

ELLE

MARZO 2025 N° 462
5,50 € (SPAIN)
CANARIAS 5,65 €

**NUEVO
FASHION
GUIDE**
NO PIERDAS
EL TREND

NO PANIC!
MENOPAUSIA
SIN DRAMAS

SUKI
WATERHOUSE
EN PORTADA

EL
PODER
DE LA
MODA



8 413042 680604

CELINE







CHA



NEL





DIOR

BVLGARI

ROMA 1884

SERPENTI

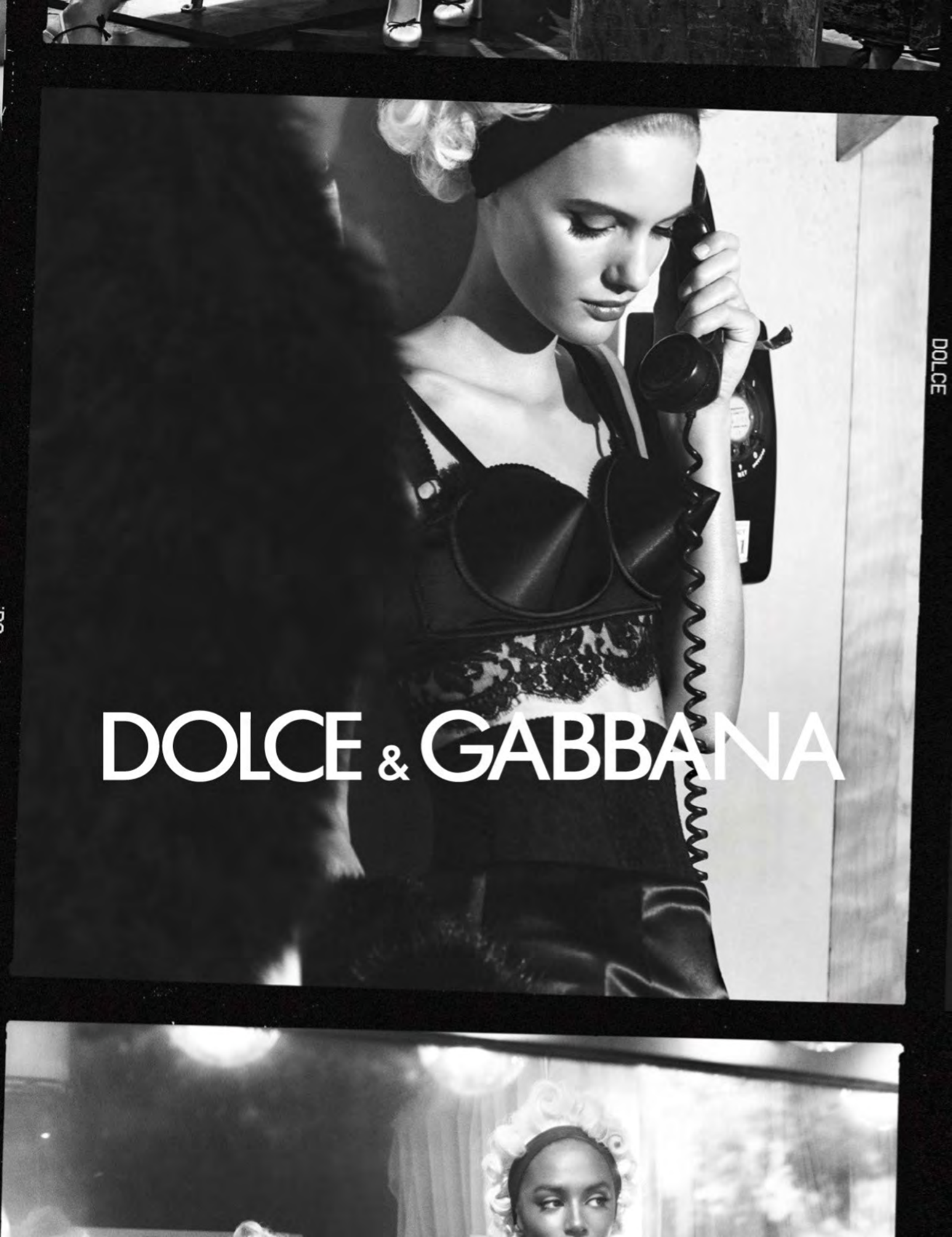


SERPENTI INFINITO





DOLCE



A black and white fashion advertisement for Dolce & Gabbana. The central image shows a woman with blonde hair styled in a 1950s-inspired bouffant, wearing a dark, strapless corset with lace detailing. She is holding a vintage rotary telephone receiver to her ear, looking down with a contemplative expression. The background is dark and moody, with a wooden door visible on the right. The brand name 'DOLCE & GABBANA' is printed in large, white, sans-serif capital letters across the middle of the image. Above the main image, a small strip shows a pair of white high-heeled shoes. Below the main image, a smaller, partially visible image shows a woman with dark hair and a headpiece looking upwards.

DOLCE & GABBANA



CAREY MULLIGAN ACTS LIKE PRADA



PRADA





EMPORIO  ARMANI

Barcelona · Paseo de Gracia, 47

BIOCERAMIC
MOONSWATCH
COLLECTION

MISSION ON EARTH POLAR LIGHT



Ω
OMEGA
×
swatch+
The red cross logo is a registered trademark of Swatch Ltd.

Solo disponible en las tiendas Swatch seleccionadas

BIOCERAMIC
MOONSWATCH
COLLECTION

MISSION ON EARTH *DESERT*



Ω
OMEGA
×
swatch[®] 

Solo disponible en las tiendas Swatch seleccionadas

LOEWE



LOEWE

Taylor Russell
Fotografía de David Sims







MaxMara





GUESS

GUESS.EU



FENDI

ROMA

ELLE^{80 YEARS}

MARZO N°462

104

Suki
Waterhouse:
evolución
natural



FOTO: JUANKR. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA. MAQUILLAJE: BENJAMIN PUCKEY (A-FRAME AGENCY). PELLUQUERÍA: DAVID VON CANNON (A-FRAME AGENCY). MANICURA: KAYO HIGUCHI-CROWELL (STAR TOUCH AGENCY). ASISTENTE DE ESTILISMO: JUAN TOBÓN. SUKI WATERHOUSE LLEVA CAZADORA KAKI. TOP DE HOJAS Y LEOTARDO DE CANALÉ CON CINTURÓN. TODO DE PRADA. ANILLO 'HARDWEAR' DE ORO BLANCO CON PAVÉ DE DIAMANTES DE TIFFANY & CO.

SECCIONES

36 OPINIÓN Ana Iris Simón.

264 HORÓSCOPO ¿Qué te deparan los astros este mes?

266 ELLE TEST La escritora 'best seller' María Dueñas, a quemarropa.

ESTILO

42 PLANO CORTO Prendas mini que amarás esta primavera.

52 DE CARA AL FUTURO Nicolas Guesquière y su visión de la moda.

58 LO MUST FASHION Lo que debes saber antes de inaugurar la temporada.

64 AMOR AL ARTE Jorge Redondo nos abre las puertas de su taller.

72 LA FORMA DEL LUJO Una colección de joyas inspiradas en clásicos de culto 'by' Cartier.

74 VOZ PROPIA Marco De Vincenzo, director creativo de Etro, nos presenta su colección P/V 25.

80 RELATO MARINO 'La isla del tesoro' según Van Cleef & Arpels.

82 FLECHAZOS Apunta todas las novedades para un 'look' triunfador.

AGENDA

88 AGENDA Las claves culturales que no te puedes perder en marzo.

96 SUSANA MARTÍNEZ

NAVARRO La CEO de Cantabria Labs y su apuesta por la innovación.

