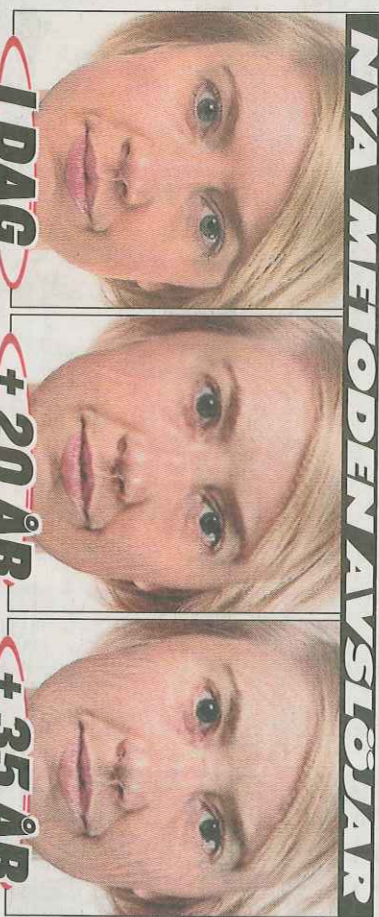


# SVERIGES MEST LÄSTA DAGSTIDNING

Sifo  
Orvesto  
dag,  
Jan 2011

## SÅ MYCKET ÅLDRAS DU AV RÖKNING

SIDAN 12



NYA METODEN AVSISJÄR

# EXPERIMENT



TISDAG 22 FEBRUARI 2011

• Pris: 11 kr  
2 kr pristillägg vid  
ungdomsförsköning.

• Tv: 5 kr extra • Tv4: 15 kr extra • Korsord: 10 kr extra

BERÄTTANDE SOM BERÖR



### Dansbands- stjärnan förföljs av falsk "fru"

SIDAN 28



### TYDLIGA TÄBLÅER FÖR 14 DAGAR

### ULF NILSSON: Härskarna och deras drängar står över lagen



### JOHANNES FORSSBERG: Lukten av pengar vägleder snusmission



## Khaddaffi i tv i natt - satt med paraply och skällde

SIDORNA 8, 9, 10 och 11



ANNONS

MASI MODELLO-BOX.  
NU I ORDINARIE SORTIMENTET.  
"INTE EN DAG FÖR TIDIGT"  
SÄGER BENGT-GÖRAN KRONSTAM, DN.



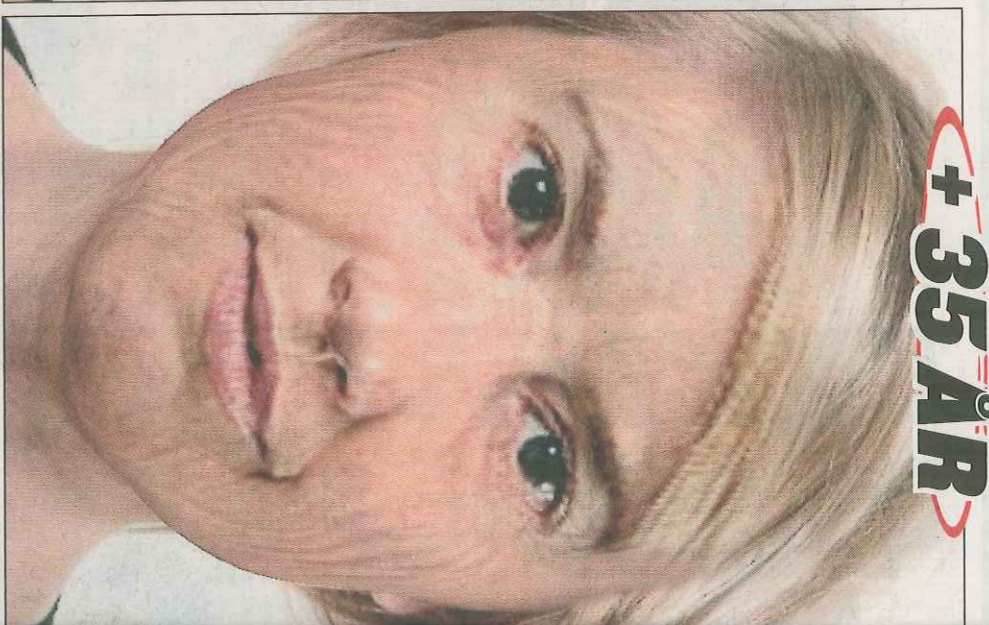
ALKOHOLHALT 12%  
3 LITER  
PRIS: 249 KR  
VARUNR: 2386

