



STYLE MAGAZINE

ISCRIVITI SUBITO ALLA NEWSLETTER



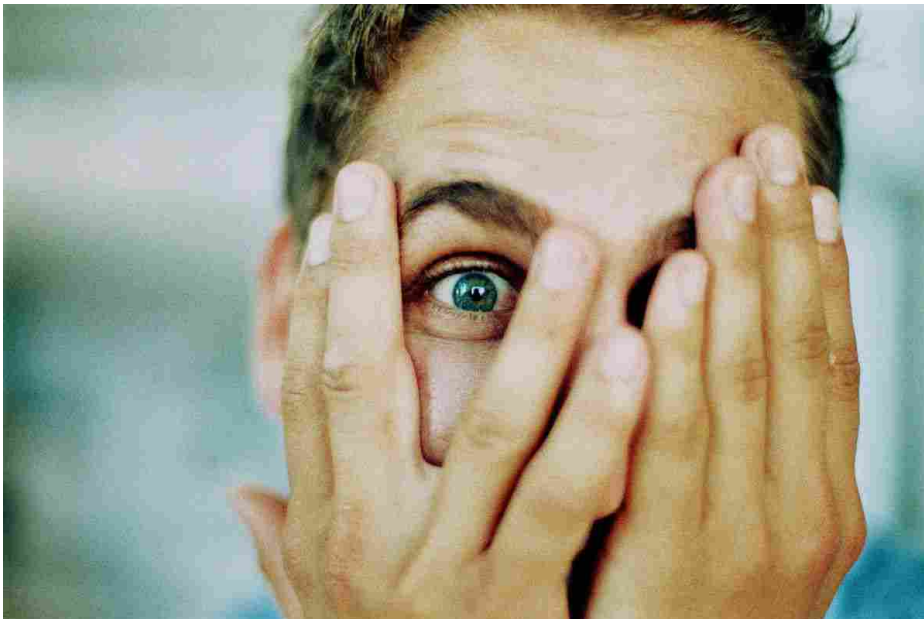
MODA LIFESTYLE ATTUALITÀ BENESSERE e BEAUTY CULTURA & SPETTACOLI OROSCOPO

SALUTE

FUMO E PELLE: LIBERATI DALLA SIGARETTA E RIACQUISTA LA BELLEZZA DEL VISO

QUANDO SI SMETTE DI FUMARE, I DANNI SULLA PELLE DEL VISO SONO IN BUONA PARTE REVERSIBILI. SAI PER QUALI MECCANISMI E COME AIUTARE QUESTO PROCESSO? I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Di Laura D'Orsi 20 ottobre 2023



ALIMENTAZIONE

MALANNI D'AUTUNNO: PREVIENILI (E CURALI) A TAVOLA

di Cristina Pacei



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173



Foto: Getty

I dati sul fumo in Italia parlano chiaro: dopo anni di decrescita, gli amanti delle sigarette stanno aumentando. Lo confermano i dati dell'Istituto Superiore di Sanità relativi al 2022: i fumatori sono 12,4 milioni, il 2 per cento in più rispetto al 2019, anno dell'ultima rilevazione. **E fumano più gli uomini giovani, ben il 43 per cento fra i 25 e i 44 anni**, e sempre in questa fascia di età si collocano i forti consumatori, con più di 20 sigarette al giorno.

TECH&SALUTE

I DISPOSITIVI HI-TECH PER MONITORARE IL PROPRIO BENESSERE

di Emanuele Spinella

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

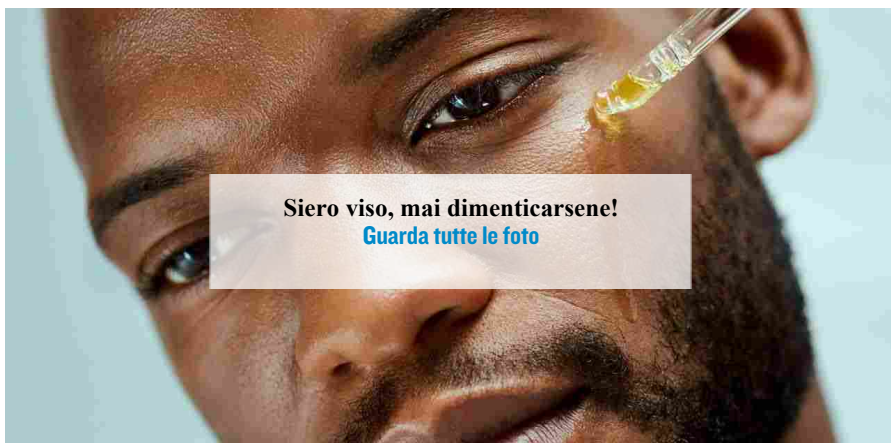
“SMOKER’S FACE”, FACCIA DA FUMATORE

Tutti ormai sono consapevoli dei rischi per la salute che questo vizio comporta, grazie a decenni di campagne contro il fumo. Ma non tutti sanno che **la nicotina e gli altri prodotti derivati dalla combustione del tabacco, hanno pesanti effetti negativi anche sulla pelle**. Non a caso gli inglesi hanno ribattezzato *smoker's face*, faccia da fumatore, il tipico volto di chi accende spesso la sigaretta.

FUMO E PELLE: QUALI DANNI?

I segni particolari che distinguono la *smoker's face* sono: zampe di gallina e rughe periorculari molto accentuate, guance cadenti e segnate da solchi sottili, rughe perpendicolari sulle labbra, cute secca, ruvida e poco compatta.

«**Il fumo fa restringere i capillari che portano nutrimento e ossigeno:** la cute diventa spenta e asfittica, si accentuano occhiaie e borse » spiega Norma Cameli, responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia Estetica dell'Istituto Dermatologico San Gallicano, IRCCS, Roma. «Inoltre aumenta la **produzione di radicali liberi che accelerano il processo di invecchiamento**. La pelle si segna con rughe precoci e perde anche compattezza ed elasticità: colpa di un enzima prodotto dal fumo che degrada il collagene. Il risultato? **Il viso dimostra almeno dieci anni di più**». La buona notizia è che quando si smette di fumare questi danni sono in buona parte reversibili.



Siero viso, mai dimenticarsene!
[Guarda tutte le foto](#)

COSA SUCCEDDE DOPO 48 ORE DI STOP AL FUMO

Il corpo (e la pelle) inizia a disintossicarsi: per liberarsi prima dagli effetti del fumo, la mossa più semplice è **bere molto**, almeno due litri di acqua al giorno, incluse tisane e **centrifughe di frutta e verdura**. E siccome anche la pelle è un organo di depurazione, un salto all'**hammam** è quello che ci vuole per buttare fuori attraverso la sudorazione quante più scorie possibile. «**Il bagno turco assicura anche una profonda pulizia della pelle:** i pori si dilatano e sebo e impurità si sciolgono grazie al calore» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in Idrologia. «Basterà seguire tutto il rituale tradizionale:



GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

IN AUMENTO I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

di Paola Gervasio



SALUTE

PIEDE D'ATLETA: SAI COME PREVENIRLO E CURARLO?

di Laura D'Orsi



dopo un primo bagno di vapore passa sul corpo il sapone nero di Aleppo, una pasta scura a base di olio di oliva, che ha proprietà purificanti ed esfolianti e la kessa, un guanto ruvido. Così la pelle diventa liscia e morbida».

IN UNA SETTIMANA LE OCCHIAIE SPARISCONO

La microcircolazione è decisamente migliorata e gli aloni scuri intorno agli occhi non ci sono più: erano dovuti al monossido di carbonio, una delle tante sostanze tossiche che si sviluppano con il fumo. **Esistono specialità cosmetiche che possono aiutare a rinforzare ulteriormente i capillari a base di flavonoidi ricavati dai mirtili e vitamina C, dall'azione schiarente.** Adesso è anche il momento di prendersi cura delle mani e togliere il giallo della nicotina sulle dita. «Si può fare immergendo ogni giorno le mani nell'acqua tiepida e un cucchiaino di bicarbonato per dieci minuti» spiega la dermatologa. «Poi si strofinano le zone più ingiallite con una spazzolina e succo di limone, che ha proprietà schiarenti».



