

# vive

**SUPERSORTEO**  
Te regalamos un fin de semana en un spa de lujo

Nuevo  
**vive**  
**28** PÁG. MAS

## ¡No hagas DIETA!

- » Corrige tus errores al comer
- » Elige los alimentos que necesitas ¡ahora!

**GANAR HORAS AL DÍA**  
para disfrutarlas como quieras

**DISIMULA**  
los pequeños defectos de tu cara

**¿COBRAS POCO?**  
Remédialo

**PIEL JOVEN**  
Consévala como la tienes hoy

**¡STOP A LA GENTE TÓXICA!**  
No permitas que te anule

**COLORES QUE TE VAN**  
Acierta y triunfarás

16 pág. con los avances más eficaces

# CÓMO ESTAR DELGADA

Nº81 1,90 €



# ENVEJECER TARDE, POCO Y BIEN

Nos asesoran



**DR. ENRIQUE BASSAS MERCADER  
Y DRA. PILAR RODRIGO ANORO,**  
cirujano plástico estético y médica  
estética del Centro Médico Teknon,  
de Barcelona. Tel.: 93 393 31 52.

Los 35 es el umbral, cuando las células dejan de multiplicarse, el paso del tiempo se acumula en la piel, los genes se deterioran con facilidad, las defensas se debilitan. No podemos detener el proceso; sí ralentizarlo. Tanto si has llegado a esa edad como si no, esto te interesa



**A**nnte todo, tranquilidad. El envejecimiento es un proceso lento, muy lento, así que, con tiempo, aún podremos frenar sus manifestaciones. Eso sí: el envejecimiento es inevitable. Sucederá, queramos o no, y es signo de que, afortunadamente, seguimos cumpliendo años. Hasta los 35, el proceso de envejecimiento apenas se nota. Quizá sólo tú hayas percibido que la calidad de tu piel ya no es la misma, o que ya tienes arruguitas alrededor de los ojos. Pero a partir de esa edad sucede algo: las células del cuerpo, incluidas las de la piel, dejan de multiplicarse. ¿Y qué significa? Que no van a regenerarse y que van a empezar a notarse los primeros síntomas de envejecimiento cutáneo: las arrugas. Y además:

- La piel pierde elasticidad y tersura.
- Disminuye la potencia e intensidad cardíaca.
- El sistema inmunitario (defensas) se debilitan.
- Se dañan los genes, y eso implica estar expuesto a más enfermedades.

Además de todo esto, seguro que hay preguntas que te haces y que aún nadie te ha contestado con firmeza. Aquí tienes seis ideas claras.

**¿Envejeceré yo igual que ha envejecido mi madre? ¿La forma de envejecer se hereda?**

En principio, sí. Aunque no está clara la relación que existe entre envejecimiento y genes, es innegable que la hay. Si eres de una familia de longevos, probablemente tú también lo serás. Si la calidad de la piel de tu madre o tu abuela era excelente, es muy posible que hayas heredado parte de ese fantástico legado. Pero no te descuides: los genes no lo son todo. En tu proceso de envejecimiento influirán otras cosas, personales e intransferibles: enfermedades que hayas tenido, tu dieta, si haces deporte, si fumas o no, si padeces estrés. Y claro: si eres adicta al moreno natural tienes mucho más riesgo de envejecer pronto y mal.

**2 Mi pareja tiene la misma edad que yo y él parece mucho más joven. ¿Por qué?**

Eso que has oído siempre de que los hombres envejecen mejor es falso. No hay ni un solo estudio que demuestre que las mujeres envejecen peor que los hombres. Es más: la esperanza de vida es mayor en las mujeres. Nosotras vivimos, por término medio, 83 años; los hombres, 76. ¿No crees que eso es envejecer mejor? Lo que ocurre es que el hecho de haber tenido hijos o de haber tomado el sol pasa factura. Pero apunta un dato: a partir de los 40, son más los hombres que ingresan en hospitales que las mujeres.

**Juega a tu favor**

- No consumir productos tóxicos.
- La práctica diaria de ejercicio.
- La dieta rica en frutas y verduras.
- Tener rutinas cosméticas rigurosas y con productos de calidad.
- Hacerte limpiezas faciales y corporales al menos una vez a la semana.

