

# BELLEZA SIN TIEMPO

**Mujeres de + de 50.** Los cambios socioculturales y la ciencia revolucionan los conceptos de belleza y madurez. Cruzar los 50 ya no es lo que era. El crecimiento de la expectativa de vida, la multiplicación de los roles femeninos en la sociedad y las posibilidades que brinda la tecnología cosmética expanden los límites del ciclo de vida. En esta nota, testimonios, consejos y productos.

textos PAULA BISTAGNINO/MARINA COCIFI | fotos GENTILEZA L'OREAL PARIS/A. ATLANTIDA

Michelle Pfeiffer (51), actriz Jane Fonda (72), actriz



Kathryn Bigelow (58),  
directora de cine



Sharon Stone (52), actriz





Helen Mirren (64), actriz



Jacqueline Bisset (65), actriz



Madonna (51), cantante



Meryl Streep (60), actriz

La prolongación de la expectativa de vida está revolucionando la cotidianidad y los proyectos que nos trazamos. A partir de esto, en las últimas décadas, los parámetros de juventud y madurez han cambiado radicalmente. Y con ellos, se ha resignificado una de las etapas más cruciales en la vida de las mujeres: la menopausia. El tabú fue superado: las mujeres de hoy viven esta circunstancia como el comienzo de una nueva fase, tanto o más intensa que las demás, que no marca el fin de nada, sino que trae transformaciones provechosas.

“La mayor expectativa de vida ha redefinido los límites al interior del ciclo de vida y, así como la adolescencia se extiende hasta los veintipico o treinta años, hoy los 50 años se definen como una segunda juventud e incluso ya se está hablando de una tercera juventud”, explica Ximena Díaz Alarcón, analista de tendencias y codirectora de la consultora Trendsity. Es en este contexto en el que, para las mujeres en parti-

cular, la menopausia transforma su significado: “La menopausia ya no es un periodo de 5 o 10 años, sino de 20 o incluso de 30 y más. Esto ha modificado absolutamente no sólo las perspectivas de las mujeres, y también de los hombres, por supuesto, en este rango de edad, sino que ha generado todo un movimiento en la sociedad y en el mercado. Antes no existían productos específicos de ningún rubro pensados para las mujeres en menopausia. Hoy, sin embargo, tenemos un abanico de posibilidades: desde cremas y alimentos hasta cursos o viajes”, continúa la especialista.

Estos cambios socioculturales han dado lugar a nuevas necesidades y búsquedas, entre las que la belleza ocupa un lugar fundamental: “El proceso de envejecimiento es complejo y multifactorial. La piel participa de él de igual manera que el resto de los órganos. Sin embargo, es en la piel donde quedan expuestas las consecuencias del proceso involutivo, y es por ello que su cuidado se convierte en un imperativo para las muje-

res”, explica Cecilia Navarro Tuculet, médica dermatóloga de L’Oréal Paris.

“Hoy la menopausia es una etapa más de la vida que ya no se toma con el dramatismo con el que se la veía en el siglo pasado. Hace 50 años, la menopausia tocaba a una mujer que ya estaba retirada del mundo social y del mundo del trabajo, entonces no la limitaba ni la afectaba en su autoestima de la misma manera. Hoy, las mujeres quieren y buscan llegar a esta etapa de sus vidas con un aspecto joven, porque es así como se sienten. Una mujer de 50 o 60 años en la actualidad es una mujer súper activa, que se siente bien y tiene proyectos, y quiere que esto se vea reflejado en su piel”, señala Patricia Dermer, doctora en química y directora de Lidherma.

**TIEMPO DE CAMBIOS.** “La menopausia representa una etapa fundamental en la vida de la mujer, en la que se produce el cese definitivo de la menstruación debido a que los ovarios dejan de funcionar y, por lo tanto, de producir estróge-

nos (hormonas femeninas). El déficit hormonal o hipostrogenismo que se produce durante el climaterio (que incluye la menopausia, así como el periodo previo y el posterior, la perimenopausia y la posmenopausia) implica un proceso natural de cambios corporales graduales", explica Claudia Rey, médica especialista en ginecología y asesora de Laboratorios Vichy. Los cambios en la piel son, junto con la aparición de una serie de síntomas físicos, una de las consecuencias más visibles y palpables de este proceso de transformación, ya que los estrógenos tienen un papel fundamental en su funcionamiento: aumentan el grosor y mantienen la humedad y la elasticidad cutáneas.