98 MARTA DE CASTRO La directora general de Agatha Paris nos habla de la joyería de moda.

100 FLECHAZOS Planes perfectos.

MAGAZINE

104 SUKI WATERHOUSE Una actriz, modelo y compositora sin etiquetas.

116 SALMA PARALLUELO

Conversamos con la futbolista sobre el cambio que abandera su generación.

124 LADY GAGA La estrella abraza la aceptación radical y sus demonios.

132 PATRICIA CONDE La presentadora y su etapa perfecta.

DÍA
LIFTING
Y LUMINOSIDAD



NUEVO
NOCHE
POTENCIA
Y REAFIRMA

ESTÉE LAUDER

esteelauder.es



COLÁGENO 24H PROTOCOLO LIFTING Y FIRMEZA

MULTIPLICA EL COLÁGENO
X10*

El dúo perfecto para una piel firme,
luminosa y elevada.

*Test In Vitro: Collagen Boosting Technology + Extracto de Moringa + fracción Hibiscus-8 vs control/sin tratamiento después de 96 horas.



132
Patricia
Conde, en
su mejor
momento



256
Empieza la
temporada de
escapadas
'deluxe'

ELLE

138 LUIS GARCÍA MONTERO

El poeta reflexiona sobre el amor y el peligro de retroceder.

142 MARIBEL VERDÚ

Disfrutamos de la fuerza de la emblemática actriz.

150 TIEMPO DE ESPERANZA

El oncólogo Mariano Barbacid y Lola Manterola, cofundadora de CRIS contra el cáncer, unen sus fuerzas.

156 TODO POR UN SUEÑO

El secreto de una relación sana.

BELLEZA

162 CRUSH DE PRIMAVERA

Las tendencias 'top' en maquillaje y pelo.

168 NO PANIC!

Encara de manera saludable y optimista la menopausia.

172 BODY CARE

Los activos del rostro cuidan también el resto de tu piel.

176 GLUCOSA BAJO CONTROL

Te contamos cómo desengancharte del azúcar para que gane tu salud.

180 DALE VOLUMEN

Consigue la icónica melena de Suki Waterhouse.

182 UNA EXPLOSIÓN BEAUTY

Cinco estrenos de primavera que vas a necesitar en tu neceser.

184 FLECHAZOS

Son irresistibles.

MODA

190 LADY AMAZONA

'Looks' audaces con toques 'boho' y 'western'.

FASHION GUIDE

208 TENDENCIAS

Un manual completo con todo lo que querrás vestir la nueva temporada.

226 CAPRICHO DELUXE

El 'Peekaboo' de Fendi: un bolso atemporal que da mucho juego.

228 ACCESORIOS

Los complementos estrella que rematarán tus 'oufits' más frescos.

234 ENCANTO NATURAL

Los bolsos veraniegos y más 'chic'.

238 SHOPPING

Bolsos, zapatos, joyas y relojes que son un acierto.

LIVING

250 PUENTE AL FUTURO

Paseamos por las maravillosas urbes holandesas de Róterdam y Utrecht.

256 VIAJES HOT

Destinos y planes para una escapada 'deluxe'.

262 HACIA EL INTERIOR

La modelo María de León nos presenta su libro.

QUIOSCO



SUSCRIPCIONES



PORTADAS

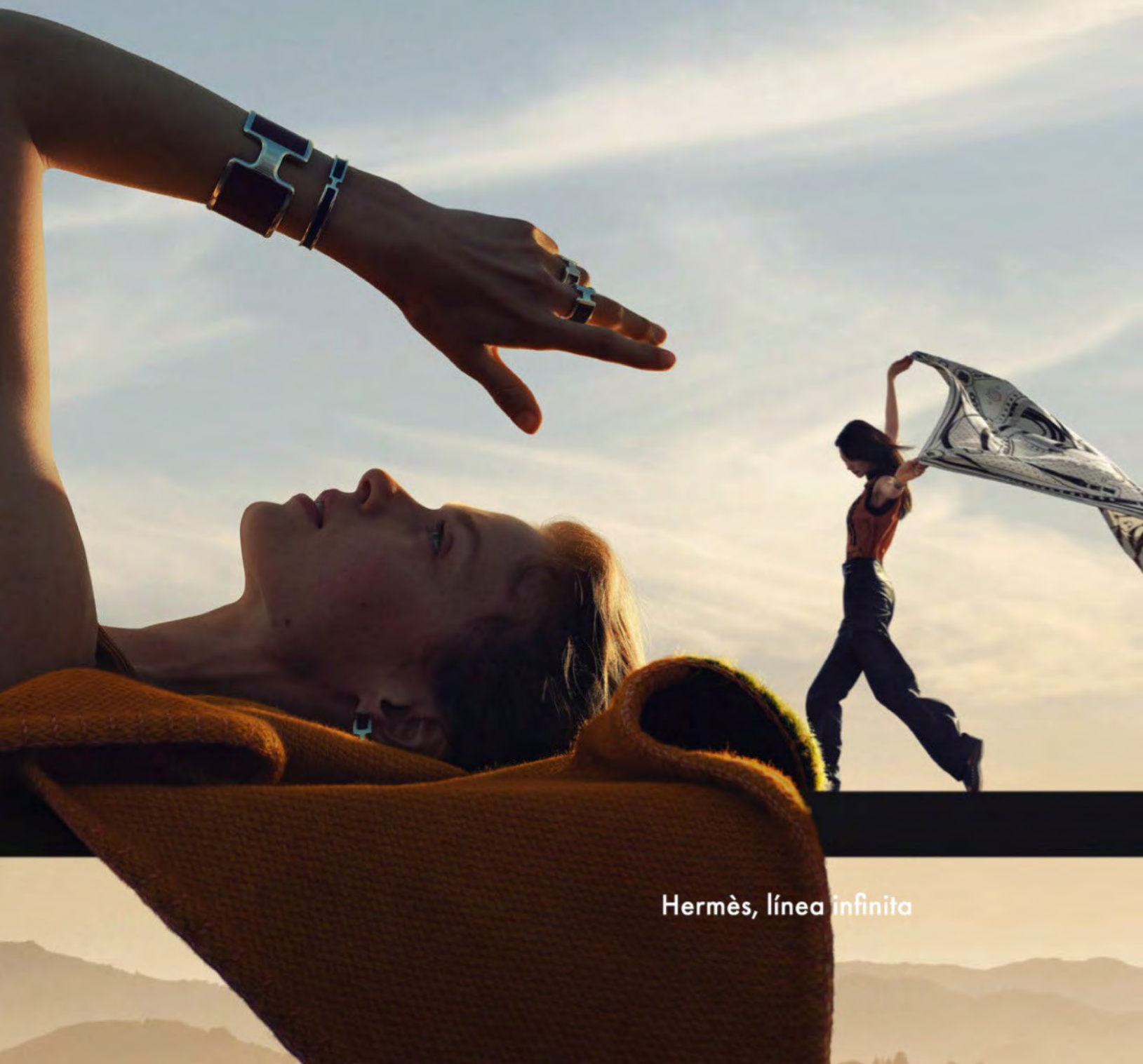
Arriba, **Suki Waterhouse**, a la izq., lleva minivestido de rayas con lazada de Louis Vuitton y brazaletes 'Bone' XL de oro de Elsa Peretti para Tiffany & Co. A la dcha., con vestido largo de rayas con capita de Louis Vuitton y colgante 'Lock' de oro y diamantes de Tiffany & Co.

