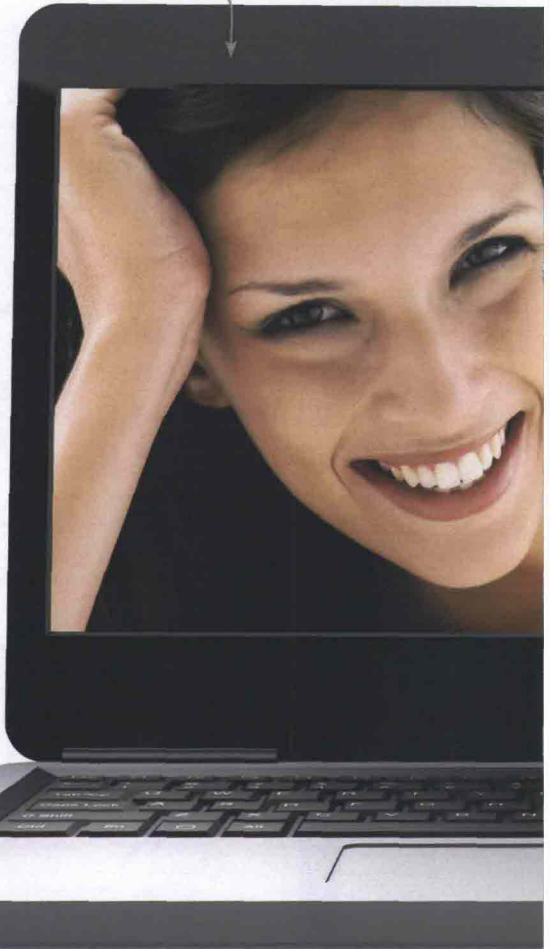
bellezza attualità

computer

## LE ONDE ELETTROMAGNETICHE COLPISCONO VISO E COLLO

**Perché rovina la pelle**  
 Lo schermo dei computer fissi "bombarda" con le sue onde elettromagnetiche il viso e il collo. «Il riscaldamento dei tessuti superficiali della pelle indotto dai computer ne facilita la disidratazione, accelerando non solo l'invecchiamento, ma anche i problemi di opacità e di iper-reattività. Sotto una percentuale d'umidità inferiore al 17%, infatti, la barriera cutanea lascia passare sostanze irritanti, comprese quelle provenienti dallo schermo, che con il tempo sensibilizzano la pelle», spiega Carlo Di Stanislao, dermatologo e immunologo.  
**Le contromosse** Al mattino, applica creme idratanti e con antiossidanti, come vitamina C, A e del gruppo B, che stimolano il metabolismo

della cute, risvegliando colorito e luminosità, e filtri UV, per proteggere dalle aggressioni ambientali. Utili creme con attivi che aiutano ad abbassare la temperatura superficiale della pelle, come gli estratti di liquirizia o di *auricularia*, un fungo medicamentoso. «Servono anche per le fastidiose "papulette" rosse pruriginose che possono formarsi sul collo, sempre a causa dell'elettrosmog. In più, per calmare l'irritazione, fai degli impacchi di acqua di rose», suggerisce Carlo Di Stanislao. Se poi stress e onde elettromagnetiche portano il viso a gonfiarsi, soprattutto dopo molte ore passate al computer, al lavoro porta con te un thermos con tisane drenanti, per esempio a base di pungitopo, finocchio, asparago.



mouse

## RESINE E COLORANTI SCATENANO PRURITI E DERMATITI SULLE MANI

### ATTENZIONE AI BATTERI

Se soffri d'acne e tieni il telefonino appoggiato alla guancia, potresti passare dei batteri ad altre zone del viso. Meglio usare l'auricolare.

