

BELLEZZA

SPECIALE CURE VISO

SAI COS'È IL DIGITAL AGEING?

a cura di Alberta Pianon - testi di Grazia Pallagrosi - ha collaborato Michele Mereu

L'uso costante di pc, cellulari e tablet rischia di invecchiare precocemente la pelle. Ma correre ai ripari si può. Così

TRUNK ARCHIVE

Codice abbonamento: 121173

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BELLEZZA

01

La postura che lascia il segno

Trascuriamo 6-8 ore al giorno davanti agli schermi tenendo collo e schiena in una posizione innaturale. E se un pc sistemato scorrettamente nuoce alla schiena, ora anche lo smartphone è entrato a pieno titolo tra le cause principali dell'invecchiamento del collo. «Ci costringe a una postura "incurvata" che, su una zona in cui la pelle è sottile e povera di ghiandole sebacee, rischia di lasciare rughe profonde. Anche i muscoli ne sono coinvolti, perdendo tonicità» avvisa Rosalba Russo, vicepresidente SIES (Società Italiana di Medicina e Chirurgia Estetica). Perché le collane di Venere non facciano la loro comparsa già a trent'anni, è importante dedicare al collo qualche attenzione extra. Vanno bene le formule specifiche a base di acido ialuronico e collagene, da applicare tutti i giorni ma con il movimento corretto: il massaggio va effettuato dalla base del collo verso l'alto e non il contrario come si tende a fare.



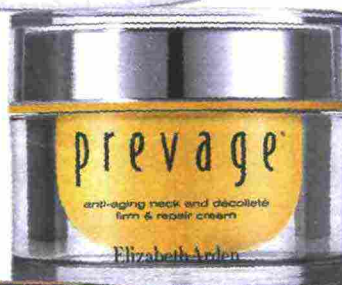
R Face Fx di Bellissima (299 euro) è un device elettronico che utilizza gli infrasuoni per stimolare la produzione di collagene.

X-treme Face Sculpt di Rexaline (89,90 euro, da Sephora) è un siero bi-faseo che leviga la pelle del collo e, allo stesso tempo, rassoda e ridisegna i contorni dell'ovale.



Defence Xage Prime di Bionike (33 euro, in farmacia), con estratto di litchi, attenua le rughe su collo e viso.

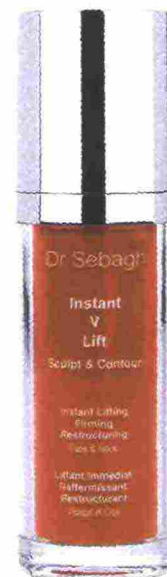
Un mix di antiossidanti stimola la produzione di collagene, rassodando l'epidermide: Prevage Anti-aging Collo e Décolleté Firm & Repair Cream di Elizabeth Arden (115 euro).



Liftissime Cou di Lierac (63 euro, in farmacia) contrasta la perdita di tonicità con attivi vegetali a effetto lifting.



Con acido ialuronico Instant V Lift Sculpt & Contour di Dr Sebagh (190 euro) aiuta a dare alla pelle un aspetto più giovane e disteso.



**L'ESERCIZIO PER PREVENIRE
LA SINDROME DA TECH-NECK**

Restando per molte ore al giorno chine sugli schermi rischiamo la "sindrome da tech-neck", la serie di contratture e dolori che si scatenano quando si tengono le spalle in avanti, il petto chiuso e la testa verso il basso. Così, i muscoli del collo si irrigidiscono fino a 5 volte in più rispetto a quando stiamo eretti. Per decontrarli, prova un esercizio semplice, da fare anche alla scrivania. Seduta, in posizione rilassata, porta il braccio destro sulla spalla sinistra e il sinistro sulla spalla destra, come per abbracciarti. Mantieni la posizione per 10 secondi, inspirando ed espirando profondamente. Quindi ripeti invertendo le braccia.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



**LA DOPPIA BEAUTY ROUTINE
PER EVITARE LE RUGHE PRECOCI**

La luce accelera l'invecchiamento epidermico dal 10 al 19 per cento, incrementando la formazione di macchie e aggredendo le strutture di sostegno della pelle. Per proteggerti, agisci dall'esterno utilizzando una-due volte a settimana una sleep mask con agenti depigmentanti e stimolatori di collagene ed elastina. Ma puoi intervenire anche dall'interno con l'alimentazione: ogni giorno consuma cibi di colore giallo e arancione (fonti di caroteni e antocianosidi), viola e blu (fonti di polifenoli e bioflavonoidi) e verdi (fonti di clorofilla e vitamina A).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Crema Giorno
Antiossidante Spf30
di Your Good Skin
(16,90 euro) mixa
vitamina C e tè verde
per una protezione
contro tutte le
aggressioni esterne.



Uno scudo a base di retinolo
protegge la pelle
dall'invecchiamento digitale: Age
Protect Siero Intensivo Multi-Azione
di Uriage (42,50 euro, in farmacia).



