



GWYNETH PALTROW

A 52 anni la silhouette dell'attrice è meno sinuosa ma resta comunque snella e femminile.



→ SKINCARE *revolution*

In menopausa il collagene e l'elastina vanno in caduta libera (ne perdiamo il 30%) che si traduce in un drastico switch per la pelle con la conseguenza di rughe più visibili e cedimenti. Inoltre, gli estrogeni in restrizione rendono la cute secca e squamosa, oltre che più propensa ad arrossamenti, macchie e persino acne. Occorre rivoluzionare il beauty-case. «Sieri e creme a base di acido ialuronico, retinolo e antiossidanti come la vitamina C stimolano il rinnovamento cellulare e riducono i segni. Senza dimenticare la protezione solare e l'uso di trattamenti specifici per contorno occhi e labbra, particolarmente soggetti a disidratazione», suggerisce la dermatologa Ilaria Proietti, membro del Comitato scientifico di Menopauseboost. «Affrontare la menopausa richiede un approccio olistico che integri la routine cosmetica con una cura globale del proprio benessere. Mantenere una dieta equilibrata, ricca di acidi grassi Omega-3, vitamine e proteine migliora la salute della pelle. L'esercizio fisico regolare riduce lo stress, migliora la qualità del sonno e aiuta a conservare un equilibrio ormonale». Il metabolismo cambia, e con lui volumi e forme. Ma diversi sono i trattamenti medico estetici effetto re-shaping. «A livello professionale, due soluzioni si distinguono per la loro efficacia su viso e corpo, offrendo risultati visibili e duraturi», spiega Anna Lisa Gramellini, biologa, spa expert e cosmetologa. «A livello professionale il trattamento di carbossiterapia, ispirato alla carbossiterapia, è ideale per la pelle in menopausa poiché stimola la rigenerazione cutanea in profondità. Dall'azione antiossidante, remineralizzante e stimolante della produzione di collagene, regala un effetto lifting progressivo visibile. Il trattamento corpo consigliato, invece, prevede un'esfoliazione iniziale delicata con peeling chimici naturali seguita da un massaggio miofasciale o l'utilizzo di tecnologie avanzate, come la radiofrequenza bipolare-diatermia, che stimolano la produzione di collagene ed elastina, aiutando a rassodare la pelle. Per completare il trattamento, consiglio una maschera remineralizzante e tonificante che dona una texture compatta e uniforme».

corpo



RIGENERATA E FELICE

Con niacinamide e un complesso di nutrienti antiossidanti, favorisce la rigenerazione cellulare e migliora la resistenza della pelle agli stress: **Carboxy Lift CO2 Concentrate Gel Face & Body** di **World of Beauty** (92 €, worldofbeauty.com).

A TUTTO RELAX

Formulato con angelica cinese, contrasta i disturbi della menopausa, favorendo il rilassamento, il benessere mentale e un normale tono dell'umore: **Erbadonna 1** di **Erbamea** (10 €, erbamea.it).

COCCOLA SETOSA

Dalla texture ricca, formulata con collagene e vitamina E, per prevenire e combattere i segni del tempo grazie all'efficacia idratante e lenitiva: **Crema corpo anti-età** di **Royal Beauty** (9,90 €, royalbeauty.it)

ALZIAMO I TONI (*ovunque*)

Il restyling fisico in menopausa passa anche dalla chirurgia plastica. Quali gli interventi più richiesti? «Lifting e liposuzione per modellare e rimuovere depositi di grasso da specifiche aree del corpo e recuperare armonia. Mastoplastica o mastopessi per sollevare e rimodellare il décolleté e migliorarne aspetto e posizione. Addominoplastica per eliminare tessuti di rivestimento in