**Perché rovina la pelle** Non solo viso, collo e gambe: anche i polpastrelli e i palmi delle mani possono essere "vittime" dell'uso eccessivo dell'hi-tech. La colpa, in questo caso, non è dei monitor oppure delle onde elettromagnetiche, bensì dei materiali gommosi (molto spesso si tratta di resine epossidiche, sostanze plastiche molto resistenti) e dei coloranti che compongono il mouse. Queste sostanze, infatti, con l'uso costante e continuativo possono sensibilizzare la pelle delle mani e scatenare fastidiose dermatiti da contatto, che provocano

bruciori, pruriti e la formazione di papulette sierose. Un danno estetico e funzionale da non sottovalutare.  
**Le contromosse** «Se noti questa reazione e non vuoi ricorrere alle classiche creme a base di idrocortisone, applica una pomata con estratti di camomilla e silicone, per proteggere la cute, oppure con calendula e achillea, se c'è già l'infiammazione. Poi, cambia mouse, preferendo quelli dai colori chiari ed evitando soprattutto quelli neri, perché sono i più ricchi di resine, di acceleranti della gomma e di coloranti aggressivi», conclude Di Stanislao.



**17%**  
 è la percentuale  
 d'umidità necessaria  
 per mantenere integra  
 la barriera cutanea

# tablet

## IL CALORE SEGNA LE GAMBE



**Perché rovina la pelle** Tablet e notebook

ripropongono (attenuati, considerate le dimensioni più ridotte) gli stessi problemi dei computer fissi. Ma espongono maggiormente a un altro rischio: se tenuti sulle gambe, come spesso accade per comodità, possono scatenare reazioni di ipersensibilità cutanea, fino a provocare, in chi è predisposta, la cosiddetta "sindrome della pelle bruciata", con la formazione di macchie permanenti. Senza contare che il notebook, in particolare, può accentuare problemi di cattiva circolazione e, di riflesso, di cellulite, perché riscalda in modo piuttosto sensibile la

zona di contatto per l'impatto termico dovuto anche a batterie e circuiti elettrici. **Le contromosse** Non appoggiare mai questi apparecchi direttamente sulle gambe e, poiché molti modelli hanno funzioni sovrapponibili, alterna l'uso del tablet a quello del cellulare con auricolare, che evita l'esposizione diretta del viso alle emissioni elettromagnetiche. Utile, dopo l'uso di questi dispositivi, spruzzare dell'acqua termale sul viso, anche sopra il make up (oltretutto, ha una funzione "fissante"). Queste acque, infatti, contengono sali minerali dall'effetto rinfrescante e decongestionante dei tessuti cutanei.

**I RADICALI LIBERI  
 DETERIORANO LE FIBRE DI  
 COLLAGENE ED ELASTINA**

# cellulare

## LABBRA E CONTORNO OCCHI SONO A RISCHIO



**Perché rovina la pelle** Con cellulari e smartphone le zone più a rischio di aggressioni di onde elettromagnetiche sono soprattutto quelle che vengono poste più a diretto contatto con l'apparecchio: quindi il contorno occhi e il contorno labbra, che tra l'altro hanno una pelle per natura molto sottile, meno difesa dal film idrolipidico e particolarmente soggetta all'invecchiamento.

**Le contromosse** Ottima soluzione è usare l'auricolare, perché così eviti completamente il contatto diretto con il viso. In mancanza di questo strumento, durante le chiamate alterna ogni tanto l'orecchio, in modo da ridurre la concentrazione di emissioni sullo stesso lato del viso. E per abbattere il carico d'inquinamento elettromagnetico, ricorda di non effettuare lunghe

telefonate in luoghi ristretti e chiusi. Cerca di controllare inoltre la mimica quando leggi gli sms o ti connetti a internet: gli schermi dei cellulari, soprattutto se di piccole dimensioni, costringono ad aggrottare lo spazio fra le sopracciglia per leggere meglio, accelerando così la comparsa delle rughe sulla fronte e le zampe di gallina. Naturalmente, in particolare se usi molto spesso il cellulare, applica prodotti con un plus di sostanze idratanti e antiossidanti. Sugli occhi, utili le creme o i sieri con acido ialuronico, collagene, elastina o con polidrossiacidi, come il gluconolattone. Per le labbra: stendi più volte al giorno stick con attivi idratanti, nutrienti e lenitivi, come burro di karitè e di cacao, cera alba, e con antiossidanti come la vitamina E.

Cosmetici specifici anti-inquinamento: [www.mvcosmetiques.it](http://www.mvcosmetiques.it)