02

La luce blu che invecchia

Sappiamo che il chiarore emesso dallo smartphone interferisce con il sonno. Ma, adesso, spegnere il cellulare mentre si dorme dovrebbe essere anche una buona regola per "salvare" la faccia. Gli esperti avvertono: tutti gli schermi digitali, tv compresa, emettono la cosiddetta "luce blu" (nome scientifico: High-Energy Visibile Light), che penetra in profondità raddoppiando la produzione di radicali liberi (i diretti responsabili dell'invecchiamento cutaneo). «La sovrapposizione digitale influisce sul ricambio cellulare: le nuove cellule nascono già danneggiate, quindi faticano a ripararsi adeguatamente» avvisa Magda Belmontesi, dermatologa. «C'è poi il problema del danno cumulativo. Alla luce blu, infatti, si sommano smog, infrarossi e UV». Per evitare di ritrovarsi con la pelle grigia e segnata è importante alzare la guardia contro gli agenti esterni. La ricetta? Cosmetici all'avanguardia, veri e propri scudi invisibili che sfruttano speciali combinazioni di antiossidanti in grado di limitare lo stress ossidativo.



Con estratti di aphisia, aiuta la pelle
a combattere le aggressioni esterne:
Siero City Detox della linea Elixir
Jeunesse di Yves Rocher (27,95 euro).

Grazie all'estratto di
ashitaba, Essential
Energy Eye Definer
di Shiseido (60 euro)
è una crema che
contrasta i danni
causati dalla luce blu
degli smartphone.



City Protect 50
di Matis (42 euro, in
istituto) grazie al
brevetto Matisystem
PMO3 evita che
smog e polveri sottili
vengano assorbiti
dalla pelle.



Un gel ricco di
acido ialuronico
che idrata e fa da
scudo invisibile:
Dramatically
Different Hydrating
Jelly di Clinique
(da 28,50 euro).



Skin Life Early-Age-Delay Day Cream
di Lancaster (57 euro) riossigena la pelle
e la ripara dai danni della luce visibile.

THE LICENSING PROJECT

BELLEZZA

L'estratto di arnica mimetizza le occhiaie mentre un mix di peptidi protegge dalla luce del pc: Diopcierne di Lierac (24,50 euro, in farmacia).



Il suo beccuccio di metallo svolge un piacevole massaggio antistanchezza, mentre la formula idrata: Trattamento Giovinezza dello Sguardo della linea Dermabsolu di Avène (38 euro, in farmacia).

Pink Fluyd di Glass Onion (48 euro) è un siero concentrato a base di cellule staminali vegetali e vitamina E che riduce all'istante borse e occhiaie.



Contorno occhi della linea Attivi Puri di Collistar (29,50 euro) contiene acido ialuronico e peptidi, che attenuano le zampe di gallina.

03

Lo schermo che affatica

Di nuovo colpa della luce blu, che non è come quella che arriva dal sole (poco intensa e necessaria ai nostri processi biologici): quella prodotta dagli schermi ha un'intensità fino a 1000 volte superiore alla soglia del comfort visivo. A differenza degli UV, che vengono quasi interamente assorbiti dalla parte anteriore dell'occhio, questa penetra fino alla retina e col tempo la può danneggiare. Anche lo sguardo quindi è sotto stress e può invecchiare precocemente, perdendo quella luminosità data dal bianco della cornea e dalla freschezza della cute nell'area periorbitale. Come evitarlo? «Assicurando una corretta idratazione sia al contorno che all'interno dell'occhio» suggerisce Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. Quindi, oltre al cosmetico, non dimenticare di utilizzare regolarmente un collirio a base di acido ialuronico per sopperire alla diminuzione della mucina, la sostanza che lubrifica e nutre il film lacrimale.

Una formula con estratto di alga della giovinezza e un applicatore per stendere il prodotto sul contorno occhi e sulle ciglia: Blue Therapy Eye Opening Serum di Biotherm (32 euro).



Sguardo Radioso della linea Age Perfect Renaissance di L'Oréal Paris (21 euro) con la sua formula a base di caffeina attenua borse e occhiaie.

Siero contorno occhi Prodigy Reversis di Helena Rubinstein (121 euro) leviga le rughe e contrasta il cedimento della palpebra superiore. Così lo sguardo si fa più fresco.



**I TIPS FACILI PER
RINFRESCARE LO SGUARDO**

Quando lavori per tante ore con tablet o pc, ricordati di rilassare la vista: basta, ogni 20 minuti, spostare lo sguardo all'orizzonte per 30 secondi. Soffri di secchezza oculare? Utilizza un paio di volte al giorno un collirio in versione spray. Mentre se ti senti gli occhi pesanti, prova il palming, la tecnica yoga che toglie in fretta la stanchezza: strofina energicamente tra loro i palmi delle mani finché diventano caldi. Appoggia le mani aperte sugli occhi chiusi senza premere, respirando profondamente finché il calore svanisce.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.