Son, justamente, estos tres aspectos primordiales para una piel sana y joven los que más se ven perjudicados por la disminución del nivel estrogénico. "El rasgo más estudiado y más característico de esta disminución hormonal es el deterioro del colágeno dérmico, que tiene como consecuencia la pérdida de densidad y sostén de la red fibrosa, lo que genera atrofia y atonía cutánea, es decir, formando arrugas", detalla la doctora Navarro Tuculet. Según establecen los estudios, en condiciones normales la síntesis de colágeno desciende alrededor de un 2 % anual a partir de los 30 años, en tanto que esta reducción trepa al 30%—en el colágeno tipo I y III— en los primeros 5 años de la menopausia. Como resultado, las fibras de colágeno pierden su cualidad estructural, se deshidratan y se tornan rígidas. Además, se deterioran las fibras elásticas y, por último, se evidencia un rasgo notable de la piel menopáusica: la xerosis o sequedad cutánea, ya que al caer el estímulo estrogénico disminuye la síntesis de esfingolípidos y se altera la esterificación de las ceramidas, dos procesos importantes para la humectación.

La buena noticia es que en la actualidad existen aliados para combatir cada uno de estos signos y prolongar la juventud de la piel, más allá de los procesos biológicos. "La ciencia ha modificado radicalmente las posibilidades que tenemos hoy de luchar contra el envejecimiento, sobre todo en lo que a hormonas y piel se refiere, que es el punto crucial. Y también en cuanto a la detección del momento en el que los cambios hormonales se producen en cada mujer. Porque en la mayoría de los casos, la piel empieza a verse afectada varios años antes del fin de la menstruación, por lo que es fundamental estar atentas y empezar un tratamiento adecuado", explica la doctora Dermer. La especialista destaca además la necesidad de empezar a cuidarse a los 30 para llegar bien a los 50: "Cada década



## Teresa Costantini (60)

"Hoy los 60 son los 45 de la época de mi abuela. El tiempo pasa, querámoslo o no. Y si la belleza fuera sólo lo físico, estaríamos jorobados. No estoy enferma detrás de las arrugas, pero me cuido con cremas, algún tratamiento no invasivo, camino, hago yoga y un trabajo espiritual. Es un gran aprendizaje vivir el día a día y aceptar los cambios, que creo que es lo más importante. Yo jamás me hice una cirugía y ni siquiera llegué a pensar en hacerme una. Me horroriza el espejo que nos devuelven las mujeres que se transforman con cirugías".

## Nora Portela (50)

"Creo que hay una enfermedad por no querer envejecer. A nadie le gusta que se le vengán los años encima, pero el tiempo pasa para todos. Hay que sentirse bien con una misma. Toda mi vida estuve rodeada de naturaleza, amo las plantas, tengo 26 perros de la calle, vivo sano sin tomar alcohol o fumar, no tomo remedios ni drogas, y hago remo... Creo que son condimentos que ayudan, más la genética que, por suerte, Dios me dio. La belleza es un estado de equilibrio, que se refleja cuando tenés la semilla bien, no sólo la cáscara".



requiere de cuidados específicos, y tomar los recaudos adecuados en el momento preciso va a ser determinante en cómo cada mujer llegue a la década siguiente. Así como a los 30 es tiempo de prevención y protección, a los 50 hay que apuntar a la reposición y reparación", afirma. En consonancia con sus palabras, la doctora Rey, agrega: "Es necesario que los cuidados se adopten en etapas anteriores a la llegada de la menopausia para que, cuando la falta de estrógenos se presente, la piel ya tenga una buena calidad e hi-

dratación", dice la especialista, que destaca la importancia de poner atención, además de la piel, en otras partes del cuerpo que también se ven afectadas por la variación en los niveles hormonales, como el pelo y las uñas, y que son tan importantes como la piel en la imagen. Por su parte, Navarro Tuculet remarca: "En el climaterio la piel de la mujer cambia sus necesidades y, por lo tanto, es imprescindible un cambio de tratamientos. Las cremas que se utilizaban a los 40 años ya no resultan confortables ni

efectivas para las mujeres de 50. La piel en esta etapa necesita mayor humectación, requiere de principios activos tensores y compuestos específicos que disminuyen y previenen manchas solares que aparecen en este período”.