Sobre estas líneas, a la izquierda, la top con cazadora con hombros XL de Mugler. A la derecha, con 'trench' XL, camisa de seda y falda asimétrica con pliegues, todo de Stella McCartney, y anillo cabujón de oro y jade de Elsa Peretti para Tiffany & Co.

Fotos: Juankr. Realización: Bárbara Garralda. Maquillaje: Benjamin Puckey (A-Frame Agency). Peluquería: David VonCannon (A-Frame Agency). Manicura: Kayo Higuchi-Crowell (Star Touch Agency). Asistente de estilismo: Juan Tobón.

Lady Gaga, en la última portada, con top de Valentino, guantes de Valentino Garavani y collar de Tiffany & Co.

Foto: Gray Sorrenti. Realización: Pau Avia. Peluquería: Akki (Art Partner) con Oribe. Maquillaje: Frankie Boyd en Streeters con Haus Labs.



Hermès, línea infinita

ELLE

DIRECTORA BENEDETTA POLETTI

DIRECTORA DE BELLEZA
BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

DIRECTORA DE MODA
LAURA SOMOZA

DIRECTORA CREATIVA
ANA NICIEZA

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA ASCUNCE

REDACTORA JEFE
HELENA R. MEDINA

MODA Y BELLEZA
JEFAS DE ESTILISMO BÁRBARA GARRALDA Y SYLVIA MONTOLIÚ
PRODUCCIÓN CARMEN CAVESTANY
EDITORIA DE MODA LIDIA A. COSTA

ACTUALIDAD
JEFA DE ESTILO DE VIDA CRISTINA ALTOZANO
JEFA DE CULTURA Y ACTUALIDAD CLAUDIA SÁIZ
REDACTORA DE VIDEO Y ACTUALIDAD NOELIA HERMIDA

DISEÑO GRÁFICO
DIRECTORA DE ARTE YOLANDA MARÍN
JEFA DE EDICIÓN GRÁFICA ROSA RODRÍGUEZ

ELLE.ES
REDACTORA JEFE CARMEN BEJERANO
JEFA DE MODA PAULA LLANOS
REDACTOR JEFE DE ELLE GOURMET JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ
REDACCIÓN BEGOÑA ALONSO, MARÍA MUÑIZ, LORETO BLANCO Y SARA ALCOCEBA
SOCIAL MEDIA STRATEGIST INÉS MARTÍNEZ NASS

ASISTENTE DE REDACCIÓN Y DIRECCIÓN CRISTINA GIRONA cgirona@hearst.es
DOCUMENTACIÓN PILAR SANZ CALONGE
CESIÓN DE DERECHOS Y MATERIAL GRÁFICO documentacion@hearst.es Tel.: 917 28 89 91 / 917 28 89 92

COLABORADORES Gemma Segá, Jacobo Bergareche, Amelia Larrañaga, Amor Sáez, Isabel Salinas, Sara Trueba, Alejandra Yeregui. Kenya Hunt, Lotte Jeffs (redacción). Paloma Leyra (Working ELLE). Pau Avia, Beatriz Moreno de la Cova, Charles Varenne (realización). Carolina Eulate (almacén). Loreto Fernández (diseño gráfico). Ana Blanco Canalejo, Amanda Prado, Adriana Rodríguez, Laura Soria, Aitana Dorado, Natalia García (web). FOTÓGRAFOS Darío Aranyo, Cristina Candel, Xavi Gordo, Ethan James Green, Marc de Groot, Juankr, Paco Navarro, David Oldham, Eugenio Recuenco, Fernando Roi, Uge Rubio, Javier Salas, Pablo Sarabia, Carlo Scarpato, Matteo Scarpellini, Gray Sorrenti, Felix Valiente, Matteo Valle, Ximena y Sergio, Alessandro Zeno. AGENCIAS Getty, Launchmetrics.com/Spotlight, Trunk Archive.

ELLE PUBLICIDAD
DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN RUBÉN CORDERO
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS SANDRA PROSPERI
DIR. DE HEARSTMADE LUIS QUINTANA
DIR. DE HEARST LIVE INÉS PÉREZ MARTÍN
DIR. PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT MARÍA MORUNO
Madrid: Agustín de Foxá, 4, Madrid, tel.: 917 28 70 00
DIRECTORA COMERCIAL AMPARO BASTIT DIRECTORA DE PUBLICIDAD ESTER IBÁÑEZ COORDINADORA PRINT SILVIA GARCÍA
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL NORA RECIO DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL MARTA CONGET
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA IGNACIO TOMÉ COORDINADORA DIGITAL MARTA GADEA
Barcelona: Consell de Cent 334-336, tel.: 935 66 15 58
DIRECTORA COMERCIAL LUZ ROCA DE VIÑALS DIRECTORA DE PUBLICIDAD MAGDA SUNYÉ SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL LETICIA MARTÍN
COORDINADORA PRINT/DIGITAL AMPARO GASULL
Valencia BÁRBARA SANCHÍS Tel.: 650 82 94 19

CEO DE HEARST ESPAÑA CRISTINA MARTÍN CONEJERO

DIR. FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA MARCELLO SORRENTINO
DIR. EDITORIAL BENEDETTA POLETTI
DIR. DE MARKETING JOSÉ ANGEL MORALES
DIR. CREATIVA INMACULADA JIMÉNEZ
DIR. DE DIFUSIÓN GUILLERMO MORENO
DIR. DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES MANUEL POYATO
DIR. DE CONTROL DE GESTIÓN CÉSAR PORTILLA



DIR. DE COMUNICACIÓN EVA CALLE
DIR. DE ESTRATEGIA DIGITAL CARLOS ALONSO
DIR. DE RECURSOS HUMANOS JOAQUÍN MILLÁN
DIR. DE HEARST STUDIO MIGUEL RUIZ-BRAVO
DIR. DE PRODUCCIÓN CARLOS BOHÚA
DIR. DE INFORMÁTICA CARLOS AMORÓS
DIR. DE ASESORÍA JURÍDICA IGNACIO DÍAZ CORTÉS

MADRID: AGUSTÍN DE FOXÁ, 4, 28036, MADRID. TEL. 917 28 70 00. FAX 917 28 91 35.
ATENCIÓN AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES: TEL. 91 112 62 60 (DE LUNES A VIERNES LABORABLES, DE 9:00 A 14:00 H). SUSCRIPCIONES@HEARST.ES. **PREIMPRESIÓN:** HEARST ESPAÑA.
IMPRESIÓN: ROTOCOBRIH, RONDA DE VALDECARRIZO, 13, 28760, TRES CANTOS (MADRID). PRINTED IN SPAIN. D. L.: M-25772-2012 (NORMAL) / M-25773-2012 (POCKET).
DISTRIBUCIÓN: SOCIEDAD GENERAL ESPAÑOLA DE LIBRERÍA (SGEL) AV. VALDELPARRA, 29. POL. INDUSTRIAL ALCOBENDAS, 28108 MADRID. TEL. 916 57 69 00.
PRECIO CANARIAS: 5,65 € (SIN IVA, CON TRANSPORTE) POCKET: 3,10 € (SIN IVA, CON TRANSPORTE).
PRECIO CEUTA Y MELILLA: 5,50 € (SIN IVA, CON TRANSPORTE) POCKET: 2,95 € (SIN IVA, CON TRANSPORTE).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. ELLE no se responsabiliza de las opiniones vertidas por sus articulistas y entrevistados.