Alkohol i samband  
med arbete ökar  
risken för olyckor

S1 2011 nummer 59 Pris starten 33 638

7

388108101106

**+10 ÅR****+20 ÅR****+35 ÅR**

**RÖKRYNKOR.** Expressens reporter Johanna Ekström testade programmet Ad age som visar hur huden åldras på en rökare. Resultatet ser du ovan. Foto: TOMMY PEDERSEN

# Så hårt åldras rökningens dig

## Huden blir sämre och rynkigare – redan efter en vecka

Vill du slippa se ut så här som 70-åring? Då är det dags att fimpa.

– Redan efter en veckas rökning kan man se spår av det på huden, säger Olle Larkö, hudprofessor på Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Över en miljon svenskar röker. Dåligt för hälsan – men rökning gör också att du ser äldre ut.

– Man blir rynkig och grådaasig av rökning.

Nikotinet gör att du får sämre cirkulation. Det är en välkänd effekt, säger hudenprofessorn Olle Larkö.

Något som blir tydligt när Expressens reporter testar programmet Ad age som har utvecklats av ett företag i Kanada. Det utgår från att en person som röker åldras 1,4 gånger snabbare än en person som inte röker. Programmet använder data från



huvudskanning som gjorts på över 3 000 personer. Efter 20 år som rökare har huden tydligt blivit mycket gulare och rynkigare än vad den hade varit utan rökning. Efter över 40 år ser huden helt ingrodd ut av tobaken.

### Syns snabbt

Men enligt Olle Larkö behövs det inte flera år för att nikotineffekten ska synas.

– Man kan se det redan på en 25-åring. Det syns på ansiktsfärgen som är lite glämnigare. I 50-årsåldern syns det väldigt tydligt.

Omgärd, som är 27, skulle börja röka i dag, när skulle det synas?

– Jag skulle se det på din hudfärg redan efter en vecka. Rynkor kommer inte så fort, men på tio års sikt syns det mycket. Det finns två bra sätt att bli rynkig: rökning och solning. Det värsta är om man gör både och. **Vartför åldras man snabbare om man röker?**

– Det finns knappast något man kan ägna sig åt som är så farligt som att röka. Det ger förändringar på hjärta- och kärl och det kan ge lungcancer. Vartför man får rynkor vet vi inte men förmodligen aktiverar rökningen ett enzym som bryter ner stödvävnaden i huden. Att huden åldras är inte farligt – det ser bara tråkigt ut.

**Johanna Ekström**  
johanna.ekstrom@expressen.se



**FAKTA Mer än 50 cancerframkallande ämnen i röken**

- Cigarettrök innehåller drygt 4 000 kemiska ämnen. Mer än 50 är cancerframkallande.
- Ett 40-tal sjukdomar har direkt samband med rökning.
- I Sverige röker drygt en miljon av den vuxna befolkningen och det anses vara en av de enskilt största hälsoriskena.
- Behöver du hjälp med att sluta röka kan du vända dig till en vårdcentral som har sluta-röka-program.

Källa: Hjärt- och lungfonden och Folkhälsostiftet

## SMHI om extremkylprognosen: "Som att singla slant"

Det amerikanska väderinstitutet har spått i kulor igen och hävdar att det blir extremkyla – ända in i maj.

**SMHI ger inte mycket för prognosen.**

– Det är som att singla slant, säger meteorologen Sten Laurin.

Enligt skräckprognosen från Weather Services International, WSI, kommer mars och april att

bi kallare än normalt, och maj varmare än normalt – utom i Sverige och Finland.

bi kallare än normalt, och maj varmare än normalt – utom i Sverige och Finland.

– För Europa som helhet så kommer vi fortsätta att se temperaturer under det normala of-tare under hela våren, än temperaturer över det normala, säger chefsmeteorologen Todd Crw-

– Nej, högriv och lågriv kan vika av när som helst, säger SMHI-meteorologen Sten Laurin.

Anna Skarin gör inga långtidspro-

**TYCK TILL**  
PÅ EXPRESSEN.SE

”Jaja...så länge det inte snöar på Sweden Rock, så skiter jag i vilket.” **Nicke 78**

”Nää våren kommer i april.” **Tascha**

”Lika bra att skita i utemöblerna och i stället sätta sig på sparken då...” **Janeway**

anna.skarin@expressen.se