

S  
E  
N  
E  
B

«La belleza de una mujer  
aumenta con los años»  
— AUDREY HEPBURN

## *A la madurez,* **NATURALIDAD**

Son las musas y el motor de la sociedad: las mujeres mayores de 50 años no solo lideran gobiernos; ahora también protagonizan campañas de cosmética y se cuidan pero sin renunciar a la arruga. Eso sí, la cuidan con cócteles de algas y aminoácidos. Que por algo la experiencia es un grado.

TEXTO — SERGIO CABRERA | Fotos — SEBASTIAN KIM  
REALIZACIÓN — SIOBHAN BONNOUVRIER

**L**as mujeres se sienten más felices y seguras con 50 años. Ésa es la conclusión de un estudio publicado el pasado marzo por la firma de moda Cotton Traders. El 76% de las encuestadas admitió sentirse más orgullosa de su cuerpo que a los 20. ¿En qué se basaba su confianza? En su noción de la belleza: ya no desean parar el reloj, sino envejecer de forma saludable. La cosmética está de su lado; los avances en tratamientos reafirmantes (aminoácidos, moléculas de última generación) y en medicina estética (infiltraciones, radiofrecuencia) se lo ponen fácil. La demanda de estos protocolos ha crecido un 20% en el último año, según la Sociedad Española de Cirugía Estética. «Aparentar 20 años menos ha dejado de ser una necesidad, pero cuidarse lo es más que nunca», concluye la psicóloga Laura Landau.

## 01 ¡Quién los pillara!

### MÁS DEPORTISTAS, 'SEXIES' Y SEGURAS QUE SUS MADRES

«La nueva generación de mujeres de 50 años no sufre el síndrome Peter Pan, ni quiere parecer joven a cualquier precio», insiste Miquel Vilardell, jefe de Medicina Interna del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona). Eso sí, les preocupa envejecer mal, así se desprende de un estudio reciente de la psicóloga clínica e investigadora estadounidense Nancy O'Reilly. Según esta profesional, para una de cada dos, ésta es la más grande de sus inquietudes, una cifra que alcanza el 70% en el caso de las divorciadas. «Hay miedo a parecer mayor, de ahí que se esté fomentando un nuevo concepto: el del envejecimiento bien llevado», defiende Landau.

★ **A levantar pesas.** ¿La reacción ante el paso del tiempo? Ser más activas. En los gimnasios, son legión. «De las mujeres de más de 50 que hacen deporte, un tercio de ellas ha empezado justo a esa edad», informan desde Cotton Traders. La buena noticia: la resistencia aeróbica de las deportistas en la cincuentena es equivalente a la de una sedentaria de

30 años, según un informe realizado por la Fundación Eroski. «Son más autónomas de lo que fueron sus progenitoras y eso, a pesar de los cambios físicos y hormonales de la menopausia», añade Vilardell.

★ **¿Qué hay de nuevo en tratamientos hormonales?** La terapia sustitutiva presenta riesgos, por lo que desde hace una década se están buscando alternativas vegetales que modulen los receptores de estrógenos. El tofu es la nueva esperanza: el año pasado se presentó en el Congreso Mundial de Menopausia un experimento que demostraba la eficacia de la soja fermentada. Sus activos ricos en fitoestrógenos logran los mismos beneficios y no son dañinos. Los tratamientos con tofu disminuyen los sofocos un 26% en solo dos semanas. En Europa, este extracto se comercializa en complementos alimenticios como Femarelle (25,60 €), pero aún no en medicamentos (está pendiente de la aprobación de la Autoridad Sanitaria Europea).

★ **¡Arriba la libido!** Las disfunciones sexuales más frecuentes en esta década son la dispareunia (dolor en el coito) y los trastornos en la excitación. El primero, si es de origen físico, se trata con sustitución hormonal o con cirugía, y ambos, además, con terapia psicológica. «La sexualidad no pierde importancia. Con 60 años es posible enriquecerla con estímulos. Además, la experiencia facilita la desinhibición», explica la sexóloga Alicia López de Fez. De hecho, hay ganas de mejorarla. Aunque dos de cada tres mujeres dicen estar satisfechas con su vida sexual, a más de la mitad no le importaría incrementar la actividad, según el Instituto de Salud de EE UU. ¿Y quién disfruta más, las jóvenes o las maduras? El 70% de las encuestadas de más de 40 años alcanzó el orgasmo en su última relación sexual, frente al 61% de las de entre 18 a 24 y el 65% de las de más de 30, según datos facilitados por el Instituto Kinsey.

### LO PRIMERO ES NUTRIR

Para minimizar la aparición de arrugas, se refuerza la barrera lipídica con algas, cera y oro.



