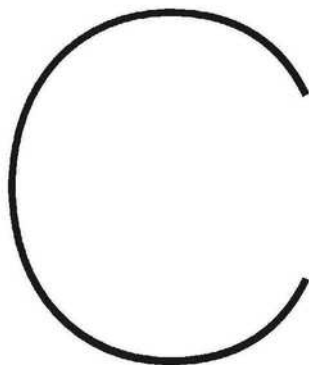
A black and white close-up portrait of a woman with dark hair pulled back. She has dramatic eye makeup, including long, dark eyelashes and dark eye makeup around her eyes. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her skin appears smooth and well-lit. The background is a plain, light color.

HOT TOPIC Secondo Krissy Ladner, Director of Sports Performance, Nutrition and Education di **Herbalife**, le sei tendenze wellness che oggi guardano alla longevità, e definiscono alimentazione, allenamento e recupero, sono: salute intestinale, supporto per la mente e gestione dello stress, trasparenza e fiducia negli ingredienti, nutrizione personalizzata, abitudini guidate dalla tecnologia, uso della creatina.

Longevity
NUOVA
ESTETICA
FEMMINILE

Mentre la società ancora si aspetta un invecchiamento senza età, il corpo delle donne attraversa trasformazioni profonde e silenziose, che prendono sempre più le distanze da attribuzioni culturali. Un atteggiamento che rende davvero inossidabili.

Testo di CAROLINA RIVA



indy Crawford ha appena compiuto sessant'anni, e i media di tutto il mondo hanno sottolineato la sua bellezza inossidabile. Celebrazione che sicuramente avverrà nei prossimi mesi anche per le coetanee Halle Berry e Salma Hayek. Un traguardo che è anche un test: hanno superato l'esame del tempo, oppure no? Ma forse la domanda giusta non è se "reggano" l'età – lo fanno benissimo –, bensì perché l'invecchiamento continui a essere un banco di prova, ma anche diktat: mostrarci diverse

da ciò che siamo, nasconderci, addirittura, ai nostri stessi occhi.

Manca ancora, insomma, una visione alternativa dell'invecchiamento che non passi unicamente dall'oscurare i segni. Eppure, esistono altri percorsi, come racconta la giornalista americana Marisa Meltzer, autrice della nuova biografia *It Girl - The Life and Legacy of Jane Birkin*. Icona di stile e desiderio, la musa della *Swinging London* aveva deciso di lasciarsi invecchiare in pubblico. «Birkin sembrava una donna che fumava, si abbronzava e si godeva la vita, fatta eccezione forse per un'iniezione occasionale di qualcosa della famiglia del Botox per le rughe sulla fronte». Attitudine che sfida il sentire contemporaneo secondo cui invecchiare bene significa farlo come se il tempo non fosse passato. Nell'epoca del Baby Botox, infatti, l'ideale di bellezza è un volto sospeso in un'età indefinita, bloccata attorno ai 35 anni. In Italia, secondo gli ultimi dati dell'Osservatorio Agorà, cresce l'interesse verso la medicina estetica nei pazienti della Gen Z e Gen Alpha. Negli Stati Uniti, fa sapere l'American Society of Plastic Surgery, quasi 30mila under 19 hanno fatto ricorso a procedure

cosmetiche mini-invasive, filler inclusi. Letà, riflette Meltzer, è un mind game: «Arriva il giorno in cui ciò che vedi allo specchio non corrisponde più al ricordo che hai di te stessa». Un work in progress emotivo, spesso un rituale di bonding nel confronto con le altre donne. Non a caso, alimenta un business miliardario: la longevity economy potrebbe raggiungere un giro d'affari da otto trilioni di dollari entro fine decennio (dati UBS).

E sul corpo femminile, i segni del tempo producono un altro paradosso, cioè rendono le donne iper-visibili e, allo stesso tempo, culturalmente inaccettabili. Un empowerment ambiguo, perché "si è viste", ma non per le ragioni che vorresti. Le immagini giocano un ruolo da protagonista nella costruzione del nostro immaginario. «Escludendo una vera rappresentazione dell'età, l'iconografia contemporanea stabilisce la giovinezza come norma non detta», osserva la fotografa documentarista canadese Arianne Clément. La sua riflessione nasce lontano dalle passerelle, fra gli anziani Inuit nel Nunavut canadese, soggetto delle sue prime incursioni fotografiche. L'assenza di rappresentazione non è un dettaglio



1. Sviluppata con i dermatologi, ha una formula a base di retinolo brevettato super tollerabile ed è efficace su rughe profonde, perdita di tonicità e secchezza cutanea: Retinol Correxion Deep Wrinkle Rich Cream, **RoC Skincare** (47 €). 2. Ridefinisce i contorni del viso, dà un effetto glass skin e lifta grazie alla sinergia di Nad+activator, acido ialuronico a basso peso molecolare ed estratto di lapacho, 75.25 Lumisculpt Face Mask, **Vagheggi Phytocosmetics** (57 € il kit da tre). 3. Ultimate Color Step 1 Shampoo detossina i capelli dalle particelle di metallo dell'acqua e riduce la perdita di colore aggiungendo lucentezza e spessore, **Wella Professionals** (26,40 €). 4. Infuso con 3 milioni di cellule vegetali di achillea dorata rigenerante, nuovo principio attivo per la longevità, Anti-Age Global Microsiero Radiance Supremo agisce sulla luminosità intrinseca della pelle, **Yves Rocher** (52,95 €). 5. Smart: con peptidi biomimetici e caffeina, stimola il microcircolo, riduce borse e occhiaie, migliora la radiosità e la compattezza della pelle, Age Reset Crema Contorno Occhi Anti-Età Globale, **Rouj** (29,90 €).

estetico: è un vuoto culturale. Quando l'età, finalmente, compare, è ridotta a uno stereotipo. «L'invecchiamento non è raccontato come trasformazione, ma come declino», prosegue la fotografa. Non ci salvano le immagini giovanilistiche dell'invecchiamento, perché trasmettono una visione dell'età che passa dalla sua negazione.

