

VUOI TRASFORMARE LA NICCHIA NEL MURO
IN UN RIPOSTIGLIO BELLO E FUNZIONALE?

SCOPRI COME

CASAfacile.it



Home | Beauty | Viso | [Troppi selfie fanno venire le rughe](#)



Troppi selfie fanno venire le rughe

Meglio non abusare dei selfie: fanno venire le rughe, le occhiaie, le macchie. Una blogger di Londra si è accorta che la luce blu (HEV) dello smartphone le ha provocato sul viso gli stessi effetti dei raggi UV. Leggi qui

Oregon, USA --- Women take selfies in fitness studio --- Image by © BUCK Studio/Corbis

 CONNECT
  TWEET
  GOOGLE+
  PINTEREST
  EMAIL
  0 COMMENTS

di Paola Oriunno

La **luce blu HEV** è perfetta per combattere la depressione invernale e l'insonnia. Ma abusarne, attraverso gli smartphone, i computer e i tablet, **può causare danni permanenti agli occhi**. E non solo a loro, fa venire anche le [rughe](#). Ne sa qualcosa Mehreen Baig, blogger di Londra di 26 anni. La ragazza riusciva a scattare anche 50 selfie al giorno per aggiornare i suoi profili social. Ma con il passare del tempo, come racconta al quotidiano *Daily Mail*, si è resa conto che la luce blu (HEV) emessa dal cellulare, iniziava ad **avere effetti sulla pelle del viso**. Gli stessi provocati dai raggi UVA e UVB: **macchie, rughe, pori dilatati, occhiaie più evidenti, lentiggini**.

NEWSLETTER

COSA FA INVECCHIARE LA PELLE

È stato il dermatologo, **Simon Zokaie**, a spiegare alla blogger londinese che **quei segni erano imputabili a una sovraesposizione alla luce HEV**. «Sono tre i fattori principali che recano danni alla pelle: **l'inquinamento, il sole e la luce HEV**. La combinazione di questi tre fattori provocano calore e infiammazione sotto la pelle, rallentando la sua capacità di guarire e proteggere se stessa», spiega Simon Zokaie.

COME EVITARE I DANNI

Ma non sarà un po' esagerato? Nessun allarmismo. Gli studi sugli effetti della luce blu HEV sull'epidermide non sono ancora conclusi. L'unica certezza è **che questa luce penetra più in profondità rispetto ai raggi UV** e che di conseguenza potrebbe accelerare il photoaging. Ma per limitare i danni, basta ridurre l'esposizione e la luminosità del monitor del cellulare. E scattare meno di 50 selfie al giorno.

«Al momento, i ricercatori confermano che la **luce blu HEV può danneggiare gli occhi** e interferire con la produzione di [melatonina](#), un ormone preziosissimo per la regolazione dei cicli del sonno. Per quanto riguarda, invece, [l'invecchiamento cutaneo](#), i dati scientifici accertati sono legati all'emissione dei raggi solari UVA UVB e Infrarossi (IR) che aumentano la produzione di [radicali liberi](#), i veri responsabili dell'invecchiamento cutaneo, che indeboliscono le naturali difese antiossidanti e invecchiano la pelle più velocemente», spiega a *Starbene* il medico estetico **Maria Gabriella Di Russo**.

Quindi, in mancanza di altre ricerche, non è possibile dire che farsi un selfie sia più dannoso delle lampade abbronzanti. Sicuramente, **per proteggere la pelle dai segni del fotoaging ci vuole moderazione sia nell'uso di apparecchi elettronici sia nell'utilizzo dei lettini solari**. E poi, ci vuole attenzione nella scelta delle creme e delle [protezioni solari adeguate](#), da usare tutti i giorni. Quindi, qualche selfie va bene, un paio di lampade all'anno anche. Un uso smodato di entrambi no.

22 marzo 2016

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

LEGGI ANCHE



Beauty
 Rughe: cos'è il tech neck? >



Beauty
 Le rughe? Non fanno più paura >

ricevere la
 etter?

Inserisci la tua email

Invia >

LEGGI ANCHE



Troppi selfie fanno venire le rughe



Contorno labbra: programma di bellezza



Con lo strobing illumini il viso



Più bella mentre dormi

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda →

(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

Medicina Dolce
 Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande Tutti gli esperti