Si bien las cremas son el principal aliado a la hora de enfrentar los cambios que se vienen, no es ni debe ser el único. Además de consultar a un especialista para encontrar un tratamiento cosmético adecuado, es fundamental reforzar las medidas preventivas (ver recuadro). “El estado de la piel depende de una gran

variedad de factores, entre ellos, el envejecimiento cronológico, es decir, el propio paso de los años; factores ambientales como la exposición al sol y el consecuente fotodaño, el hábito del cigarrillo, los cuales junto a la reducción de estrógenos propia de la menopausia, llevan a profundas alteraciones en la piel”, remarca la doctora Rey.

**CAMBIO DE PARADIGMA.** Las oportunidades que la ciencia ofrece hoy a las mujeres que han cruzado la barrera de los 50 son, en realidad, consecuencia de un proceso que se pro-

dujo, antes, en lo social y cultural. “La menopausia ha perdido el estigma que tenía en el siglo pasado: hoy las mujeres ocupan múltiples roles en la sociedad, por lo que el fin de la edad fértil ya no implica, como sucedió hasta no hace tanto tiempo, la caducidad de su ‘función’ de madre, y por lo tanto su caducidad como sujeto. Las mujeres hoy cumplen múltiples funciones y pueden ser muchos sujetos que exceden absolutamente los tiempos biológicos, y esto, junto con la prolongación de la expectativa de vida ha producido, en muy pocos años, cambios radicales en lo social: hoy nadie se anima a representar a una mujer de 60 años como una abuelita leyendo, y la publicidad puede mostrar a una mujer de 72 años (Jane Fonda) como ideal de belleza y, además, hablar de futuro y proyectos. Esto era (imposible hace unas décadas”, explica la analista de tendencias Díaz Alarcón. Esto redundará, según explica, en una mirada positiva al proceso de envejecimiento y en un cambio de paradigma respecto de la belleza: “La juventud es hoy el mayor imperativo social, pero también lo es el ser único, personal y diferente a los demás. Por eso, el punto de rechazo es la estandarización de la cirugía de la década del 90. Hay una valoración de la belleza sin perder la identidad y con personalidad”.

## Tini de Bucourt (59)

“Cuando dejé de ser modelo tenía dos opciones: o me operaba toda para tener la juventud eterna o terminaba mi vida como soy. Esto no quiere decir que me descuide, pero mi vida no pasa por ahí. Tiene que haber un equilibrio. A mí me aporta más tener un buen vínculo con mis hijos y estar alegre. La belleza no es algo que se lea o se vea: se irradia, y se construye por dentro. Si no ¿cómo vamos a envejecer? ¿Siempre insatisfechas? Sueño con poner de moda las arrugas en la vejez y ver a la gente orgullosa de la vida que vivió”.



## Mercedes Morán (54)

“Me asusta lo rápido que pasa el tiempo porque se va a terminar, al menos, esta película. Pero vivo la belleza como una armonía: comiendo sano, haciendo yoga, caminando, con tratamientos, y con lo más barato pero muchas veces difícil de conseguir: con gente que me haga reír. También me hice las lolas hace 16 años y me quedaron muy bien, incluso di de mamar con ellas. Me operé las orejas, pero no resultó. Le temo más al patetismo de esas cirugías que ponen en evidencia la desesperación por estar diez minutos más joven, en vez de hacerte más linda”.



## COMO CUIDARSE LA PIEL

Realizar un tratamiento cosmético adecuado es el pilar fundamental en la lucha contra el envejecimiento a partir de los 30 años y, aún más, en los 50. Sin embargo, existe una serie de cuidados extra que los especialistas recomiendan para disminuir los signos del paso del tiempo y la falta de estrógenos:

○ **Protección solar:** utilizá filtros solares UVA y UVB durante todo el año, variando el índice de protección de acuerdo a la época y la calidad del sol al que te expongas.

○ **Hidratación:** tomá entre 1,5 y 2 litros de agua por día.

○ **Exfoliación:** además de la limpieza diaria, realizate *peelings* cosméticos para favorecer la eliminación de las células muertas y limpiar los poros. La piel se mantiene más luminosa, elástica y homogénea.

○ **Vida saludable:** mantené una dieta balanceada rica en vitaminas y fibras, hacé actividad física de manera regular, moderá el consumo de alcohol y cafeína, y evitá el cigarrillo.