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
PRESIDENT HEARST MAGAZINES DEBI CHIRICHELLA
PRESIDENT HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL JONATHAN WRIGHT
DEVELOPMENT SVP/EDITORIAL & BRAND DIRECTOR KIM ST. CLAIR BODDEN

LAGARDÈRE NEWS
CEO CONSTANCE BENQUÉ
CEO ELLE INTERNATIONAL FRANÇOIS CORUZZI
SVP/INTERNATIONAL DIRECTOR OF ELLE VALÉRIA BESSOLO LLOPZ
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR VIRGINIE DOLATA
SYNDICATION & EDITORIAL COORDINATOR FOR WESTERN EUROPE & LATIN AMERICA SOPHIE DUARTE
COPYRIGHTS MANAGER KENZA ALLAL
DATABASE MANAGER PASCAL IACONO
DIGITAL & GRAPHIC DESIGN DIRECTOR MARINE LE BRIS
MARKETING DIRECTOR MORGANE ROHÉE

INTERNATIONAL ADVERTISING: LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
CHIEF REVENUE OFFICER ELLE INTERNATIONAL MEDIA LICENSES JULIAN DANIEL jdaniel@lagardere.com





Elizabeth Arden
NEW YORK

NUEVO RETINOL + HPR

Sérum alisador de arrugas
y water cream

10X MÁS POTENTE*

Y suave para la piel**



*Más potente que el retinol puro
** Crema; según un estudio de consumidores 74 participantes; Cápsulas: 57 participantes

¡ATRÉVETE!

«La vida tiene sentido sólo si se vive en contra. El conformismo mata la creatividad y acaba por aniquilar al hombre», afirmaba Oliviero Toscani, el gran fotógrafo de la moda y de la cultura que nos acaba de dejar a los 82 años. Eterno *enfant prodige*, este genio agitador y revolucionario nos convenció a todos de que las palabras no siempre bastan para remover conciencias, provocar el debate o zarandear a la sociedad. Con sus fotografías, él *hablaba* de lo que nadie se atrevía a decir, de lo incómodo, de los tabúes. Al mismo tiempo, contribuyó a forjar el carácter indómito, irónico y alegre de ELLE con portadas icónicas, llenas de color, actitud positiva y buen humor, poniendo patas arriba (¡literalmente!) el *fashion business* y animando a las modelos a sonreír, a saltar, a hacer el pino puente, firme creyente como era (y antes que nadie) de que al mundo le hacía falta más realidad y menos filtro. Con su grito de libertad en la memoria, en este número de marzo hemos querido reunir a personajes que nos inspiran en el maravilloso arte de osar. Espíritus atrevidos, almas eternas.

Nuestra chica de portada, Suki Waterhouse se atrevió a vivir. Toda una mujer del Renacimiento, es modelo, actriz, empresaria, cantante y compositora. Y madre. «Ya de adolescente quería probar cosas diferentes, no quedarme con una única identidad», dice la que es pareja de Robert Pattinson, con el que acaba de tener una niña, y quien no sólo no teme los cambios, sino que los busca y abraza. «Han intentado encasillarme tantas veces, que aprendí a redefinirme antes de que lo hicieran por mí». Lady Gaga se atrevió a romper las reglas (y no únicamente hablamos de música): «Me encuentro en una etapa vital en la que quiero sentirme yo misma», exclama como un mantra la cantante, rebelde por antonomasia, una de las artistas que más discos ha vendido en el planeta y que ahora lanza el séptimo, *Mayhem*. «Solía beber y fumar mucho, siempre estaba buscando una salida, *la trampilla*. Me decía: “Necesito una vía de escape”. Pero dejé de hacerlo. Y empecé a sentir, a estar presente». El creador Nicolas Ghesquière se atrevió a soñar. Al frente hoy de Louis Vuitton, el que es tal vez el director creativo más potente de la industria comenzó a perseguir su destino siendo un niño («Recuerdo que rediseñaba trajes en mis libros de clase») y lo alcanzó, convirtiéndose en un mito: «Mis padres me preguntaron: “¿Qué quieres hacer ahora?”. Y yo contesté: “Trabajar en Jean Paul Gaultier, y os prometo que lo conseguiré”. Tenía 18 años». Salma Paralluelo se atrevió a triunfar. Como una de las artífices de la revolución en el fútbol femenino, la delantera del Barça demuestra gol a gol que los obstáculos y los estereotipos están hechos para saltárselos. Gracias a su carácter, determinación y fuerza de voluntad, nunca ha tenido que plantearse un plan b. «En el patio del colegio era la única chica a la que le gustaba jugar y me dejaban hacerlo porque era buena. Si un chico era malo, daba igual, se podía meter en el partido sin problemas, pero a nosotras ni nos tenían en cuenta», recuerda esta joven maña, que con sus méritos deja todo eso en una mera anécdota.

Y seguimos. El poeta granadino Luis García Montero se atrevió a amar («Mi suerte fue haber podido cuidar a la persona que quería hasta que se murió en mis brazos. Fue la fortuna que culminó esa historia de amor que empezaba por preguntarse “qué digo cuando digo te quiero”»), la actriz Maribel Verdú se atrevió a liberarse («Siento que, por fin, se pone cara y se da voz y visibilidad a mujeres de nuestra edad. Qué suerte vivirlo, cuando, antes, las de 50 no éramos visibles, ni deseadas, ni nada. Parecía que no existíamos. Pero aquí estamos»), el pionero en investigación oncológica Mariano Barbacid se atrevió a luchar («No hay lugar para el cansancio. A veces, lo más difícil no es hallar respuestas, sino la urgencia del tiempo. Tiempo para los pacientes, tiempo para convertir una idea en una cura»)... Todos ellos, y muchos más, nos animan en este número a atrevernos nosotros con eso que les repito yo a mis hijos cuando veo que tiran la toalla ante un examen difícil, un amor que creen inalcanzable o un sueño que visualizan demasiado grande: «Tú verás, yo creo que no hay nada peor que arrepentirse de no haberlo intentado». Oye, y funciona. ¡Átrévete!



BENEDETTA POLETTI
Directora de ELLE



ETERO

MUNDO ELLE

Iniciativas, proyectos, novedades y VOCES ÚNICAS llenan el universo de nuestra cabecera.



