

Movimento notox: i benefici delle alternative al botox secondo le esperte

Perché è importante scegliere prodotti che lavorano sull'idratazione, sull'elasticità e sulla texture cutanea.

Di Vanessa Perilli | PUBBLICATO: 14/12/2025



Il termine **notox** - nato dalla crasi tra "no" e "botox" - indica un **approccio alla bellezza** e allo **skincare** che evita le iniezioni di **tossina botulinica**. Sceglie cioè alternative più naturali e non invasive per prevenire e contrastare i segni dell'invecchiamento e ottenere una pelle più idratata, levigata, tonica e luminosa.

- [Siamo nell'era del Botox preventivo, ma come ci siamo arrivati?](#)
- [I migliori sieri viso effetto botox, da scegliere ancora e ancora](#)
- [Creme antirughe, i prodotti più efficaci per le donne over 40](#)

I benefici del notox: massaggi ad hoc e face gym

"Il notox non paralizza i muscoli mimici, ma si basa su strategie di skincare e stimolazione cutanea con peptidi, trattamenti rigenerativi e tecniche non invasive", **conferma la dermatologa Mariuccia Bucci**. "Se l'obiettivo è preservare la compattezza e l'elasticità dermica in un'ottica di prevenzione e mantenimento cutaneo a lungo termine e di promozione di un invecchiamento armonioso e naturale, il notox rappresenta la via più dolce, graduale e rispettosa della dinamica mimica. Accanto all'utilizzo di creme con attivi anti-age, l'approccio notox prevede anche una corretta skincare routine, sottoporsi con costanza a **massaggi liftanti** e praticare, anche in questo caso con costanza, esercizi mirati di **ginnastica facciale**", **conclude Bucci**.

I benefici del notox: una dieta sana

Uno scarso apporto di proteine abbassa la capacità dei fibroblasti di produrre **collagene**, compromettendo la salute di pelle, unghie e capelli. secondod recenti studi nei primi cinque anni dopo la menopausa il corpo della donna può perdere fino al 30% del collagene cutaneo. Accanto alla valutazione della necessità o meno di assumere una terapia ormonale sostitutiva (TOS), sia per via orale sia topica, è fondamentale seguire una dieta sana ed equilibrata e ricca di cibi che favoriscono la sintesi del collagene come uova, **carne**, **pesce**, legumi, agrumi, kiwi, melograno, frutti di bosco, le noci e semi (zucca, sesamo, lino e chia) e può essere utile assumere **integratori di collagene**. Negli ultimi anni sono state pubblicate le prime revisioni scientifiche che accreditano a questi prodotti un ruolo nella stimolazione dei fibroblasti, migliorando di conseguenza l'elasticità cutanea.