**Juega en tu contra**

- El tabaco.
- El sedentarismo y la falta de ejercicio.
- La dieta rica en azúcares y grasas.
- La falta de cuidados cosméticos habituales.
- La sequedad ambiental y la contaminación.
- El abuso reiterado del alcohol.
- El estrés.



**3 Una mujer del África negra de 30 años aparenta 20 años más que una europea o americana de igual edad. ¿Por qué?**

No es cuestión de color de piel. La clave son los hábitos de vida. En los países desarrollados, la planificación sanitaria es mejor, hay más información nutricional, más cultura de vida sana, más concienciación de la importancia del ejercicio y de los beneficios de cuidarse con cosméticos inteligentes. No es que se envejezca más: la información es diferente. La cultura afecta a todo, también a cuidarse.

**4 Mi madre no se preocupaba tanto por la aparición de sus arrugas, pero a mí me angustia. ¿Cuál es la diferencia?**

La situación es igual, pero el marco ha cambiado. Estamos en la sociedad del bienestar, y la imagen es muy importante.

**SI TU MADRE TIENE POCAS ARRUGAS, TÚ LO PUEDES HEREDAR**





Transmitir valores de belleza y juventud es algo socialmente valorado, así que de forma automática tendemos a relacionar el éxito con la proyección física que transmitimos. Y no debe ser así: lo importante debe ser cómo somos por dentro.

### **5 ¿Cómo puedo envejecer mejor?**

La clave está en unos cuantos factores que, sorprendentemente, están al alcance de cualquiera. El primero, la dieta. Hay que comer de todo, en proporciones moderadas y equilibradas. Hay que evitar las grasas y no sobrepasar los 50 mg. de alcohol al día. Luego, el ejercicio. Lo de 15 o 30 minutos diarios de caminata ligera va en serio. Ten en cuenta que, con la marcha, activas el bombeo del corazón. Y recuerda, como hemos dicho en unas líneas antes, que una de las primeras consecuencias

## **ALGUNAS CLÍNICAS PUEDEN HACERTE UN ESTUDIO ANTIEDAD PERSONAL**

de cumplir los 35 es que el movimiento natural de corazón se ralentiza, bombea menos sangre y eso repercute en todo el organismo. También te va a favorecer evitar los altos niveles de estrés. Trabaja técnicas sencillas de relajación y respiración a diario, durante 15 minutos. El hecho de que el aire, y en especial el oxígeno, lleguen a todos los poros, va a luchar contra la oxidación. ¡Y nada de tabaco!

### **6 ¿Hay consejos personales en cada caso?**

Claro que sí. Todo lo que acabamos de citar son consejos generales que funcionan siempre. Pero existen estudios personalizados antiaging (antiedad) en los que se hacen estudios adaptados a cada paciente, para saber cómo y cuánto afectan los radicales libres a cada uno. Esos estudios los hacen en clínicas especializadas en tratamientos antiedad.



# DESCUBRE CÓMO VAS A ENVEJECER TÚ

Este test es el resultado de un macroestudio que **Chanel** realizó para el lanzamiento de **Sublimage**, su antiarrugas estrella. En **exclusiva** para **vive**, te dará la pista para saber cómo eres y cómo vas a envejecer

## 1 | Eres una mujer que...

- ♥ No le preocupa lo que opinen los demás.
- ♣ Está bastante pendiente de su apariencia.
- ♣ Le importa bastante la opinión de los demás.
- ♦ Está absolutamente pendiente de su aspecto a todas horas, en todas las situaciones, esté donde esté y con quien esté.

## 2 | Cuando te miras al espejo y te descubres una nueva arruguita...

- ♥ Te resignas y piensas que qué le vas a hacer, son gajes de la vida.
- ♣ Te lo tomas con serenidad, asumiendo que son parte de la vida.
- ♦ Te genera ansiedad, te pones nerviosa y un poquito de mal humor.
- ▲ Te aterroriza la situación. ¡Ya te ha amargado el día por completo!