PINO MONTESDEOCA

MUCHO QUE DECIR

Inauguramos sección en ELLE.ES con 'Ellas hablan', unos inspiradores encuentros entre mujeres de distintos ámbitos con las que charlaremos sobre los temas que más nos importan. Y celebramos que nuestra primera invitada sea Pino Montesdeoca, la modelo +60 que está rompiendo con los estereotipos asociados no sólo a las mujeres de su edad; también a las que se dedican a su misma profesión. ¿Quién dijo edadismo?



EUGENIO RECUENCO

EN LA INTIMIDAD

Es uno de nuestros fotógrafos más prestigiosos, artísticos e internacionales, y su trabajo siempre es garantía de éxito. Así lo demuestra en 'Intimidades Desapercibidas', la interesante exposición que forma parte de un proyecto artístico organizado por ELLE y Pikolín y en el que este reputado artista lanza su mirada más allá de la cercanía que creemos conocer entre las parejas que nos rodean. El resultado, que se pudo disfrutar el pasado 13 de febrero en la Fundación Fernández de Castro de Madrid, es un trabajo fotográfico y artístico que localiza y plasma las numerosas complejidades que recaen en las relaciones. No te pierdas algunas de sus obras en nuestro reportaje 'Todo por un sueño' (pág. 156), donde analizamos la intimidad en la cama como el secreto de una unión sana.



CRISTINA CANDEL

MIRADA VIAJERA

Lleva más de 30 años trotando por el mundo y captando con su objetivo los lugares más remotos. Y es la responsable del reportaje sobre Róterdam y Utrecht de este número (pág. 250), destinos que combinan su pasado medieval con una nueva era moderna, vibrante y magnética.

PAU AVIA Y GRAY SORRENTI
DÚO CON ESTRELLA

El estilista de origen español Pau Avia y Gray Sorrenti, una de las fotógrafas jóvenes más 'top' del momento, además de hija del célebre Mario Sorrenti, firman el espectacular reportaje con Lady Gaga (pág. 124), una fantasía creativa en la que esta artista única vuelve a fascinarnos.

sisley
PARIS

LA ATREVIDA BARRA
QUE CUIDA SUS LABIOS

PHYTO-ROUGE
VELVET

La nueva barra de labios mate
súper confortable con doble protección*

Descúbralo en sisley.es

 @sisleyparisofficial  SisleyParisSpain

*Desde la primera aplicación y sobre los labios sin maquillar, después de 4 semanas de uso.



Espíritu Santo, 18

P O R A N A I R I S S I M Ó N

He vivido en doce casas distintas. En la mayoría de ellas, con mis padres, primero juntos y luego separados, en otras, con amigos o compañeros de piso, y en las dos últimas, con mi pareja y mis hijos. Si rastreo mi personalidad teniendo en cuenta esta circunstancia, puedo encontrar algunos rasgos derivados de ella, como el rechazo a acumular cosas. Supongo que una parte de mí está siempre alerta por si tuviera que marcharse, y nunca es tan consciente uno de lo absurdo que resulta coleccionar trastos como en una mudanza. Quizá mi inclinación a la nostalgia también venga de ahí: como no puedo volver a los cuartos de mi infancia, los guardo en la memoria como un tesoro.

Cuatro de las casas en las que he vivido están ahora habitadas por gente a la que quiero —la mía propia, los pisos de mi padre y mi madre y el primer hogar que tuve, que después pasó a ser el de mi tía Ana Rosa—, pero el resto no. En el resto viven estudiantes, familias y parejas que ignoro y que ignoran que, en el patio en el que desayunan, mi padre plantó un huerto en el que a veces nos visitaba una rana, o que la cocina en la que comen fue algunas noches un *after*. Desde niña, siempre que paso por una de las casas en las que viví, me entran ganas de llamar a la puerta y pedirle a los nuevos inquilinos que me dejen echar un vistazo.

Por una de ellas paso mucho, esa en la que la cocina se convertía en *after*. Está en el centro del centro, en la calle Espíritu Santo, en Malasaña. Era un piso con balcones a la calle, destartado y sin calefacción. Una de las paredes del salón estaba pintada

con un enorme mural que reproducía, con bastante tino, *Las señoritas de Avignon*, los sofás se hundían y la mayoría de muebles eran de Ikea o rescatados de la basura. Durante los años que estuve allí viví con Laura y Borja, a los que no conocía pero acabé queriendo, con mi primo Pablo y dos de mis amigos de siempre, Jaime y Carlos. E igual no debería hablar por ellos, pero creo que fuimos felices. Y que un trozo de todos nosotros se quedó allí. Quizá eso es lo que busco cuando me entran ganas de llamar al telefonillo al pasar por el portal.

El caso es que hace un par de meses me envalentoné y lo hice. Una voz de chica me respondió. Le dije que, por favor, no pensara que estaba loca ni que era una asesina en serie —quizá una *excusatio non petita* un poco extraña—, pero que viví en ese piso y que me encantaría volver a verlo. La chica me respondió, titubeando, que prefería que no subiera. Cuando me imaginaba llamando a los timbres que un día fueron míos, nunca conté con esa respuesta.

Le contesté a la pobre chica que no pasaba nada, que era normal, pero que me dijera al menos si el grafiti de *Las señoritas de Avignon* seguía en el salón. Me respondió que no. Y Espíritu Santo arriba, recité para mis adentros esos versos de Félix Grande que dicen: «Donde fuiste feliz alguna vez / no debieras volver jamás: el tiempo / habrá hecho sus destrozos / levantado su muro fronterizo / contra el que la ilusión chocará estupefacta». Si la nueva inquilina —a la que pienso enviarle esta columna que ella inspiró— me hubiese dejado subir, es probable que los hubiera recordado igualmente.

Ana Iris Simón es periodista y escritora

**ISABEL
MARANT**





ALPINE

BCN24 | Copa América
37^a AC XXXVII Copa América Barcelona



LA IRRESISTIBLE
ATRACCIÓN
DE LA
LIGEREZA

A290
ELECTRIC

Alpine A290 eléctrico: Emisiones WLTP CO2 [g/km]: 0. Consumo mixto [kWh/100km]: 15,9 - 16,6.



HERNO

ELLE *Estilo*



Looks mini para abrazar la primavera, referentes del planeta 'fashion' como Nicolas Ghesquière y Jorge Redondo y las joyas más increíbles con las que brillar.

FOTOS: MARC DE GROOT / D.R. REALIZACIÓN: CHARLES VARENNE. MODELO: EVIE HARRIS (PREMIER MODEL MANAGEMENT).
MAQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: IRENA RUBEN (HOUSE OF ORANGE AGENCY) CON PRODUCTOS CHANEL. MANICURA: DELPHINE AISSI.
ASISTENTE DE REALIZACIÓN: HADYA TUOFIQ. PRODUCCIÓN LOCAL: THE CURATED LA MODELO LLEVA 'TOTAL LOOK' DE GUCCI.

PLANO CORTO

Las PRENDAS MINI y las piernas al aire llegan, por fin, a nuestras vidas. Inspírate en las firmas 'top'.

POR LIDIA A. COSTA

MARINA RINALDI
Camisa en crepé de seda china (465 €).



JOSÉ LUIS JOYERÍAS
Pulsera con eslabones de oro (1.125 €).



LEVI'S
Falda mini en 'denim' con silueta 'evasé' (35 €).

ESCANEA Y COMPRA



RIZZOLI
Libro 'Monica' de Dolce & Gabbana (250 €).



