

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## **Sapete che cos'è la luce blu? È quella luce che ci fa dormire male e causa le rughe**

La luce blu è il male della nostra vita iperconnessa. A fumo, inquinamento, raggi Uv, si è aggiunto un altro fattore di invecchiamento precoce che incide pesantemente sulla nostra pelle e sulla stanchezza dei nostri occhi. La luce blu è dappertutto. Da una parte arriva dal sole e fa parte dello spettro della luce visibile, dall'altra arriva dagli schermi di tablet, smartphone, pc ed è artificiale. Recenti studi hanno dimostrato che esiste una connessione tra la sovraesposizione a questi schermi e la comparsa di rughe e macchie scure. Un altro effetto collaterale della luce blu è l'alterazione del ciclo circadiano. Ecco perché quando si va a dormire bisognerebbe spegnere i led e tenere ben lontano il telefono per riposare meglio ed evitare che le cellule non blocchino la loro funzione di autoriparazione. Alcuni brand di skincare hanno già lanciato il loro scudo di bellezza alla luce blu. Uriage, per esempio, ha creato la linea Age Protect con il Blue Light Barrier per proteggere le cellule dal danno ossidativo, mentre Estée Lauder ha formulato il nuovo Advanced Night Repair Eye Supercharged Complex Synchronized Recovery da applicare di notte per bilanciare la possibile desincronizzazione delle cellule nella loro fase di riparazione.

L'articolo [Sapete che cos'è la luce blu? È quella luce che ci fa dormire male e causa le rughe](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).