



PROAGING
BELLEZA NATURAL
A LOS 30, 40 Y 50

PRIMAVERA

LO ÚLTIMO EN ACCESORIOS: FLÚOR, PERLAS O PLUMAS



BELLEZA

La cultura del

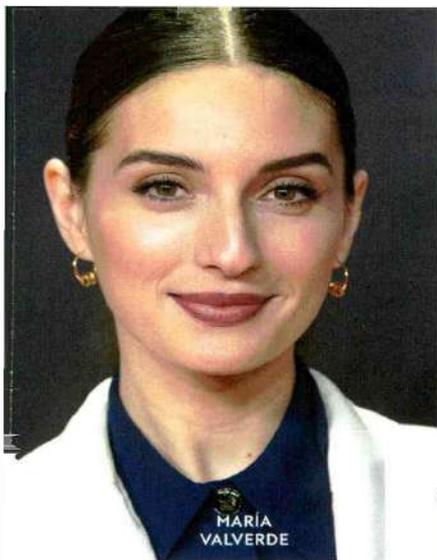
PROAGING

El término **antiaging** apareció en la década de los noventa del siglo pasado, cuando el afán por parecer más joven y borrar los signos visibles de la edad (arrugas, manchas, flacidez...) con cosmética, tratamientos estéticos, médico-estéticos o, incluso, cirugía se convirtió en una obsesión. En 2020, el mundo de la belleza da un giro y **sustituye el prefijo 'anti' por el 'pro'**, cuyo objetivo es mejorar la salud y las condiciones físicas, estéticas y mentales de una manera integral, con la ayuda de tratamientos personalizados y un claro componente holístico.

“En el momento en el que una persona se acepta tal y como es, es cuando realmente **disfruta cuidándose y desea mejorar**”, asegura Javier Garcés, psicólogo y presidente de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales. “Los nuevos canales de comunicación horizontal, representados por *youtubers* e *influencers*, ya no hablan de soñar con ser otra persona, sino que **la aceptación y el autocuidado**, tanto interior como exterior, son dos pilares básicos para alcanzar el bienestar”, añade.

Unos hábitos saludables pueden aumentar en **DIEZ AÑOS** la esperanza de vida, según un estudio de Harvard School of Public Health. La nutrición, la actividad física, la disminución de tóxicos como el alcohol o el tabaco, dormir bien y reducir el estrés son fundamentales. En cuestión de piel, una rutina facial completa que incluya limpieza, crema hidratante, activos antienvjecimiento y protector solar nos hará mostrar **un grado de envejecimiento acorde a nuestra edad**.

por **LORENA ROBLEDO**



MARÍA VALVERDE



MARGOT ROBBIE



ANA DE ARMAS



Nars
Iluminador líquido
multitono, tono
Hot Sand, 32 €.
(narscosmetics.es)



Vera & The Birds
Aceite
Desmaquillante
Revitalizador, 15,90 €;
(veraandthebirds.com)



Chanel
Le Volume
Stretch, 36 €;
(chanel.com)

a los 30



Dolce & Gabbana
The Illuminator Glow Powder,
45,85 €; (dolcegabbana.com)

1 "Para las primeras arrugas y reparar el daño solar lo mejor es un cóctel de retinol puro en ampollas a una concentración del 0,3, ácido ferúlico, que combate los radicales libres, colágeno para mejorar la elasticidad de la piel, vitamina E para proteger las células del estrés oxidativo y fosfolípidos que fortalecen la barrera cutánea." (José María Ricart, dermatólogo).

2 "Hacerse un chequeo es importante para que veas los valores vitamínicos y la cantidad de glucosa en sangre, ya que esta propicia el acúmulo de grasas. La constancia es la clave, por lo que hay que aplicarse el anticelulítico o reductor a diario y hacerse un tratamiento en cabina, mínimo cada tres meses." (Elena Comes, experta en belleza).

3 "Es la edad perfecta para experimentar con colores, texturas y divertirse con el maquillaje, ya que la piel se mantiene firme y tersa. En cambio, debes tener en cuenta que el exceso de producto siempre potencia las líneas de expresión." (Iván Gómez, maquillador).

4 "Ahorrar tiempo en el peinado constituye una prioridad. El long bob es un corte de pelo fácil de mantener y que no necesita muchos retoques. Un estilo ligeramente escalado favorecerá el movimiento natural del cabello. Y un tratamiento de queratina es perfecto para alisar, facilitar el peinado diario, reconstruir la fibra capilar y aportar un extra de brillo." (Omar El Gharbawy, peluquero).

5 "Tienes que asentar tu salud nutricional, comiendo para mantener la vitalidad y cuidar tu corazón e intestino, dos órganos importantes en esta década. Aporta grasas buenas (aguacate, frutos secos o salmón) y mantén la función de la microbiota comiendo frutas, verduras y cereales de grano entero." (Itziar Digón, nutricionista).