KARL LAGERFELD
Bolso en piel (229 €).



OSCURO DESEO

Sí, el color negro también triunfa en los meses de calor. Y lo hace incluso en versión 'total black' y con un aire muy 'sexy'.



CASTAÑER
Sandalias en piel con tachuelas (215 €).

CHANEL
'Le Gel Coat' (32 €), brillo de uñas.



'Total look' de Max Mara.



Lab_



cantabria labs

CIENCIA QUE SE PONE EN TU PIEL.

En Cantabria Labs sumamos ciencia y empatía en fórmulas científicamente probadas para tener una piel saludable.



www.cantabrialabs.es

Visita a tu dermatólogo y consulta a tu farmacéutico



SISTEMA SOLAR



POMANDERE
Gafas con montura blanca (181 €).



SIMORRA
Vestido asimétrico en punto (198 €).



FORNASETTI
Cojín de exterior (218 €).



PINKO
Bolso tipo 'foulard' en piel (410 €).

CHANEL
Collar con perlas y 'strass' (1.250 €).

ESCANEA Y COMPRA



MAYBELLINE
'Lash Sensational Mascara' (11,18 €).



Los destellos amarillos transforman las prendas de color negro en propuestas luminosas y perfectas para cualquier hora del día... y a noche.

AQUAZZURA
Sandalias con detalle en rafia (695 €).





Es hora de cumplir tus sueños.

Ha llegado el momento de convertir tus deseos en realidad. Descubre el Mercedes-Benz con el que siempre soñaste: 100% eléctrico, Híbrido Enchufable, o combustión.

Deja de soñar. Empieza a conducir.



Mercedes-Benz

MAJE
Cárdigan efecto
'tweed' (255 €).



MAJE
Minifalda efecto
'tweed' (215 €).



AGATHA PARIS
Ciriollas en latón
acabado en
oro (79 €).



DIOR
'Forever Glow
Maximizer' (41 €),
iluminador.

ESCANEA Y
COMPRA



BOTTEGA VENETA
Bolso 'Ciao Ciao'
(4.900 € - 7.200 €).



TWEED CONNECTION

El mítico traje creado por
'Mademoiselle' Chanel se reinventa
en prendas mini con toques en el
color más 'trendy': el rosa 'candy'.



TIFFANY & CO.
Vela de cristal
'Facets About
Love' (180 €).



TWINSET
Bailarinas
destalonadas
(186 €).

LANCASTER

MONACO

GOLDEN LIFT

NUESTRA EXCLUSIVA TECNOLOGÍA DUAL RETINOL-RETINAL.
APTA EN PIELES SENSIBLES.

NUEVO



REVIERTE 3 SIGNOS DEL FOTOENVEJECIMIENTO

MANCHAS OSCURAS – ARRUGAS – PÉRDIDA DE FIRMEZA

EFFECTO LIFTING VISIBLE EN 2 SEMANAS*
REDUCCIÓN DE ARRUGAS Y MANCHAS OSCURAS EN 4 SEMANAS*



ALL SAINTS
Cazadora de cuero
tipo 'biker' (319 €).

MARÍA DE LA ORDEN
Blusa en algodón con
nido de abeja (140 €).



KAITHE
Falda mini de
piel (1.650 €).



UNO DE 50
Anillo con baño
de oro de 18 kt
y cristal (149 €).



MAC
'Lip Pencil' (27 €),
con textura cremosa.



VAGABOND
Mocasines con puntera
afilada (120 €).



LOEWE
Bolso
'Pebble'
mini en piel
(1.800 €).

ESCANEA Y
COMPRA

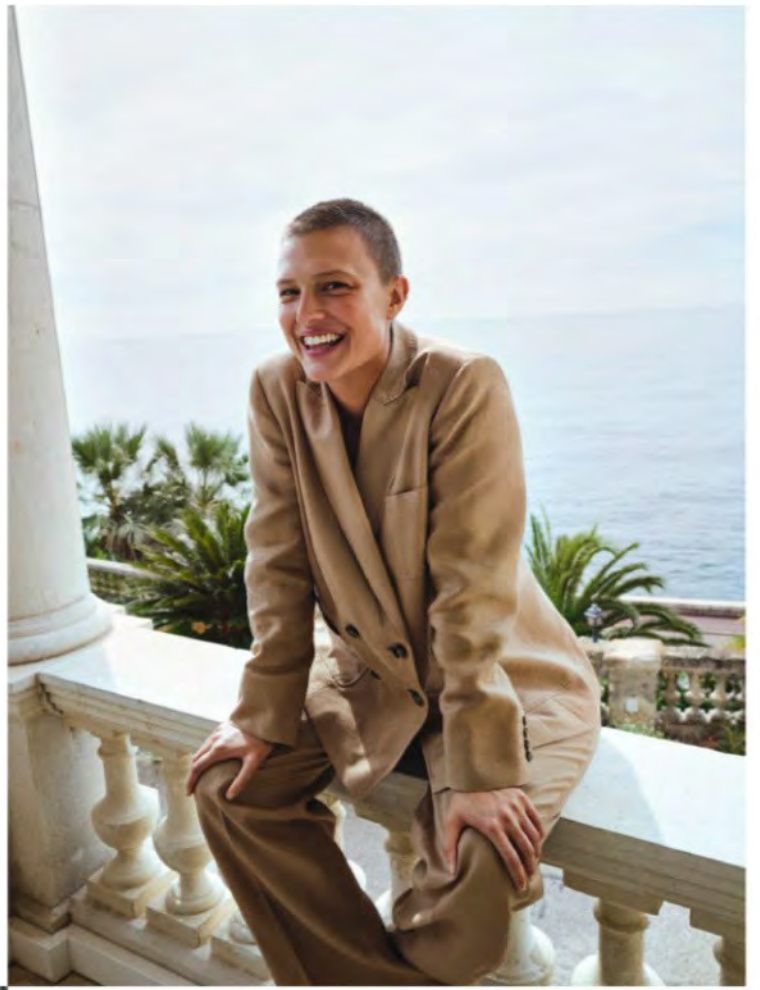


'Total look' de
McQueen.

MOTERA Y PREPPY

El 'look biker' con cazadora y
minifalda de cuero se actualiza en su
versión más 'posh' con accesorios
'deluxe' y mocasines estilizados.

simplement moi



MARINA RINALDI



"Total look"
de Chloé.

LADY BOHEMIA

El aire 'boho' y refinado
liderado por Chloé tiñe nuestro
armario de tonos suaves y
efectistas juegos de siluetas.



INTIMISSIMI
Sujetador 'balconette'
con encaje.



SOEUR
Bailarinas destalonadas
en piel (275 €).



ETRO
Gafas con montura
metálica (330 €).

ESCANEA Y
COMPRA



ANTIK BATIK
Falda en ante
con detalles
de tachuelas
(395 €).



HEREU
Bolso 'tote'
en tela con
ribetes de
piel (430 €).



CASHFANA
Collar con flor de
cerámica (85 €).



CLINIQUE
'Chubby
Stick
Sculpting
Contour'
(37 €).