## 3 | ¿Aceptas tus arrugas?

- ♣ Sí, son la huella de una vida plena.
- ♣ Sí, pero me gustaría disimularlas.
- ♦ No, quisiera borrarlas.
- ▲ No, haría cualquier cosa para que desaparecieran.

## 4 | ¿Qué le pedirías a tu crema antiarrugas?

- ♥ Que sea cómoda, eso es lo

**LA ARRUGA  
ES BELLA  
PORQUE  
REFLEJA  
QUE SE  
HA VIVIDO,  
PERO DEBES  
CUIDARTE**

único que le pido.

- ♣ Que me proporcione bienestar, que sea agradable de usar.
- ♦ Que realmente me quite las arrugas, si eso es lo que promete.
- ▲ Que sea un complemento eficaz a las operaciones de estética, porque pienso operarme.

## 5 | Todas tus amigas suelen decir de ti que...

- ♥ Eres una mujer activa y natural. No te preocupas demasiado por cómo te ven los demás.
- ♣ Que eres positiva, que buscas el placer, que disfrutas de la vida.
- ♦ Que harías casi cualquier cosa por conservar tu poder de seducción.
- ▲ Que te niegas a envejecer, que lo llevas fatal y que serías capaz de hacer cualquier cosa por aparentar menos edad de la que en realidad tienes.

## LEE EL RESULTADO

### ▲ | Vives angustiada

Puede que seas demasiado negativa y dependas en exceso de la opinión de los demás. Cualquier cosa te afecta y el sólo hecho de pensar que inevitablemente vas a envejecer te angustia muchísimo. Te da pánico, rechazas la situación.

### ♦ | Consejo vive

Tienes que corregirte. ¡Todos envejecemos! Tu misión será hacerlo lo más dignamente posible. ¿No te das cuenta de que obsesionarte con tu físico sólo te va a traer problemas? Pierde el miedo a las arrugas.





Fijate en el símbolo que acompaña a cada una de las respuestas que has marcado y lee la solución del símbolo predominante.

◆ | **Eres narcisista**

Te vuelcas en tu apariencia y en ti misma, estás pendiente del espejo, de lo que los demás dicen de ti. Reniegas de tu edad y cumplir años te parece una catástrofe, crees que tu poder de seducción desaparece.

» **Consejo vive**

Relajarte y aceptarte. Y, sobre todo, ¡celebrar tus cumpleaños! Es signo de que vives, de que tienes aún mucho por hacer. Y cada año que pasa tienes más experiencia, más seguridad. Ríete: ¿quién dice que son feas las arrugas de la risa?

♣ | **Eres individualista**

Eres realista, profesional y humana, te realizas como persona trabajando, relacionándote con los demás. Y el envejecimiento sólo pasaría a ser un problema en tu vida si tiene influencia negativa en la calidad de tu vida social.

» **Consejo vive**

Piensa en ti, pero no te olvides de los demás. ¿Qué pasa? ¿Qué si no consigues lo que quieres por tu aspecto no lo consideras triunfar? No es así. Podrás hacer todo lo que te propongas si tú crees en ti misma.

♠ | **Eres hedonista**

Buscas el placer y el despertar de tus sentidos. ¿Y cómo lo haces? Llevando las riendas de tu propia vida. Y si, eres de las que aceptan el paso del tiempo y los cambios que eso conlleva, pero con una condición: conservar tu forma física.

» **Consejo vive**

Te gusta cuidarte, así que una buena idea puede ser seguir haciéndolo. Usa buenos cosméticos. Y cuida tu dieta, haz ejercicio... Siempre lo que esté a tu alcance, de forma natural. Sin obsesiones.

♥ | **Eres auténtica**

Positiva, activa, decidida, independiente y siempre pensando en el futuro. Eres de las que cree que lo mejor está siempre por venir, y por eso aceptas tu edad con un poso de naturalidad que te hace ganar enteros. Tu apariencia no condiciona tu bienestar.

» **Consejo vive**

¡Sigue así! Sólo un matiz: no creas que no se puede hacer nada para luchar contra las arrugas. Hay productos excepcionales que te van ayudar sin perder naturalidad.