6 "No solo es importante que mantengas un peso saludable, sino que estés bien tonificada para tener un tono muscular adecuado, que acelere el metabolismo y prevenga posibles daños musculares u óseos. Ahora toca cuidar más la alimentación y entrenar tres días a la semana, ya que dos no son suficientes." (Erika Sanz, entrenadora).

7 "Los automasajes en las zonas de depósito son básicos para no empezar a acumular la grasa, que aumenta en esta década debido a la retención de los líquidos. Se realizan con los dedos, de manera ascendente en muslos, cartucheras, flancos y abdomen." (Almudena Perera, experta en belleza).

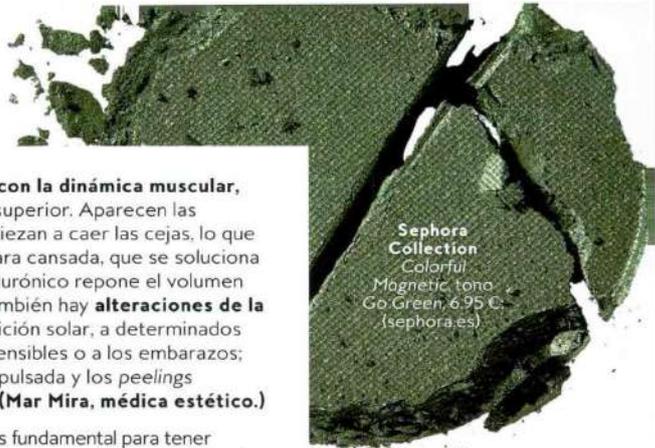


Clarins
Lip Comfort Oil Intense, tono
Intense Red, 23,50€; (clarins.es)

BELLEZA

40 años

Sabé Masson Jabón vegano grabado Zozou, 14 €. (es.sabemasson.com).



Sephora Collection
Colorful
Magnetic, tono
Go Green, 6,95 €. (sephora.es)

1 "Hay cambios relacionados con la dinámica muscular, sobre todo a nivel del tercio superior. Aparecen las llamadas patas de gallo y empiezan a caer las cejas, lo que proporciona un aspecto de cara cansada, que se soluciona con toxina botulínica. El ácido hialurónico repone el volumen perdido y da sujeción a la piel. También hay **alteraciones de la pigmentación**, debido a la exposición solar, a determinados tratamientos con fármacos fotosensibles o a los embarazos; para tratarlas, lo mejor son la luz pulsada y los **peelings** químicos de media profundidad." (**Mar Mira, médica estético.**)

2 "La **ingesta de proteínas** es fundamental para tener aminoácidos que produzcan colágeno, imprescindible a la hora de evitar la flacidez de la piel. Los aminoácidos esenciales están sobre todo en carnes y pescados. Para mejorar y mantener la salud de nuestros huesos son recomendables los **alimentos que tengan vitamina D3** (pescados y huevos) y calcio (vegetales y lácteos). Una forma fácil de incluirlos en la dieta es tomando a media tarde un yogur (0%, bajo en grasas, proteico y con extra de calcio), un batido de frutas con leche o una bebida vegetal sin azúcares añadidos." (**Paula Rosso, nutricionista.**)

3 "Para que las **arrugas no se marquen** hay que evitar las bases de maquillaje en acabado mate y las que cubren demasiado y elegir las de textura satinada, que crean un efecto de piel jugosa y juvenil. Además, la piel tiene que estar bien hidratada antes de aplicar el maquillaje ya que, si no, este acentuará las líneas de expresión." (**Elicer Prince, maquillador.**)

4 "Las **arrugas también aparecen en el cabello**, en forma de encrespamiento y pérdida de densidad y volumen, debido a la disminución de la producción de colágeno; especialmente a partir de la menopausia. Esto hace que produzcamos menos queratinocitos, que son las células que forman los 'hilos' de queratina que dan forma al pelo: a menos queratinocitos, menos grosor capilar, menor hidratación y más encrespamiento. Toma **suplementos alimenticios** a base de ingredientes activos, vitaminas o minerales, usa un champú que nutra la melena y la fortalezca, y masajea la cabeza al lavarla para estimular el riego sanguíneo." (**Adolfo Remartínez, experto capilar.**)