FOTOS: MARC DE GROOT / D.R. REALIZACIÓN: CHARLES VARENNE. MODELO: EVIE HARRIS (PREMIER MODEL MANAGEMENT).
MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: IRENA RUBEN HOUSE OF ORANGE AGENCY / CON PRODUCTOS CHANEL.
MANICURA: DELPHINE AISSI. ASISTENTE DE REALIZACIÓN: HADYA TUOFIQ. PRODUCCIÓN LOCAL: THE CURATED.



CLARINS

NOT JUST
a foundation

NUEVO
**Skin Illusion
Full Coverage**

Cobertura natural 24h¹

-29% Imperfecciones
tras 4 semanas²

80%
FÓRMULA
TRATAMIENTO
Ácido hialurónico
y zinc³



1. Test consommateurs, 197 mujeres
2. Autoevaluación sobre la piel
desnuda, 242 mujeres, 28 días
3. Gluconato de Zinc



El diseñador
Nicolas
Ghesquière.

DE CARA AL FUTURO

COMO DIRECTOR ARTÍSTICO DE LAS COLECCIONES FEMENINAS DE LOUIS VUITTON, **NICOLAS GHESQUIÈRE** ES UNA DE LAS PERSONAS MÁS INFLUYENTES DEL MUNDO DE LA MODA. TRAS 11 AÑOS EN LA CASA —Y OTROS CUATRO FIRMADOS DE MOMENTO—, DISFRUTA DEL GRAN LUJO: PODER CREAR Y PENSAR CON LA ESTABILIDAD QUE DA TENER TIEMPO.

POR KENYA HUNT. FOTOS: ETHAN JAMES GREEN

Ahora es difícil de imaginar, pero hubo un tiempo en la moda en el que los desfiles se realizaban en salones privados lejos de las miradas indiscretas de las redes sociales, y en el que los directores creativos se mantenían en la cima de las casas de lujo durante décadas. Y la gente como tú y como yo no veía sus creaciones hasta que aterrizaban en las páginas de revistas como esta. Eso fue antes de la llegada de las precolecciones, los desfiles Crucero y los *influencers*. Antes de que llegaran los disruptores del comercio electrónico y sacudieran el mercado minorista para luego apagarse. Antes de que los diseñadores empezaran a entrar y salir de los puestos más altos de las grandes marcas a la velocidad de la luz. Y antes de que nada menos que 13 de ellos dejaran sus cargos en casas como Fendi, Celine y Chanel en el lapso de un año.

Cuando la rumorología de la industria mundial alcanzaba su punto álgido con los periodistas, estilistas, fotógrafos y modelos más influyentes intercambiando teorías sobre quién ocuparía qué puestos en qué marcas de lujo, Nicolas Ghesquière (Comines, Francia, 1971) presentó

el último desfile de su triunfal 10º aniversario en Louis Vuitton en París el pasado octubre, cerrando el mes de las semanas de la moda Primavera/Verano 2025.

Fue un *tour de force* hipercreativo, con modelos vestidas con un *collage* de formas que representaban a partes iguales el futuro y el pasado, caminando por una pasarela construida con los míticos baúles de la *maison* francesa dispuestos como ladrillos de *Minecraft*. Su ubicación elevada y en el centro de la sala se diferenciaba de los últimos desfiles, en los que las pasarelas serpenteaban laberínticas entre el público. Esta vez, apuntaba en una sola dirección: hacia delante. Hacia el futuro. El espectáculo, con chaquetas inspiradas en el siglo XVI, blusas de mangas voluminosas, bordados de ciencia ficción y pantalones cortos de motorista, fue alegre. Y una especie de anclaje en un año en el que gran parte de la industria parecía estar en caída libre.

Al final, mientras los invitados bailaban en sus asientos al son de la banda sonora de Jamie xx, Ghesquière, el director creativo más poderoso de la moda, salió a saludar. ►

Cuando nos reunimos con él, lo encontramos sentado en el suntuoso Salón Gramont del Hotel Ritz, sonriendo y desplegando una calidez tranquila y amistosa, mientras una serie de obras maestras de época le miran desde las paredes. Es el último de una larga lista de titanes de la creación, como Marcel Proust y Ernest Hemingway, que han hecho de este hotel de 127 años de antigüedad su hogar lejos de casa. «Tenía 15 o 16 años cuando un gran amigo mío, adulto, me invitó a tomar una copa de champán en el Ritz por mi cumpleaños», recuerda. «Pero no me dejaron entrar porque llevaba zapatillas con un traje a rayas. Era *cool*», dice riendo, mirándose los pies, que, sorpresa, están calzados con unas Nike negras. Sólo que ya no es un adolescente que visita París en busca de sus aspiraciones. Ahora es el hombre que lleva el timón creativo de la marca de lujo más potente y reconocible del mundo.

El hecho de que haya ocupado este cargo durante 11 años, con cuatro más por venir (renovó su contrato en 2023), es un raro y destacado ejemplo de longevidad laboral de un diseñador en una gran casa. Algo cada vez más difícil de encontrar. «Hoy, 15 años parecen los nuevos 50. La gente dice: “Karl [Lagerfeld] era así”. Pero él estuvo 54 años en Fendi. Ahora, permanecer 15 resulta algo monumental», dice.

A Ghesquière no se le escapa el peso de esa responsabilidad, que añade un sentido de finalidad y significado a sus desfiles. «El mundo es complicado. Por muchas razones, ahora necesitamos cosas positivas y buenas, y la moda puede proporcionarlas. Si con nuestro trabajo aportamos un poco de ligereza, placer y alegría, es importante hacerlo», explica. «Algunos espectáculos pueden ser más conceptuales, más dramáticos. Pero esta vez, dijimos: “Vamos a intentar tener 15 minutos alegres”. Lo positivo también era compartir. Para mí resultaba fundamental que todos los presentes pudieran ver lo mismo a la vez. Quería sentir unidad», añade. «De eso trataba también el aniversario. Era una celebración del estilo y de la maravillosa historia colectiva».

El de Ghesquière es un relato sobre el tiempo, sobre su fascinación y su relación con él, pero también sobre cómo lo desafía (muchos periodistas han comentado el hecho de que, a sus 53 años, sigue teniendo el aspecto juvenil y el encanto de alguien mucho más joven).

Su trabajo, que también incluye los 15 años que pasó al frente de Balenciaga (cargo que asumió a los 25 años), está repleto de referencias a su amor por la ciencia ficción y la historia a partes iguales. Y quizá sean estos campos de estudio,

más allá de la moda en sí, los que han hecho posible forjar una carrera sólida en una época de cambios vertiginosos e incertidumbre. Siempre adaptándose y reimaginando, siempre aprendiendo del pasado. «Existe un choque temporal muy interesante que ocupa gran parte de mi inspiración, especialmente en Louis Vuitton», admite. «Estoy obsesionado con la anticipación, con la idea de mirar hacia delante, y, en este sentido, la ciencia ficción es un gran estímulo para mí».