**MORDISCOS DE SEDA**  
El bálsamo de este tratamiento intensivo repara las grietas de los labios y los hidrata con una fórmula que alia la manteca de karité con la cera esencial de rosa.

Bálsamo reparador de labios de Clarins (1,9 €).



Crema para ojos y labios Progressif Anti-age global de Carita (1,45,81 €).

**CARITA**  
PARIS  
PROGRESSIF  
ANTI-AGE GLOBAL  
LA CRÈME PARFAITE YEUX ET LÈVRES

**ABRIR LOS OJOS**  
Alisa arrugas, incluso las más pequeñas. Difumina bolsas y ojeras e ilumina la mirada. La línea posee oro de 24 quilates, azafrán y microalgas.



**Parches para el contorno de ojos Super Aqua-Eye de Guerlain (1,04,60 €).**

**ADIÓS, CANSANCIO**  
Estos parches hidratan, alisan y descongestionan el contorno de ojos en solo 10 minutos. El extracto de levadura favorece la microcirculación.



Bálsamo labial de Sephora (6,90 €).

**PARA COMERSELOS**  
No contiene parabenos y sí una fórmula que suaviza e ilumina la piel de los labios. Posee vitamina E (antioxidante) y derivados de ceramidas.



De izquierda a derecha, Elaine Irwin, Tatjana Patitz y Paulina Porizkova.

# 02

## Mujeres reconocidas

### SON LAS NUEVAS MUSAS (Y LAS QUE MÁS GASTAN)

Cada vez hay más líderes que superan los 50 al mando de empresas o de gabinetes de gobierno. Aunque su presencia sigue siendo minoritaria, están ayudando a tumbar el cliché de que la mujer no puede ocupar altos cargos y, menos, a cierta edad. Sirva como ejemplo América Latina, con cinco presidentas —como Mireya Moscoso, de Panamá (68 años); Laura Chinchilla, de Costa Rica (55) o Michelle Bachelet, de Chile (63)— en lo que llevamos de siglo. En el Congreso español, las diputadas rondan los cincuenta. Y el 40% de las emprendedoras de este país sobrepasa esa edad, según la marca Tena Lady.

★ **Modelo a los 60.** El ejemplo de actrices maduras que no disimulan sus imperfecciones, como Tilda Swinton, Julianne Moore o Jodie Foster, *desdemoniza* las arrugas. «Ha crecido el rechazo a las intervenciones invasivas como el *lifting*. Sus resultados se consideran ridículos», opina Landau.

La industria cosmética se adapta a la nueva situación con el fichaje de celebridades. El grupo L'Oréal eligió como musa el pasado octubre a Helen Mirren (69 años). No es la única. Jessica Lange (65) es la embajadora del maquillaje de Marc Jacobs y Swinton (53) es la imagen de la campaña de o-i de Nars, un puesto que la temporada pasada ocupó Charlotte Rampling (68). «Es la verdadera revolución femenina: salir de la posición de *mujer objeto*, que con 50 años ni se pretende, ni se desea», plantea la psicóloga.

★ **Las que más compran.** En España viven 4,68 millones de féminas de entre 50 y 65 años con un salario bruto anual de 21.450 € (datos del INE, 2012): son el grupo con mayor poder adquisitivo. «El consumo aumenta con la edad y cada generación mejora su capacidad de gasto», explica José Luis Nueno, profesor de *marketing* del IESE. Cada diez años, las mujeres añaden una media de cinco artículos a su uso diario, según la consultora NPD. En Alemania, las de más de 50 años representan el 40 % de las consumidoras de cosmética, según Metro Group.

¿Y en España? Las que superan los 45 son las que demandan más tratamientos. Compran más del 50% de las cremas faciales y corporales, según Stanpa. Las antiedad son sus favoritas. Solo en el primer semestre de 2014 se han vendido productos por más de 83 millones de euros.

Crema anti-aging para cuello y escote de PreVage (115 €).



**ALTA TECNOLOGÍA.** Un complejo de proteínas permite corregir las imperfecciones del cuello. Además, es una fórmula rica en retinol y aminoácidos que ayuda a mantener el colágeno natural de la piel.

Gel tonificante para escote Aroma Sculpt de Decléor (45,90 €).



**CERO FLACIDEZ** De eso se encarga la mezcla de una decena de activos entre los que destacan los aceites esenciales de rosa, camomila y limón por su poder antioxidante. El karité y la nuez de macadamia regeneran desde dentro.



**COMO UN PANAL** El concentrado de jalea real provoca un efecto reafirmante intenso, alisa el escote y redefine el contorno. Además, posee protección SPF 15 para prevenir la aparición de manchas en la zona.