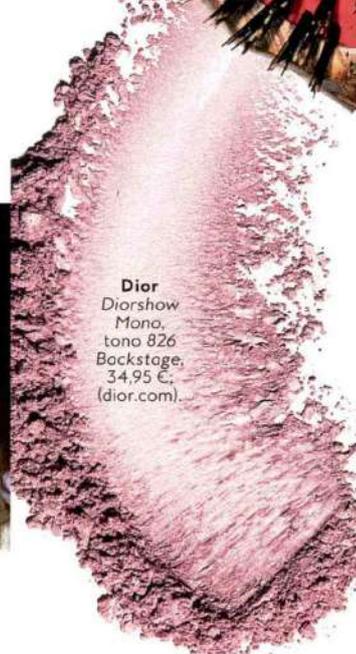
5 "El **aumento de la grasa localizada y la flacidez corporal** desdibujan los contornos. Seguir una dieta **détox** dos veces al mes, caminar 40 minutos al día y practicar yoga o pilates ayuda. En cabina, el aparato Coolsculpting elimina las células grasas gracias a su tecnología de enfriamiento." (**Myriam Yébenes, experta en belleza.**)



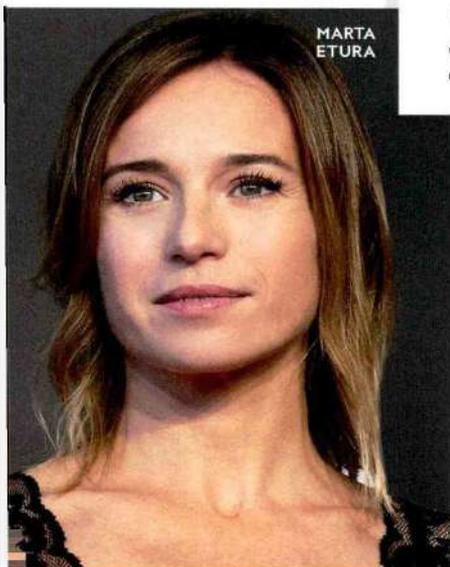
Charlotte Tilbury
Lip Lustre,
tono Hall of
Fame, 22,95 €. (sephora.es)



YS Park
Cepillo de
madera y fibras
de jabalí, 62,73 €. (artero.com)



Dior
Diorshow
Mono,
tono 826
Backstage,
34,95 €. (dior.com)



MARTA
ETURA



MICHELLE
WILLIAMS



ZOOEY
DESCHANEL



CHARLOTTE GAINSBOURG



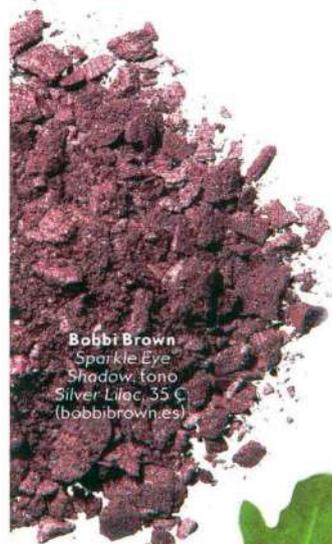
ARIADNA GIL



SOFIA COPPOLA



Clinique
Pep Start HydroBlur
Crema Perfeccionadora,
35 €; (clinique.es).



Bobbi Brown
Sparkle Eye
Shadow, tono
Silver Linc, 35 €
(bobbibrown.es)



00 a los 50

1 “Disminución del espesor de la dermis, sequedad, flacidez, pérdida de volumen, aparición de líneas más profundas e incluso presentar tendencia seboreica son consecuencias de la menopausia, acné incluido. Lo mejor es elegir cosméticos que contengan ingredientes que mejoren la función barrera: aceites de aguacate o sésamo, manteca de cupuaçu y extractos de artemisa y de flores de trébol rojo.” **(Pedro Catalá, cosmólogo).**

2 “La radiofrecuencia y los ultrasonidos luchan contra la flacidez y mejoran la calidad de la piel y los tejidos tanto del rostro como del cuerpo, que ha perdido colágeno porque a esta edad ya no lo creamos. Además, al perder musculatura se ralentiza el metabolismo, por lo que es primordial hacer ejercicio.” **(Natalia de la Vega, experta en belleza).**

3 “Hay que ingerir las sustancias que con el paso de los años perdemos por la inflamación celular. Ayudan a reafirmar alimentos como el salmón salvaje, las sardinas y el ajo; las proteínas de alta calidad y bajo índice glicémico las obtenemos de los champiñones y las carnes magras; las espinacas y el brócoli, por su alto nivel de clorofila, son buenos para regular la producción sebácea y aclarar la piel.” **(Raquel González, experta en belleza).**

4 “Para no marcar más las arrugas de la zona de las ojeras y que el maquillaje ofrezca un acabado natural, tienes que juntar el corrector con el contorno de ojos, mezclando una pequeña cantidad del primero con el segundo. El resultado: una mirada más joven e hidratada. Si tu base de maquillaje es algo más cubriente, utilízala de corrector y pon encima un poco de iluminador.” **(Elicer Prince, maquillador).**

