

Marco Iera specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica



SSERE

benE

DIGITAL AGING: I DANNI DELLA BLUE LIGHT

L'estate sta finendo e la pelle esposta al sole mostra segni inequivocabili. Ma non è unicamente il sole che ci dovrebbe far preoccupare. Se i danni provocati dai raggi UVA sono noti, quelli della *blue light* (nota anche come luce ad alta energia visibile o HEV), ovvero la luce blu emessa da tutti i device elettronici, molto meno.

Quante ore trascorriamo davanti a uno o più schermi? Le statistiche rivelano che i Millennials controllano i loro smartphone ben 157 volte al giorno,

contro le 30 volte degli adulti. E la maggior parte delle persone, in media, trascorre 3 ore e 15 minuti al giorno davanti agli smartphone, a cui si sommano le ore passate davanti a pc, tablet e tv.

L'utilizzo prolungato dei device digitali aumenta la produzione dei radicali liberi e dunque l'invecchiamento cutaneo. Una sovraesposizione alla luce blu ha come risultato rughe precoci, cedimenti cutanei, iperpigmentazione, irritazione e occhiaie, poiché pene-

tra in profondità nel derma, colpendo collagene ed elastina.

Passare quattro giorni lavorativi di otto ore davanti a un computer ci espone alla stessa quantità di luce di 20 minuti di sole a mezzogiorno. E se sette minuti di esposizione al sole alle 13 sono abbastanza potenti da indurre l'abbronzatura immediata, dovremmo porci delle domande quando allo specchio notiamo i danni sulla nostra pelle, nonostante siamo stati in casa lavorando in smart working.

La regola base? "Staccare" regolarmente il viso dai device digitali, anche se spesso non è possibile. Risulta utile applicare sul viso creme e sieri ricchi di vitamina C per il forte potere antiossidante, vitamina A per l'azione illuminante e vitamina E per contrastare i radicali liberi.

Non dimentichiamo poi che la blue light compromette anche il nostro sonno interrompendo il ritmo circadiano naturale. Se esposti a una quantità significativa di luce blu durante la notte, potremmo avere più difficoltà ad addormentarci.

Teniamo sempre presente la regola d'oro: è fondamentale dormire almeno 8 ore, poiché proprio durante la notte si innescano i maggiori processi di riparazione cellulare. La riduzione del sonno porta a una minore produzione degli ormoni della crescita e a una maggiore produzione di cortisolo, con una conseguenza spiacevole per il nostro viso, che al mattino appare segnato, l'incarnato spento e lo sguardo affaticato. E allora, spegniamo cellulari e laptop o, piccolo trucco amico della bellezza, impostiamo di default la "luce notturna" sul pc e gli altri device.