Creme da notte per un risveglio al top
[Guarda tutte le foto](#)

UN MESE SENZA FUMO E LE RUGHE SI ATTENUANO

Adesso le rughe sono meno visibili e la grana della pelle è più uniforme. Può essere utile consolidare i benefici con un **prodotto a base di vitamina A.** Il fumo, tra i vari effetti, riduce le scorte di questa sostanza, necessaria alla pelle per rigenerarsi. «È indicata una **crema al retinolo**, che è un derivato della vitamina A, da applicare per esempio la sera» suggerisce la dottoressa Cameli. «Questa sostanza ha anche un'azione esfoliante ed è molto utile in caso di pelle impura». Su **contorno occhi e labbra**, che nei fumatori si segnano in modo particolare, è utile utilizzare un **siero** specifico due volte al giorno.

DOPO DUE MESI: RITORNO ALLA (QUASI) NORMALITÀ

STYLE WATCH

News, approfondimenti, tendenze, tecnologie, materiali e protagonisti: tutto quello che c'è da sapere sul mondo dell'orologeria.

ISCRIVITI SUBITO ALLA NEWSLETTER

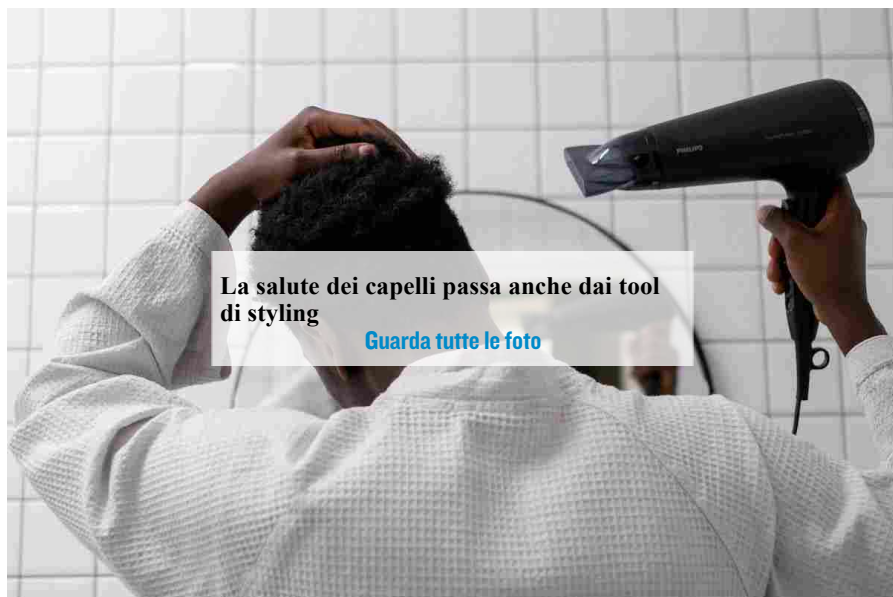
La patina grigia e il colorito poco uniforme sono scomparsi o ridotti moltissimo. Per liberarsi del tutto dalla *smoker's face*, una buona idea è buttarsi sull'**attività fisica**: adesso che il fiato è tornato non ci sono scuse. È sufficiente dedicare 2-3 volte alla settimana all'allenamento aerobico, per esempio con **la camminata veloce, la corsa, o il nuoto.** In

SALUTE AURICOLARI: MEGLIO NON ABUSARNE. IO COSE DA SAPERE

di Angela Bisceglia



questo modo i tessuti fanno il pieno di ossigeno. Lo step successivo è prenotare un appuntamento dal **dentista**: la nicotina si sa, ingiallisce anche il sorriso. La cosa migliore è effettuare una pulizia ogni sei mesi per eliminare tartaro e macchie. Infine **occhio ai capelli**: il fumo rende i fusti più opachi e sfibrati. «Senza contare che le sostanze ossidanti si introducono nel follicolo, danneggiandolo e favorendo la **caduta**» puntualizza la dermatologa. Si possono usare **shampoo e balsami con ingredienti idratanti e antiossidanti, come la vitamina E**. E poi, si a uno **scrub specifico** da fare una volta al mese: così i bulbi sono di nuovo liberi di respirare.



La salute dei capelli passa anche dai tool di styling

[Guarda tutte le foto](#)

Style © Riproduzione riservata

bellezza cura viso fumo

POTREBBE INTERESSARTI



SALUTE IN TAVOLA

23 Maggio 2023

SCOPRI LA DIETA ANTINFIAMMATORIA E DISINTOSSICANTE

di Angela Bisceglia



SALUTE

22 Agosto 2023

8 STRATEGIE DA PROVARE PER SMETTERE DI FUMARE

di Angela Bisceglia