



GRAZIA BELLEZZA

# E ADESSO SORRIDI

Genera benessere, rafforza l'autostima ed è anche contagioso. In occasione della **Giornata mondiale del sorriso**, Grazia ti svela i segreti per valorizzarlo.

Dalle corrette abitudini di igiene orale al potere dei rossetti di correggere la forma delle labbra e rendere più bianchi i denti

di CARLA TINAGLI e MICHELE MEREU Foto di MIKAEL SCHULZ

**L**a scienza lo ha dimostrato e la Giornata mondiale del sorriso, ogni primo venerdì di ottobre (quest'anno, il 6 del mese), ce lo ricorda: sorridere è una sorta di "medicina" che cura noi stessi e gli altri.

Nella lunga lista dei benefici, ci sono l'aumentato rilascio di endorfine che funziona da analgesico naturale, l'abbassamento dei livelli di stress, l'effetto domino sulle persone che ci stanno accanto. Certo, esistono anche i sorrisi forzati, quelli falsi, quelli nervosi (lo psicologo Paul Ekman ne ha individuati 18 tipi diversi), ma è altrettanto vero che il nostro cervello valuta più attraenti e belli i visi che sorridono. Ora, non sappiamo se ci sia una stretta correlazione, sta di fatto che l'idea di prendersi cura dei denti alla stregua di pelle e capelli è alla base di una nuova tendenza: quella della "oral beauty".

## ESERCIZI CONSIGLIATI

«Il sorriso ha un valore psicologico molto importante», spiega Clotilde Austoni, specialista in odontoiatria e odontostomatologia presso IRCSS Ospedale Galeazzi di Milano, nonché autrice del libro *Spazzoliamoci le idee* (ed. Mondadori) e "smile coach" sul suo profilo Instagram, dove

parla di salute orale offrendo consigli per allenarsi a sorridere. «È un modo di affrontare la vita che infonde energia e benessere, rafforza l'autostima, trasmette positività. Ed esercitandosi a sorridere davanti allo specchio, ci si rende subito conto di quanto faccia sentire meglio. Detto questo, la cura quotidiana dei denti è imprescindibile, come i controlli periodici dal dentista».

Non fa sorridere, invece, ma riflettere sì, quello che sottolinea Stefano Giovannardi, fondatore e amministratore delegato di Curasept, azienda italiana concentrata sull'igiene orale: «L'Organizzazione mondiale della sanità ha dichiarato che c'è uno stretto legame tra salute orale e sistemica, per esempio tra parodontite e malattie cardiovascolari o metaboliche. Eppure, ancora oggi solo una persona su quattro va regolarmente dal dentista».

## BUONO A SAPERSI

A giocare un ruolo importante è anche l'alimentazione. «Secondo la piramide odonto-alimentare redatta dalla Società Italiana Dentisti, esistono tre categorie di alimenti: i cariogeni, che favoriscono la formazione di carie, i cariostatici considerati neutri e gli anticariogeni che aiutano a prevenirla», aggiunge Verdiana Ramina, dietista e consulente Curasept. «A fare la differenza è

E ADESSO  
SORRIDI

L



PER ILLUMINARE  
IL SORRISO,  
L'EFFETTO  
CRISTALLINO DI  
PLUMPING KISS  
LIPGLOSS N.09  
ROSSO  
LAMPONE,  
LUCIDALABBRA  
VOLUMIZZANTE  
E IDRATANTE  
(NAJ-OLEARI).



## GRAZIA BELLEZZA

la percentuale di zuccheri contenuti, tanto più insidiosa quanto più nascosta in cibi non dolci al palato, come la pasta, il pane, i sughi pronti, mentre verdure cotte, carne, pesce e uova appartengono al secondo gruppo e al terzo frutta, verdura fibrosa e acqua, perché svolgono una pulizia naturale della bocca».

Insomma, lavarsi i denti dopo ogni pasto o almeno due volte al giorno e la rimozione del tartaro ogni sei mesi dal dentista rappresentano i fondamentali. Ma accortezze e buone abitudini non finiscono qui. «Benché ci siano due diverse scuole di pensiero sull'uso del filo interdentale, alcuni studi clinici hanno evidenziato che utilizzarlo prima dello spazzolino è la sequenza migliore per eliminare i residui di cibo e contrastare placca e batteri», osserva Daniele Modesti, igienista dentale. «Quanto al dentifricio, è importante che contenga fluoro, l'unica sostanza in grado di proteggere davvero lo smalto e prevenire le carie, mentre le formule a base di bicarbonato sono troppo aggressive, come le setole dure degli spazzolini, che invece dovrebbero avere una testina piccola per raggiungere le zone più difficili».

### LA PAROLA ALLE LABBRA

Co-protagoniste del sorriso sono ovviamente le labbra, la cui bellezza non è data dal volume, ma dalle proporzioni delle stesse e dall'armonia con le altre parti del viso. Un concetto che oggi detta le linee guida anche della medicina estetica.

Spiega Giuseppe Sito, chirurgo estetico a Napoli, Milano e Torino: «Ora gli interventi sono mirati a correggere la forma e a valorizzare l'espressività, tenendo conto dell'anatomia del viso. Lo stesso succede con i filler, valutando caso per caso la tecnica migliore di infiltrazione che può essere più o meno profonda e puntando su quelli non permanenti, ad alta biocompatibilità e a base di acido ialuronico che consentono di ottenere risultati più naturali. Inoltre per le labbra esistono formulazioni specifiche di acido ialuronico dalla consistenza più viscosa che vanno sempre iniettate nella zona più mobile, elastica e malle-

abile: utili nella correzione delle rughe periorali e nella ridefinizione del contorno labbra che, con il passare degli anni, diventa meno marcato».

Al make-up artist Matteo Scibetta, invece, abbiamo chiesto quale sia il trucco numero uno per migliorare la forma delle labbra. La sua risposta: «Correggerla otticamente giocando con la luce. Se le labbra sono sottili, per esempio, occorre usare correttori per schiarire la parte interna creando una base opaca ideale perché il colore poi risulti omogeneo. Questo a patto che le labbra siano sempre ben idratate. Mentre le nuance di rossetto più adatte a ingrandirle sono quelle chiare dei rosa e dei nude, con una finitura brillante o lucida. Il contrario delle labbra molto carnose, a cui si addicono i finish opachi».

### COLORI IN GIOCO

Il discorso cambia se vogliamo far sembrare più bianchi i denti. In questo caso, il trucco sta nell'indossare rossetti con una punta di blu. La regola cromatica è la stessa che viene applicata ai capelli quando si usano shampoo e maschere con pigmenti violacei per neutralizzare l'ingiallimento del colore. Optare per un rosso con una punta di blu renderà il sorriso più smagliante, mentre sono da evitare i rossi aranciati e tutte le tonalità dorate. Via libera quindi ai colori freddi caratterizzati appunto da pigmenti blu.

E restando sui rossi: lo sbiancamento ottico dei denti è assicurato dalle nuance che ricordano quelle dei frutti rossi, come il lampone, la ciliegia, la fragola, il melograno, ma anche il bordeaux, le tonalità prugna, melanzana e vinaccia tendenti al viola.

Infine, due frasi che ci piacciono molto, non solo a corollario della Giornata mondiale del sorriso. «Ci vogliono 72 muscoli per fare il broncio, ma solo 12 per sorridere. Provaci per una volta», scriveva Mordecai Richler, nel romanzo *Solomon Gursky è stato qui* (Adelphi). Mentre Bob Marley era convinto di questo: «La curva più bella di una donna è il suo sorriso». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA