

# ALTRO CHE MEZZA ETÀ: LE CINQUANTENNI DI OGGI SEMBRANO RAGAZZINE

**Più attive, curate, desiderose di mettersi in gioco, le signore che hanno superato i quaranta sono giovani nel corpo e nella testa. Anche senza somigliare per forza a Monica Bellucci...**

Claudia Casarin

Milano, aprile

**L**e donne finalmente hanno meno paura di invecchiare, ne sono certa. C'è stato un momento in cui era un tormento, adesso anche a 50 anni ci si può sentire ancora bellissime». Parola di Monica Bellucci e di una fitta schiera di signore bellissime che, come lei, sembrano ammettere: invecchiare non è una tragedia. Anzi, «è un'opportunità straordinaria», ha detto Laura Morante, rispondendo alle coetanee che si lamentavano di essere escluse da ruoli interessanti al cinema. Ne sa qualcosa delle sorprese che può riservare l'età matura un'altra icona di bellezza nostrana: Isabella Rossellini, alla quale gli anni hanno regalato fascino e un apprezzamento sempre più condiviso.

## Hanno fidanzati molto più giovani

Le cinquantenni di oggi sono affascinanti, sicure, indipendenti e magari anche con un fidanzato nuovo di zecca al

loro fianco. Valeria Golino con Riccardo Scamarcio, ma anche Barbara De Rossi con Anthony Manfredonia e Ornella Muti con Fabrice Kerhervé sono fieri esemplari di *cougar* (in inglese, puma), come vengono chiamate le signore non più giovanissime accompagnate da aitanti giovanotti, meglio se con vent'anni di meno.

A differenza delle loro madri, hanno potuto studiare di più, sono entrate in numero significativo nel mondo del lavoro e, per quanto ci sia ancora parecchia strada da fare, hanno goduto di una maggiore parità con gli uomini nella vita familiare e professionale, trovando un equilibrio con il femminismo di piazza della generazione precedente. Insomma, le "ragazze" di cinquant'anni ci hanno detto che si può fare. Ricominciare la vita alla soglia del fatidico mezzo secolo non è più un'utopia.

Certo, le *50something* (quelle che hanno cinquant'anni e qualcosa...), come si definiscono negli Stati Uniti, che vediamo sulle prime pagine delle riviste patinate, da Madonna



## SIMBOLO

Parigi (Francia). In tutto il mondo Monica Bellucci (47 anni, qui al Théâtre du Châtelet) rappresenta ormai il simbolo della bellezza italiana. Pur non essendo più una "ragazzina", l'attrice umbra è ancora bellissima e non ha nulla da invidiare a donne molto più giovani di lei. Anzi...



## SEMPRE SULLA CRESTA DELL'ONDA

Miami (Florida). Il nostro mondo dello spettacolo vanta donne bellissime, anche se hanno già superato la fatidica barriera del mezzo secolo di vita. È il caso dell'attrice e produttrice Rita Rusci (51 anni, sopra in bikini e nel tondo) o di Barbara d'Urso (54, a destra in studio a Milano), conduttrice fascinosa e agguerrita.

a Sharon Stone e a Demi Moore, fra trattamenti miracolosi all'ossigeno e ristrutturazioni chirurgiche, non possono essere paragonate alle comuni mortali. Eppure tutte condividono lo stesso incubo, che non risparmia nemmeno le celebrità: l'arrivo della menopausa.



«Le donne temono particolarmente l'ingresso in menopausa e ne hanno un'aspettativa fuorviata», spiega Stefania Piloni, ginecologa e docente di Fitoterapia presso l'Università degli Studi di Milano. «La maggior parte delle donne, infatti, entra in menopausa attorno ai 50 anni, eppure quasi tutte ci arrivano sorprese e impreparate». Vampate di calore, insonnia,

stanchezza profonda, difficoltà di memoria.

Già, ma che cosa succede nel corpo di una cinquantenne? Cominciano ad andarsene gli estrogeni, gli ormoni balsamici del femminile, responsabili dei capelli fluenti e della pelle luminosa, nonché della memoria lucida e pronta, mentre alza bandiera bianca il testosterone, che è la punta di diamante del desiderio. Tanto che anche la sessualità perde leggermente di smalto, cala la libido, diminuisce l'intensità del piacere.

## Nuova vita con le terapie ormonali

Bisogna dunque arrendersi a questo destino crudele? Assolutamente no, afferma la gine-

cologa. «In menopausa stanno male solo le donne che non chiedono aiuto. Tutte le altre possono scegliere tra una serie di soluzioni per vivere questi anni in modo sereno». Le alternative sono sostanzialmente tre. La prima è la terapia ormonale sostitutiva. L'effetto è immediato ed efficace, ma non è esente da controindicazioni, tra cui l'aumento del rischio di tumore e il fatto di avere una durata massima di cinque anni. Poi ci sono le terapie naturali, che hanno un effetto meno esplosivo, ma possono essere proseguite all'infinito. Tra le piante migliori che contengono estrogeni ci sono il trifoglio rosso, la soia, i semi di lino e il luppolo. Veri sal-

continua a pag. 81

## PAROLA DI VIP

PAOLA FERRARI

«SIAMO INTERESSANTI»

«A 51 anni sono più consapevole del mio modo di essere. Gli uomini, in genere, prediligono la venticinquenne bella, considerando le mie coetanee sessualmente meno intriganti. Non è affatto così. A questa età siamo anche più interessanti».



LORY DEL SANTO

«IO ACCHIAPPO SEMPRE»

«Io non avverto discriminazioni per l'età. In discoteca continuo ad acchiappare. Forse gli uomini con una bella sessantenne ci vanno solo una sera, ma con una di cinquanta, molto affascinante, pensano di poter avere una bella storia d'amore».



BARBARA DE ROSSI

«VIVO BENE IL PRESENTE»

«Ogni donna sa bene che a 50 anni comincia a fare i conti con le insicurezze, la consapevolezza malinconica di non essere più prestante e forte come a 25 o a 30 anni. Ma io ho un buon rapporto con il tempo che passa e vivo bene il mio presente».



PATrizia MIRIGLIANI

«NON SIAMO PIÙ DATATE»

«Fino a pochi anni fa, le cinquantenni erano datate, oggi sono nella media. È un'età in cui una donna ha tanta carica seduttiva, perché è attiva, si cura di più e ha una vita affettiva meno sacrificata. Alcune forse dovrebbero liberarsi dall'obbligo di apparire per forza più giovani».



SIMONA TAGLI

«MAI LASCIARSI ANDARE»

«L'età si è allungata per cui, anche a 70 anni, si può incontrare una donna affascinante e in forma. Io non ho ancora 50 anni, ma posso dire di sentirmi molto serena e di vedere questo traguardo come un punto di partenza. Una donna non si dovrebbe mai lasciare andare».







## LE 50ENNI DI IERI

Ai giorni nostri è più facile l'incontro con cinquantenni in splendida forma. Ma anche in passato le donne stupende, a dispetto del mezzo secolo, non mancavano. Ma apparivano decisamente più mature: ecco Virna Lisi (oggi 75, in alto a sinistra), Sophia Loren (77, sopra) e Lucia Bosé (81, a sinistra) negli scatti di quando avevano cinquant'anni.

continua da pag. 79  
vavita messi a disposizione da madre natura: «Fanno bene contro le vampate, ma anche alle ossa, alla memoria, alla lubrificazione», aggiunge la dottoressa Piloni, «il progesterone naturale, invece, è contenuto nella Dioscorea o yam, che fa molto bene alla libido, usata come crema o in pastiglie». C'è poi una terza opzione, sul mercato da un paio di anni, basata sugli ormoni bio-identici: «Sono ormoni naturali non vegetali, perché estratti dalla placenta. E non sono pericolosi come quelli di sintesi», conclude la ginecologa, «per la libido invece ci sono creme al testosterone da applicare esternamente anche una sola volta la settimana. Con questi accorgimenti, la sessualità torna fiorente e il corpo le risponde».

Una volta superati gli ostacoli fisiologici, per le cinquantenni è tempo di riscoprire la

propria sensualità. Una donna che non ha più i figli piccoli in casa, che è meno stressata dalle esigenze della carriera e che in genere ha imparato a piacersi e ad accettare meglio il suo corpo rispetto alle asprezze dei trent'anni, è di sicuro una donna più libera di dedicarsi al piacere. «E la libertà fa aumentare le fantasie, che sono alla base del desiderio», osserva il sessuologo **Marco Rossi**, «quindi è una donna che più facilmente ha desiderio sessuale ed è alla maggiore ricerca del piacere, anche fine a se stesso».

Altro che tomba del sesso, assicura il dottor Rossi, i 50 possono essere un'età di grande attività sotto le coperte. Eppure molte donne sono frenate dall'immagine del loro corpo che muta. Seni più stanchi ri-

continua a pag. 82

## La nutrizionista spiega come alimentarsi È IN CUCINA CHE SI RESTA GIOVANI

**P**iù si va avanti con gli anni, più il fisico si disidrata. La pelle diventa meno elastica e più rugosa e il tono muscolare cede. Effetti che sono ancora più evidenti per le donne dopo la menopausa, a causa della minore produzione di estrogeni. Sono cambiamenti inevitabili con l'età e non ci si può fare nulla, tranne che mangiare in modo adeguato. Ecco come, tramite i consigli della dottoressa Michela De Petris (nel riquadro), specialista in Scienza dell'alimentazione ed esperta in alimentazione vegetariana e vegana.



### 5 COSE DA FARE

**1** Bere almeno otto bicchieri (circa due litri) di acqua al giorno. Oltre a questi, berne uno appena svegli, possibilmente a temperatura ambiente e con il succo di un limone. Serve per depurare e riattivare la funzionalità epatica.

**2** Mangiare verdura in abbondanza, sia cruda, sia cotta, cominciando sempre con un antipasto di insalata. La verdura è ricca di acqua, vitamine, sali minerali e antiossidanti.

**3** Si alla frutta come spuntino lontano dai pasti. A fine pasto può fermentare, causare meteorismo e disturbi intestinali.

**4** Mangiare tre noci al giorno. Gli acidi grassi e gli omega 3 che contengono sono potentissimi antinfiammatori, antitumorali e stimolanti delle facoltà cognitive.

**5** Fare attività sportiva regolare, come una passeggiata, bici, nuoto, acquagym, ballo, pattinaggio: è essenziale per mantenere il tono muscolare e la coordinazione, controllare il peso e migliorare l'umore.

### 5 COSE DA EVITARE

**1** Bandire il sale in tavola, per condire i cibi o nell'acqua di cottura. Fa aumentare la ritenzione idrica, fa venire la cellulite e aumenta la pressione.

**2** I salumi non più di una volta la settimana, compresi prosciutto crudo e bresaola. Sono un concentrato di sale.

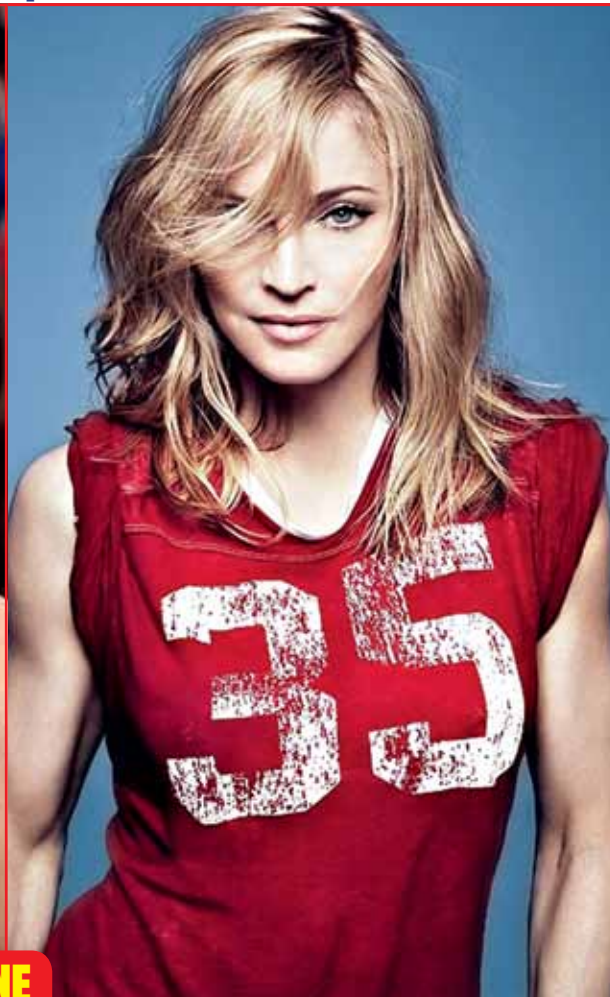
**3** Non più di due volte la settimana il formaggio, ma solo quello fresco.

**4** No tassativo al formaggio grattugiato sui piatti, ricchissimo di grassi saturi, colesterolo e calorie. In alternativa, si possono usare liberamente germe di grano, gomasio (prodotto a base di sale marino e semi di sesamo tostati e tritati), farina di mandorle o lievito alimentare in scaglie.

**5** No al cioccolato al latte, troppo ricco di zuccheri. Si a quello fondente, ricco di ferro, magnesio e polifenoli.







## LORO SÌ CHE INVECCHIANO BENE

New York (Stati Uniti). Quando si parla di cinquantenni che si prendono gioco della loro anagrafe, il pensiero corre subito a stelle dello spettacolo come Sharon Stone (54 anni, a sinistra), Demi Moore (49, al centro) e Madonna (53, a destra). Per restare così, al di là dell'indiscutibile bellezza, sono ricorse a qualche "ritocchino", a una dieta controllata e a molto sport: proprio come possono fare anche le comuni mortali.

*continua da pag. 81*

spetto ai bei tempi che furono, addombrati da segni di gravidanza, zampe di gallina, solchi sulla fronte e "codici a barre" attorno alle labbra. Non di rado la soluzione a tutto questo si cerca sotto i ferri del chirurgo. «Le donne a 50 anni vogliono rivivere una seconda giovinezza, intervenendo sui segni che il tempo ha cominciato a lasciare a partire dai 40 anni», spiega **Gianfranco Bernabei**, medico specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica. «Gli interventi più richiesti sono l'aumento o il risollevarlo del seno. La lipoaspirazione la fa da padrone subito dopo, spesso assieme a interventi che riguardano l'addome rilassato e



la comparsa di smagliature». Ma la parte del corpo in cui è più evidente il trascorrere degli anni è il viso. Qui, spiega il chirurgo, gli interventi di ringiovanimento vanno dal lifting alla blefaroplastica (quella per le borse sotto gli occhi), dalla liporistrutturazione, per ricreare volumi nelle guance e negli zigomi svuotati dall'età, fino al botox e ai filler per rimpolpare le rughe principali.

È una tecnica utile anche per schiarire le macchie di iperpigmentazione che compaiono sul dorso delle mani proprio verso i cinquant'anni». Per tutti i trattamenti ambulatoriali (filler, botox), si va dai 400 euro in su. Per un laser, da 400 a 1.000 euro per il trattamento completo di viso, collo e décolleté.

### «Dedicatevi alla vostra interiorità»

Ma, a parte questo prezzario per salvare la faccia, c'è un'altra considerazione da fare. «Per quanto una donna di 50 anni ricorra a interventi estetici, purtroppo non può mettersi in competizione con una ragazza di 20», avverte Marco Rossi, «rispetto a lei deve avere qualcosa di più: per cui il consiglio è di dedicarsi alla vostra parte interiore e alla vostra crescita personale. Perché è quella che conterà davvero dai 50 anni in poi». ♦

«Poi ci sono gli interventi con i laser moderni», aggiunge il dottor Bernabei, «con cui si ottiene una pelle più luminosa, compatta e senza macchie, e si stimola la cute in profondità per la formazione di nuovo collagene e fibre elastiche.

«Poi ci sono gli interventi con i laser moderni», aggiunge il dottor Bernabei, «con cui si ottiene una pelle più luminosa, compatta e senza macchie, e si stimola la cute in profondità per la formazione di nuovo collagene e fibre elastiche.