5 “El surco nasogeniano y el descolgamiento del óvalo facial es lo que más nos preocupa en esta etapa. El yoga facial y los masajeadores o rodillos –el de cuarzo rosa posee minerales que ayudan a eliminar la hinchazón, liberar toxinas y mejorar la circulación– ayudan a reforzar la musculatura del rostro y son los mejores compañeros de cualquier crema.” **(Carmen Navarro, experta en belleza).**

6 “El cabello se vuelve más débil y vulnerable: pierde densidad y volumen y aumenta el número de canas. Colores menos agresivos con el pelo, tintes sin amoníaco y productos más saludables serán los aliados de tu melena, que debe ser más corta e incluir un flequillo, para disimular las arrugas de expresión.” **(Eva Sangal, peluquera).**

Douglas
Horquillas Tono
Oscuro, 4,95 €;
(douglas.es).





TILDA SWINTON



JULIANNE MOORE



KRISTIN SCOTT THOMAS

60 años

L'Occitane
Exfoliante Ultra
Rico de Cuerpo
Karité, 26 €;
(es.loccitane.com).

Freshly
Cosmetics
Blue Radiance
Enzymatic
Serum, 35 €;
(freshlycosmetics.com/es).

1 "La grasa corporal aumenta, disminuye la masa magra y el sistema linfático se ve afectado, lo que se traduce en hinchazón en tobillos, pies y piernas. Los masajes de drenaje linfático mejoran el retorno venoso, disminuyen la retención de líquidos y favorecen la eliminación de toxinas, ya que el cuerpo ahora tarda más en eliminarlas. Hay que acompañarlos de 1,5-2 litros de agua diarios, alimentos depurativos (verduras de hoja verde y crucíferas) y caminatas." (Laura Parada, nutricionista).

2 "Es importantísimo mantener la piel bien hidratada para conseguir un maquillaje con acabado de piel jugosa. Evita el maquillaje cubriente y excesivo y aporta luminosidad al rostro con bases ligeras. La máscara de pestañas es perfecta para abrir la mirada." (Miguel Álvarez, maquillador).

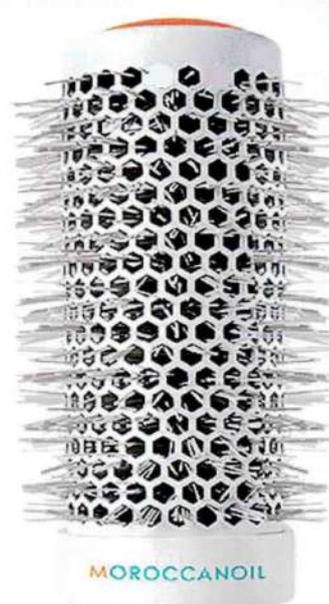
3 "El color ayuda a rejuvenecer la melena. La clave está en crear tonalidades naturales que no superen un aclarado de más de 2-3 tonos, a los que hay que añadir algún reflejo en forma de balayage alrededor del rostro para que lo ilumine, suavice las facciones y rompa la monotonía del color de fondo." (Luis Miguel Vecina, colorista capilar).

4 "Como la piel esta más seca y sensible hay que evitar cargarse los depósitos de filagrina —es una proteína que se encuentra en las células más maduras de la piel— con exfoliantes químicos; mejor usar una mascarilla de arcilla. También se puede combinar el sérum con un aceite facial, que aporta confort y nutrientes, y usar leche desmaquillante o bálsamo en lugar de jabón." (Pedro Catalá, cosmólogo).

5 "Meditar de forma regular ralentiza el envejecimiento físico y mental, ayuda a ver el paso del tiempo de una forma más positiva y también a aceptar los cambios que ocurren en ti. Y sonreír reduce las tensiones y el estrés." (Equipo Petit Bamboo, psicólogos).

6 "El cabello maduro pierde grosor y se vuelve más fino. Se combate con los tratamientos de colágeno, que rellenan la fibra capilar y aportan cuerpo. La henna neutra proporciona volumen y brillo, pero sin modificar el color de la melena." (Eduardo Sánchez, peluquero).

7 "Una crema corporal puede convertirse en reafirmante si le añades aceites esenciales de centella asiática o silicio orgánico. El de abedul es anticelulítico y el de geranio diurético." (Lorena Gilabert, experta en belleza).



MOROCCANOIL

Moroccanoil
Cepillo
redondo de
cerámica,
45 mm, 9,99 €;
(moroccanoil.com/es).



Shiseido
Shiseido Bio
Super Exfo
Discs, 86,95 €;
(shiseido.es).

Estée Lauder
Advanced
Night Repair,
130,95 €;
(esteelauder.es).

