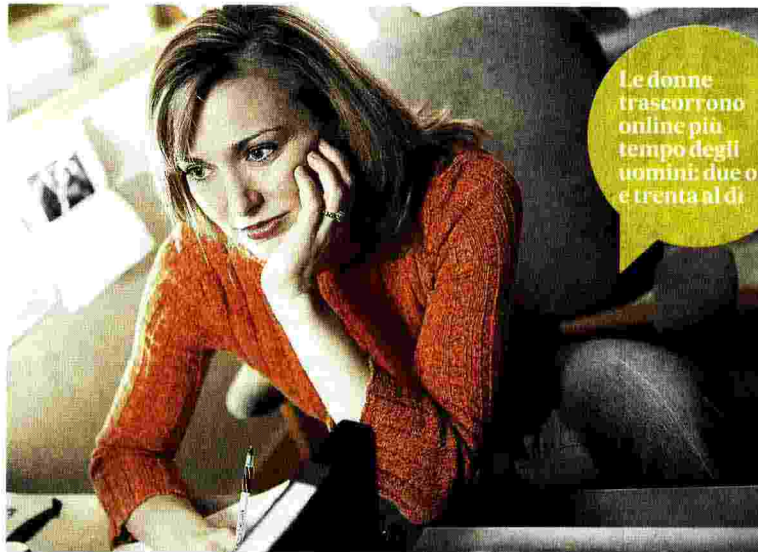


Web, chat e mail sottraggono tempo alla bellezza  
L'uso scorretto e prolungato di smartphone  
e computer altera la postura e la mimica facciale

# Occhio al pc è nemico della pelle



## LA RICERCA

**L**e molte ore passate al computer. Il lavoro multitasking, che divide la concentrazione tra pagine web, chat, mail, ambiente, portando a corrugare spesso la fronte. Le luci artificiali, che fanno strizzare gli occhi. La postura che, con il tempo, diventa facilmente - e ripetutamente - scorretta. Ma anche, l'uso di smartphone e tablet che, a causa delle posizioni assunte per vederli meglio, lascerebbe segni evidenti sulla pelle di viso e collo.

## GLI EFFETTI

Non sono solo anni, eredità genetica e stress a "invecchiare" l'aspetto, ma pure l'utilizzo della tecnologia che contribuirebbe alla comparsa di borse sotto gli occhi, rilassamento cutaneo e doppio mento. Questione di disidratazione e stress ossidativo, dovuti alle onde elettromagnetiche emesse dagli apparecchi, nonché di espressioni e atteggiamenti. E se la questione dell'invecchiamento 2.0 è già stata ribattezzata "digital aging", ora per gli effetti antiestetici dell'uso di smartphone e tablet i dermatologi della London Clinic parlano di "tech neck" perché agli inestetismi del viso si sommano, ben marcati, quelli del collo. Tenere la testa piegata con lo sguardo verso il basso per osservare il display porterebbe al rilassamento di guance e mento, nonché alla comparsa di rughe sul

collo, appunto. «Il problema non è nella tecnologia ma nel modo di usarla - dice Leonardo Celleno, presidente Aideco-Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia - Ad aumentare sono le cosiddette rughe muscolo-mimiche derivate da smorfie e atteggiamenti assunti. A queste si aggiunge l'invecchiamento indotto dalle radiazioni luminose con formazione di radicali liberi».

## LE VITTIME

Prime vittime delle nuove cause di invecchiamento precoce sarebbero ovviamente le persone che, per lavoro, sono a lungo davanti allo schermo. Il problema, però, riguarda pure i giovanissimi - secondo i dati Censis, il primo cellulare si ha a 7 anni - tanto che la fascia d'età in cui il digital aging mostra più evidenti i suoi segni è quella delle donne tra 18 e 39 anni, che per divertimento, professione o noia trascorrono ore "collegate" e, per farlo spesso usano più dispositivi.

La soglia cui non avvicinarsi per restare "giovani", secondo i dermatologi inglesi, sarebbe di 150 usi giornalieri dello smartphone, intendendo per "uso" il numero di volte nelle quali lo si guarda per pochi minuti. Secondo uno studio Audiweb, le donne trascorrono, in media, quotidianamente on line due ore e trenta. Per il Censis navigano molto più degli uomini: a farlo è ben il 74,1%. A ciò vanno aggiunte le ore di lavoro. Tutto tempo sottratto, nel vero senso del termine, alla bellezza. Tra giovani e giova-

nissime la situazione non è migliore. Il 22% dei bimbi usa lo smartphone un'ora al giorno, il 23% fino a quattro ore. Gli "effetti" si vedono.

