

Kristina

madame
FIGARO

Nº 378 marzo 2024
5,95€ Canarias 6,10€
womans.es

Womansbusiness
- EL TALENTO SENIOR -
valer al alza

Al habla con
MICHAEL KORS
EMMA STONE
MARTA ETURA
NATALIE PORTMAN

Tendencias

lo mejor de la PASARELA
VOLANTES, CULOTTE, AZUL CELESTE, POLOS...

EN PORTADA
VIKA
FALILEEVA



ALBERT PEREZ, IRENE ZARATELLO, JUAN MANUEL GUERRA, JUAN CARLOS MARQUEZ, JUAN CARLOS MARQUEZ, JUAN CARLOS MARQUEZ, JUAN CARLOS MARQUEZ, JUAN CARLOS MARQUEZ

La edad del POWER

Son cincuentañeras y están en su mejor momento, sabias, seguras y con la batería llena de energía. La medicina preventiva y los tratamientos médico-estéticos más naturales acompañan a las baby boomers en el segundo gran capítulo de sus vidas.

POR ALEJANDRA YEREGUI



La oscarizada Cate Blanchett es una de esas voces carismáticas que nos animan a reescribir la narrativa del paso del tiempo. «La filosofía del antiaging debería erradicarse, envejecer es algo inherente a la vida misma. Yo apuesto por sentirte bien con la edad que tengas», ha expresado públicamente. Poco a poco se desdibujan los clichés asociados a las mujeres a partir de los 50 años. «Solo porque termine tu ciclo reproductivo no eres invisible o irrelevante, todo lo contrario, es el principio de un nuevo comienzo», explica Naomi Watts en Instagram. La actriz,

«Nos hemos ganado este momento, disfrutémolo», dice la actriz Naomi Watts. Debajo, Aitana Sánchez-Gijón.



recién casada con 55 años, ha creado Stripes, su propia línea de cuidados para mujeres con menopausia. La edad ya no define a la persona, sino su energía, experiencia vital y personalidad. Un reciente estudio de L'Observatoire Beauté revela que el 53 por ciento de las mujeres que rondan los 60 años están satisfechas con aparentarlos.

DESAFÍA LA GRAVEDAD

Queremos vivir mejor, más tiempo y reflejar nuestra mejor versión. Sabiendo que la reparación celular se estanca, la piel se afina, surgen manchas y que un 30 por ciento del colágeno de la piel se pierde en los primeros cinco años de la menopausia, surgen cosméticos diana regenerantes. La medicina estética también ofrece buenas cartas con las que jugar. «Para frenar la flacidez acentuada por la bajada de estrógenos, lo ideal son los tratamientos con estimuladores del colágeno inyectables como hidroxiapatita cálcica, policaprolactona, polinucleótidos o plasma rico en plaquetas combinados con dispositivos potentes como la radiofrecuencia, ultrasonidos focalizados de alta intensidad y láseres de neodimio y fraccionados», afirma la doctora Mayte Truchuelo, miembro de Gedet (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica). La aparatología se va superando. Como el láser SmartXide Touch, de Deka, que ofrece un peeling con láser fraccionado CO₂ y además radiofrecuencia en la misma sesión (350 €, bono de 4, en Clínica Dra. Pérez Sevilla. Tel. 635 254 219). Otra gran novedad es Endolift, un láser intersticial que actúa por debajo de la piel a través de una fibra óptica de 0,3 mm que se introduce en el tejido celular a nivel profundo. Mediante fotobiomodulación, >



Como una inyección

Llegan fórmulas que, inspiradas en la medicina estética, rellenan y relajan las arrugas de la frente, patas de gallo, líneas de marioneta o del código de barras de forma visible. Como Capture Totale Hyalushot, Dior (95 €), que aporta ácido hialurónico en alta concentración, y de Time Filler Shot 5XP, Filorga (59,90 €), con péptidos como alternativa a la toxina botulínica.

TODOTERRENO

Cremas que no defraudan



Proteínas de juventud

Re-Nutriv Ultimate Diamond Transformative Brilliance Soft Crème, revierte el daño celular, de Estée Lauder (174 €).