Secondo la sociologa Loredana Ivan, professoressa alla National University of Political Studies and Public Administration di Bucarest ed esperta di visual ageism, questo meccanismo oggi non solo persiste, ma si radicalizza. «Con i media digitali e l'intelligenza artificiale assistiamo a una regressione: gli strumenti generativi, addestrati su archivi già stereotipati, producono immagini dell'età ancora più rigide e caricaturali». È un vero e proprio backlash visivo. «L'invecchiamento viene accettato solo se reso prevedibile, addomesticato». Questa pressione non grava soltanto sulle celeb chiamate a incarnare il "successful ageing", ma ricade immediatamente su chi guarda. «Cindy Crawford, Jane Fonda, Shakira diventano modelli di un invecchiamento presentato come scelta individuale».

Il messaggio implicito è chiaro: «se non ce la fai, è una tua responsabilità». Mentre, come ricorda la sociologa Loredana Ivan, esiste anche un'altra verità: «Una ruga non è positiva o negativa: lo diventa attraverso attribuzioni culturali che apprendiamo fin dalla prima infanzia». Eppure, mentre sorvegliamo i segni visibili del tempo, gran parte dell'invecchiamento avviene sotto la superficie della pelle. «Bisognerebbe iniziare a parlare dell'invecchiamento anche da un altro punto di vista», sostiene la dottoressa Stefania Piloni, specialista in ostetricia e ginecologia, e direttore sanitario dello studio medico Ginecca, a Milano. La riorganizzazione ormonale che accompagna la menopausa, infatti, crea una sorta di reset del cervello femminile. Gli estrogeni che, per anni hanno "addolcito" la donna, calano. È una trasformazione neurologica, emotiva e identitaria. «Dal punto di vista biologico, l'invecchiamento femminile è un regalo che la Natura fa soprattutto alla donna: dopo aver dato al mondo la propria capacità generativa, arriva un tempo per sé. Un passaggio potente, che fa paura perché segna il transito dalla donna che piace agli altri a quella che piace a se stessa».

È qui che, spesso, avvengono scelte radicali: quando si smette di essere "accoglienti di default" e si inizia a essere fedeli a noi. Nell'equazione dell'età la variabile che ha il potere di cambiare tutto è dove scegliamo di posare lo sguardo. «Spostare l'attenzione dall'apparire al sentire significa riconquistare il corpo: non più oggetto da correggere e da giudicare, ma spazio di esperienza», aggiunge Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta e autrice del saggio *La gioia ribelle. La Mindfulness e l'arte di invecchiare* (Enrico Damiani Editore). «Ascoltando il nostro corpo, la mindfulness ci porta all'esperienza diretta, quella che precede le storie che ci raccontiamo e ci accompagna dal come appariamo al come ci sentiamo». Nasce da qui quella "gioia ribelle" descritta nel titolo: «È quella che proviamo ogni volta in cui rompiamo uno stereotipo e ci scopriamo vive in un'età in cui la cultura, invece, ci vorrebbe in lutto per la giovinezza perduta». Non ottimismo ingenuo, ma rifiuto di una narrativa del declino che non ci appartiene. «Non credo che abbiamo bisogno di invecchiare "con successo". Abbiamo bisogno di invecchiare con autenticità. Grinta e tenerezza insieme». •



1. Micro-needling: Chronoplex Cream ha nella formula milioni di spicole (micro aghi cosmetici) bioingegnerizzate per facilitare la penetrazione dei principi attivi, migliorare microcircolazione, ossigenazione e produzione di collagene ed elastina, *Research* (120 €). 2. Il suo ingrediente epigenetico – che attiva la longevità cellulare – si chiama Epicelline e promette di ridurre segni dell'età in due settimane, *Nivea Cellular Epigenetics Siero Ringiovanente*, *Nivea* (14,99 €, nel nuovo formato da 15 ml). 3. Foresti Pharma è la startup italiana che introduce per la prima volta l'eparina in cosmetica. L'ingrediente star di Supreme Eye Elixir favorisce il drenaggio cutaneo, riducendo rughe e borse, *Heptyc* (50 €). 4. Booster di longevità, con collagene biotecnologico, acido ialuronico e vitamina C, rassoda e illumina l'incarnato, riducendo la visibilità di pori e rughe, *CollagenAttivo Siero Viso Rimpolpante Ultra-Perfezionatore*, *L'Erborario* (32,90 €). 5. Fa parte di un nuovo protocollo per capelli che ripara, rinforza e ne migliora la resistenza, *Elisir Instant Bond Repair Pre-Shampoo Treatment*, *Modaviv* (45 €).