

IN UFFICIO

senza rughe

L'

allarme
è stato
lanciato già

qualche anno fa da un dermatologo inglese: lavorare al computer accelera il processo di invecchiamento della pelle. Guance cadenti, rughe sulla fronte e intorno agli occhi, e collane di Venere sul collo sono i segni distintivi della cosiddetta "computer face", il volto dall'aspetto spento e invecchiato tipico di chi passa ore e ore in ufficio davanti al monitor. Le contromisure?

Creme anti-tiredness fin dal mattino, pause strategiche durante il lavoro e un'acqua termale per dare sollievo quando serve.

Stare davanti al monitor a lungo andare finisce per invecchiare il viso, ma i rimedi per preservare la giovinezza della pelle ci sono e vanno messi subito in atto

*sul banco degli imputati
tutti gli strumenti elettronici*

Non è solo colpa del computer. Tutti i dispositivi elettronici, dai tablet agli smartphone, per essere guardati costringono a piegare il collo in avanti in posizioni forzate che nel tempo favoriscono la comparsa di rughe.

* Secondo un recente studio di un gruppo di dermatologi di "The London clinic" le tecno-dipendenti, che controllano lo schermo fino a 150 volte al giorno inclinando la testa, soffrono del cosiddetto "tech neck", una condizione di invecchiamento precoce che comporta un collo rilassato, le guance che tendono a scendere e un'innaturale piega sopra la linea della clavicola.

*colpa delle espressioni
corruciate*

Fino a qualche tempo fa il problema principale era la dermatite da videotermine con rossori al viso, irritazioni e prurito dovuti alla lunga permanenza davanti allo schermo. Oggi è

l'invecchiamento precoce della pelle.

* «Il computer non è il responsabile diretto» spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Istituto Vita Cutis di Milano. «Sono soprattutto le espressioni che si assumono a creare problemi: concentrati, spesso tesi, immobili davanti allo schermo per ore, magari strizzando gli occhi e aggrottando la fronte, provocano la formazione delle rughe e favoriscono la perdita di elasticità della cute».

*complici anche i raggi
Uv e l'aria secca*

Ci sono altri fattori che mettono in pericolo l'equilibrio e la bellezza della pelle in ufficio. «Attenzione, innanzitutto, alle vetrate dei loft, che lasciano passare i raggi del sole, in particolare gli Uv che, giorno dopo giorno, accelerano il processo di invecchiamento della cute» precisa il professor Di Pietro.

* A peggiorare le condizioni della cute c'è, poi, l'aria viziata e carica di impurità, che toglie ossigeno e compromette la vitalità del colorito.

**IL PRIMO GESTO?
IDRATARE
E PROTEGGERE**

La cosmetica viene in aiuto a chi lavora ore e ore in ufficio. Il prodotto da non dimenticare mai è l'idratante, che va applicato ogni mattina per evitare che la pelle si disidrati.

È importante controllare che nella formula ci siano i filtri solari, in modo da schermare l'irraggiamento indiretto che invecchia prima. Meglio puntare poi su idratanti rinforzanti che affiancano ai principi attivi idratanti vitamine e altre sostanze protettive e antiossidanti. Più in là con gli anni, l'idratante può essere sostituito con un anti-tiredness a effetto rassodante, utile contro i cedimenti: una buona regola è applicarlo non solo sul viso, ma anche sul collo e sul décolleté.

→ CONTRO OCCHIAIE, GRIGIORE E SEGNI PIÙ
LE CREME CON FILTRI SOLARI

le contromisure utili

Evitare che il viso soffra per le troppe ore in ufficio non è difficile, se si mettono in atto alcuni comportamenti virtuosi.

RUOTARE LA TESTA

La prima, la più semplice e al tempo stesso efficace, consiste nello staccare lo sguardo almeno ogni ora sollevando la testa dallo schermo e cercando di rilassare tutta la muscolatura del viso. Per farlo può bastare eseguire due-tre rotazioni complete del collo, procedendo in maniera molto lenta.

FARE IL PALMING

Appoggiate le mani sugli occhi chiusi, con i gomiti sulla scrivania e restate così per almeno un minuto cercando di visualizzare con la mente un'immagine naturale piacevole, come un prato, una distesa di fiori oppure un mare calmo al tramonto.

UMIDIFICARE L'AMBIENTE

Sia in estate sia in inverno serve per evitare la disidratazione della cute. Meglio se all'acqua aggiungete qualche goccia di un olio essenziale, come quello di rosa, arancio e ylang ylang che, oltre a infondere una piacevole sensazione di relax, ha un effetto addolcente sulla pelle.

NON PIEGARE TROPPO IL COLLO

Quando controllate tablet e smartphone prendete l'abitudine di tenerli piuttosto vicini al viso, in modo da non dover piegare la testa in avanti. Controllate anche che la sedia sia alla giusta altezza per la scrivania in modo da evitare posizioni innaturali del collo e del capo, che determinano contratture e la conseguente formazione delle rughe.

ATTENZIONI MIRATE

Un prodotto prezioso per chi si concentra al computer è una crema per il contorno occhi: se ha un'azione nutriente, rassodante e mio-rilassante (che rilassa i muscoli) aiuta a mantenere elastica la pelle e a distendere le piccole contratture dovute alla concentrazione che, nel tempo, portano alla formazione delle zampe di gallina. Da tenere sempre a portata di mano, poi, è una bomboletta di acqua termale: vaporizzata sul viso anche sopra il trucco restituisce freschezza, morbidezza e benessere, contrastando le piccole irritazioni e la secchezza dovute alla mancanza di umidità.

*Servizio di
Alberta
Mascherpa.*

MARCATI DELLA PELLE SERVONO

E ANTISSIDANTI, SPECIALITÀ PER IL CONTORNO OCCHI E ACQUA TERMALE