«Stare molto davanti a pc o smartphone - afferma Corinna Rigoni, presidente Associazione Don-

ne Dermatologhe Italia - può portare alla formazione precoce di rughe, a partire da quelle periorculari. Poi ci sono i segni delle nottate passate al computer, come borse sotto gli occhi e arrossamento generalizzato dell'area occhi-zigomi. Non mancano possibili dermatiti da contatto e perfino il callo della dattilografa, che a lungo andare può comparire pure con il touchscreen». Per proteggersi occorrono alcune accortezze.

«Bisogna badare a non assumere posizioni strane per usare telefoni o pc e ad avere una buona illuminazione - spiega Celleno - poi va

rinforzata l'elasticità della pelle con una dieta adeguata. La sera è bene applicare sul viso un buon prodotto anti-age per idratare con ceramidi, peptidi, acido ialuronico, antiossidanti. La notte è il momento migliore per il trattamento ma l'ambiente aggredisce la cute anche in ufficio, dove magari la temperatura è confortevole ma secca. Va usata una protezione al mattino, con le stesse molecole. Il make up può aiutare, con quei prodotti come le BB Cream che assicurano colore, protezione e antiossidanti».

**Valeria Arnaldi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Consigli**



**Automassaggi e respiri per arginare i danni**

L'invecchiamento si misura giorno dopo giorno. Anzi, ora dopo ora. Dal risveglio alla sera, infatti, i lineamenti appaiono progressivamente appesantiti da stanchezza, stress, inquinamento e, appunto, lavoro al computer. Lo dicono gli esperti, lo conferma lo specchio. Sono sufficienti poche mosse ad hoc, però, per regalare al viso un aspetto più rilassato. Si comincia dagli occhi. Il Palming promette uno sguardo riposato e si può fare anche stando seduti alla scrivania: basta chiudere le palpebre, appoggiarvi sopra le mani con le dita rivolte verso l'alto e rimanere qualche minuto in questa posizione, facendo profondi respiri. Si passa poi all'incarnato. Bene massaggi per riattivare la microcircolazione sanguigna, passando indice e medio dallo zigomo alle tempie, poi tre dita dal mento agli zigomi e dal naso verso l'esterno delle guance. I movimenti vanno ripetuti più volte, almeno tre, e farli al buio potenzia l'effetto relax. Gli stessi gesti possono aumentare i benefici di creme idratanti e nutrienti messe al mattino o la sera, trasformando la routine beauty in un trattamento anti-age.

V.Arn.

I consigli



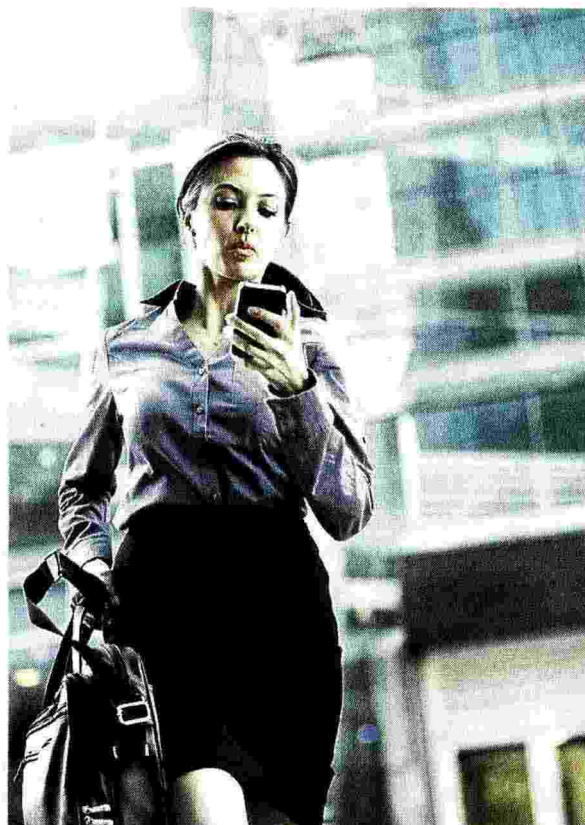
**PAUSE**  
Concedere allo sguardo qualche minuto di riposo lontano dallo schermo



**PROTEZIONE**  
Proteggere la pelle del viso con una buona crema idratante e anti-age



**STRETCHING**  
Allungamenti per il collo e tenere a portata acqua da vaporizzare sul viso



**I DERMATOLOGI INGLESI PARLANO DI TECH NECK E DIGITAL AGING PER DEFINIRE GLI INESTETISMI DEL COLLO E DEL VISO**

