

## SE SMETTI DI FUMARE IL VISO RINGIOVANISCE

Dire addio (sì, per sempre!) alle sigarette è una vera cura urto per ringiovanire di 10 anni. Senza neppure ricorrere alla medicina estetica

Gli inglesi l'hanno ribattezzata smoker's face, faccia da fumatore. Perché, dopo qualche anno trascorso con la sigaretta tra le labbra, sulla pelle restano, come un marchio di fabbrica, i danni provocati da tabacco e nicotina. «Il fumo fa restringere i capillari che portano nutrimento e ossigeno, la cute appare spenta, occhiaie e borse si accentuano» spiega Norma Cameli, dermatologa dell'Istituto san Gallicano di Roma. «Inoltre aumenta la produzione di radicali liberi che accelerano il processo di invecchiamento. E ancora, il viso si segna con rughe precoci, perde compattezza ed elasticità per colpa di un enzima prodotto dal fumo che degrada il collagene. Il risultato? Il viso dimostra almeno 10 anni di più».

La buona notizia è che quando smetti di fumare i danni estetici sono in buona parte reversibili. Ecco, giorno dopo giorno, i benefici sulla tua pelle.

### DOPO 48 ORE

Il colorito si fa rosa Bastano 2 giorni senza sigarette per vedere i risultati sul colorito: più fresco e rosato, più ossigenato, visto che la pelle sta eliminando le tossine. Per favorire questo processo detox, ricorda di bere molto, almeno due litri di acqua al giorno (valgono anche tisane e centrifughe di frutta e verdura). Se poi vuoi amplificare l'effetto positivo, fai un salto all'hammam. «Il calore del bagno turco assicura una profonda pulizia della pelle» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in idrologia. Vale la pena seguire tutto il percorso tradizionale: dopo un primo bagno di vapore, passa sul corpo il sapone nero di Aleppo (una pasta scura a base di olio di oliva dalle proprietà purificanti ed esfolianti) e infine la kessa, un guanto ruvido.

### DOPO 1 SETTIMANA

Le occhiaie spariscono Facci caso: hai un'aria meno stanca, gli aloni scuri intorno agli occhi non ci sono più. Per forza, la microcircolazione è migliorata e non inali più monossido di carbonio, una delle tante sostanze tossiche che si sviluppano quando fumi. Per dare ulteriore sostegno ai capillari puoi usare una specialità a base di flavonoidi, ricavati dai mirtili, e vitamina C, dall'azione schiarente. Questo è anche il momento di prendersi cura delle mani. Hai qualche alone giallo di nicotina sulle dita? «Per eliminarlo, immergile ogni giorno in acqua tiepida e bicarbonato (un cucchiaino in un bicchiere) per almeno una decina di minuti» suggerisce Sandra Cozzolino, estetista. «Sulle zone più ingiallite strofina del succo di limone, che ha proprietà schiarenti. Poi, risciacqua bene e applica una crema per le mani a cui avrai aggiunto qualche goccia di olio essenziale di limone, che accentua l'effetto sbiancante».

### VEDI ANCHE

Il fumo fa male soprattutto alle donne

### DOPO 1 MESE

Le rughe sono meno visibili Pelle meno segnata e grana più uniforme: ecco la bella conseguenza di una vita senza sigarette. Per consolidare i benefici, usa un prodotto a base di vitamina A, che alla pelle è necessaria per rigenerarsi. «Alla sera, applica una crema al retinolo (derivato di questa vitamina)» suggerisce la dottoressa Cameli. «Non solo è un ottimo antirughe, ma grazie alla sua azione esfoliante, aiuta anche la pelle impura. Alcuni studi, in fatti, hanno evidenziato come, in 4 donne su 10, il fumo provochi una forma particolare di acne che si manifesta con pori dilatati e microcisti». Ultimo, ma non meno importante, il contorno labbra. Per correggere i cosiddetti segni del codice a barre, che segnano la bocca dei fumatori, utilizza un siero specifico due volte al giorno, massaggiandolo con movimenti circolari.

**DOPO 2 MESI**

Niente più smoker's face La patina grigia e il colorito poco uniforme sono scomparsi o ridotti di molto. Per liberarti completamente dalla smoker's face, buttati sull'attività fisica: adesso che hai recuperato fiato, non hai scuse. Dedica 2-3 ore alla settimana all'allenamento aerobico, per esempio con la camminata veloce, la corsa o il nuoto, così fai il pieno di ossigeno. Ultima raccomandazione: la nicotina ingiallisce anche il sorriso. Festeggia, prenotando un appuntamento dal dentista per una pulizia professionale. Poi sorridi: sei hai resistito fino a ora, ce l'hai fatta. Bravissima!

**VEDI ANCHE**

Smettere di fumare: ecco la strategia vincente

Tieni sotto controllo la fame Con le proteine buone

Se hai fame fuori orario, punta su snack naturali: la frutta secca per esempio è perfetta. Una (ma solo una) piccola manciata di mandorle ti sazia grazie al suo contenuto di proteine e grassi buoni.

Con i cereali integrali

Danno un maggior senso di sazietà e favoriscono la produzione di serotonina, che aiuta a migliorare l'umore e a calmare lo stress.

Con patate & Co.

Consumare vegetali appartenenti alla famiglia delle solanacee, che comprende anche peperoni e pomodori (crudi), melanzane e peperoncino può aiutare a tenere sotto controllo la voglia di sigarette.

Ha collaborato Michele Mereu

**VEDI ANCHE**

Le donne fumano sempre di più

**VEDI ANCHE**

Perché gli italiani non smettono di fumare

[ SE SMETTI DI FUMARE IL VISO RINGIOVANISCE ]