Esculpe y redensifica

Con tecnología desarrollada para pieles maduras + 60, Concentrated Supreme Cream Vital Perfection, Shiseido (174 €).



Regenera de noche

Bálsamo de noche que resincroniza las células, las repara y desintoxica, Le Grand Baume Anti-Âge Supremya, Sisley (690 €).



Efecto antimanchas

Reafirmante antimanchas SPF 50 Neovadiol, trata también la flacidez y las arrugas de la posmenopausia, Vichy (44,10 €).



Buena cara

Hyaluron Filler + Elasticity Day Rosé FPS 30. Su completa fórmula antiedad rellena y aporta un tono rosado, Eucerin (43,95 €).

MÁS VITALIDAD

Suplementos y fórmulas mágicas



Menos sofocos

Menomaster, suplemento con azafrán, soja, vitamina B2 y 6, calma los síntomas de la perimenopausa, IVB Wellness Lab (36,90 €).



Colágeno 360°

Unique Pink Yellow Collagen by Meritxell Martí cuida la piel, el sistema digestivo, las articulaciones y la capacidad ósea (80 €).



Suplemento tópico

Loción Menopause SOS para el equilibrio hormonal, con ñame silvestre, entre otros, de Glow by Hormone University (40,50 €).



Zona íntima

Intyma Tech Gel aporta hidratación, regula el pH y cuida la flora de la zona vulvar con fitoingredientes, Sublime Oils (64 €).



Dulces sueños

Suplemento Melatonina + L-triptófano, Kobho, mejora la calidad del sueño y, además, el estado de ánimo (14,95 €).

tensa o elimina grasa de la papada. No exige tiempo de recuperación y el efecto dura 3-5 años. Desde 1.200 €. Clínica Dr. Morales Raya (tel. 613 028 899).

RESETEO INTEGRAL

Jeanne Calment fue una longeva mujer francesa que montaba en bici con 100 años, no usó bastón hasta los 114 y murió sin perder el sentido del humor a los 122 años. Si queremos una larga calidad de vida, a partir de los 45 años hay que vigilar la salud y los hábitos. «La medicina antienvjecimiento hoy en día es preventiva, proactiva, predictiva, también más precisa y personalizada. Hay cientos de biomarcadores que pueden medirse (colesterol, glucosa, salud arterial, microbiota, etc.) y el objetivo no es lograr valores normales, sino óptimos», apunta la doctora Sonia Tejada, especialista en Neurocirugía del Hospital Ruber Internacional y en la Clínica del Dr. Durántez (tel. 699 595 619). Nada reúne tantos beneficios como hacer ejercicio. La OMS recomienda realizar 150-300 minutos semanales de actividad aeróbica de moderada a vigorosa. Pero además, hay que trabajar la fuerza para ganar músculo y, con ello, mantener la estructura ósea. Lo último es poner también el rostro a tono. El protocolo manual Sculptural Face Lifting abre y tonifica la musculatura facial de forma eficaz, en The Healing Room (110 €, @facelifting_and_release). Otro punto clave es la alimentación: suele aconsejarse incluir alimentos de bajo índice glucémico y sin ultraprocesados. Para ir



Tanto Julianne Moore como Maribel Verdú, ambas actrices y espléndidas, han optado por llevar una vida saludable y eligen cuidados naturales.

Los suplementos de Omega 3, resveratrol, Q10, melatonina, isoflavonas de soja, salvia y ginseng aportan un cóctel de bienestar.

bien guiadas, es recomendable realizar un programa integrativo, como Equilibrio Mujer en Palasiet Thalasso Clinic & Hotel (desde 2.156 €, 7 días, palasiet.com). Y, ¿quién dijo miedo a perder energía y vigor? La terapia hormonal bioidéntica (pellets) o su alternativa natural con fitoestrógenos, los tratamientos locales regenerativos, como el láser MonaLisa Touch, y los geles hidratantes vulvares hacen que esta época vital sea de aplauso.