Esta fascinación comenzó con un enamoramiento infantil de las narraciones clásicas, incluidas las historias del Dr. Extraño de Marvel («Recuerdo que rediseñaba los trajes en mis libros de clase») y la novela de Julio Verne *Viaje al centro de la Tierra*. Más tarde, pasó a películas como *2001: Una odisea del espacio*, *Encuentros en la tercera fase* o *Alien*. «Es asombroso, porque este género es una promesa increíble. Resulta muy inspiradora la propuesta de superpotencia y la idea de que el mundo está en evolución. También la representación de la mujer en la ciencia ficción siempre ha sido muy llamativa para mí». Estas obras expandieron el sentido del mundo para Ghesquière, que creció en Comines, una pequeña ciudad del norte de Francia, donde su padre dirigía un campo de golf y su madre avivaba su curiosidad por la indumentaria. La ciencia ficción también le inspiró un enfoque inusual en un chico de tan corta edad. «Todos los niños sienten curiosidad», afirma. «Crecí en un lugar pequeño. No tenía ningún acceso [al resto del mundo], salvo a través de las revistas y la televisión y, por supuesto, la figura de mi madre. Mi primer deseo de trabajar en la moda surgió cuando comprendí que no se trataba sólo de hacer ropa, bolsos y zapatos; creo que tenía 11 años. Simplemente, surgió de esas ganas de que el mundo fuera en una dirección mejor».

Tres años más tarde, a los 14, hizo sus primeras prácticas. «Ahora sería ilegal», dice riendo. En casa apoyaron sus aspiraciones. Tras adquirir experiencia laboral en marcas francesas contemporáneas como Agnès B y Corinne Cobson, se planteó objetivos más ambiciosos. «Mis padres me preguntaron: “¿Qué quieres hacer ahora?”. Y yo contesté: “Trabajar en Jean Paul Gaultier, y os prometo que lo conseguiré”. Tenía 18 años». Era 1990, una época en la que Gaultier estaba en la cima de su carrera diseñando el vestuario de la gira *Blond Ambition Tour* de Madonna, y Ghesquière, por supuesto, consiguió el puesto. «Sigo estando muy agradecido a Jean Paul y a la gente que detectó mi pasión», afirma.

Y así, comenzó lo que él llama «vivir la moda», en lugar de sólo estar en la moda. A estas alturas de su trayectoria, afirma ►

«Hoy, 15 años en una firma parecen los nuevos 50. Karl Lagerfeld estuvo 54 años en Fendi. Ahora, permanecer durante 15 resulta algo monumental»

La modelo con
'total look' de la
colección Primavera/
Verano 2025 de
Louis Vuitton.





*Louis
Vuitton
Paris.*

El diseñador con la
modelo con 'total
look' de la colec-
ción Primavera/
Verano 2025
de Louis Vuitton.

FOTOS: ANTONIO CORRIJN

«Físicamente, vivo al ritmo de los desfiles. Siempre he tenido ese tictac del reloj. Sé cómo es estar a un mes del 'show' y lo que es empezar otro. Es una especie de ansia somática»

que su cronobiología está sincronizada con el calendario de la industria. «Físicamente, vivo al ritmo de los desfiles. Siempre he tenido ese tictac del reloj. Sé cómo es estar a un mes del *show* y lo que es empezar otro», explica. «¿Y qué se siente?», le pregunto. «Es una especie de ansia somática», dice. «Puede que a la gente le parezca extraño, pero cuando acabo un proyecto, pienso: “¿Qué es lo siguiente? ¿Ahora qué?”».

Con una producción que incluye cuatro colecciones al año y un vasto negocio de accesorios, el nivel de compromiso y rigor de Ghesquière se asemeja al de un atleta; de hecho, de niño practicaba muchos deportes, como la natación, la equitación y el esgrima. «La psicología de la disciplina es muy importante para mí», afirma. Pero habla de su vida y su trabajo en términos de sentimiento y pasión más que de cualquier otra cosa. A lo largo de nuestra tarde juntos, describe su etapa en Louis Vuitton como su «gran historia de amor», con la sabiduría de alguien que ha vivido décadas de matrimonio. «Una buena pareja es importante. Una gran casa con un talento extraordinario es la mejor combinación. No es sólo un contrato, es una emoción. Es sentir la firma. Y tienes que creer que tu propuesta no es sólo para una o dos temporadas. Si sientes ese flechazo y se mantiene en el tiempo, es increíble», explica.

Me pregunto qué opina de la moda actual, donde la tasa de divorcios es tan alta... «Siento que los diseñadores, en este momento, pueden parecer un poco desechables. Crecí en la industria en una época en la que teníamos más margen para probarnos a nosotros mismos. Y a veces me siento triste por otros directores artísticos, porque el juicio llega muy rápido por diferentes razones. Necesitas un poco de tiempo para construir una propuesta», dice. Se reconoce afortunado por haber tenido espacio para asentarse en sus cargos en Balenciaga y Louis Vuitton, un privilegio que muchos no disfrutaban, especialmente en la actualidad, cuando las ventas de lujo han bajado un 2%, el primer descenso desde 2020.

La presión para equilibrar las exigencias de un enorme negocio corporativo con la creatividad nunca ha sido mayor, y quizá por eso los temas de la emoción salen tanto a relucir en nuestro diálogo. Mientras rememora algunos de sus hitos, califica de «declaración de amor» su desfile Crucero 2023, una impresionante colección desvelada en el Instituto Salk de Estudios Biológicos de San Diego y programada para coincidir con la puesta de sol. «El Instituto Salk es un santuario para los científicos, que buscan un planeta mejor. La arquitectura es genial, pero el mensaje también es maravilloso».

En los años transcurridos desde la curantena por covid, Ghesquière ha pasado su tiempo entre París y California, donde posee una casa con su pareja, Drew Kuhse. «Me encanta estar en California, porque tengo más paréntesis de tranquilidad para hacer cosas como ver películas. Suena a tópico, pero es cierto. Cuando estoy en París, nunca dispongo de un rato para ir al cine. Pero allí, reservamos momentos para ese tipo de planes», dice. «Tenemos la suerte de poder viajar tanto. No aporta tranquilidad pero sí experiencias».

¿Alguna vez el ritmo calmado en la costa oeste le ha llevado a plantearse una vida más allá de la moda? «A veces me pregunto: “Si no me dedicara a esto, ¿qué sería de mí? O si decido dejarlo, ¿me adaptaré a otro tempo?”». Se interrumpe, buscando una respuesta que aún no parece tener. Pero lo que está claro es que es feliz donde está ahora mismo. «Me encuentro en el lugar adecuado», afirma con seguridad.

Más allá de su relación con Kuhse, gran parte de su felicidad se la debe a sus amigos y colegas de profesión. «Soy leal», confiesa, mientras habla de su amistad de décadas con mujeres convertidas en embajadoras de la marca, como su musa Jennifer Connelly, para la que diseñó su primer vestido de los Oscar en 2002 (ganó el premio a la mejor actriz de reparto por *Una mente maravillosa*). Ahora, es difícil imaginar una alfombra roja sin él. «Nicolas es uno de los pocos diseñadores vivos cuyo trabajo es tan reconocible al instante, y, sin embargo, es capaz de recrearse a sí mismo cada temporada», dice Alicia Vikander, que recogió su propio Oscar a la Mejor Actriz de Reparto con un vestido amarillo pastel de Louis Vuitton en 2016. Es una habilidad que ha perfeccionado a lo largo de 30 años vistiendo a mujeres brillantes como Madonna o Carolyn Bessette Kennedy, su primera cliente. «Mi colección debut en Balenciaga acababa de llegar a Bergdorf Goodman. Era 1998. Me llamaron para decirme que habían vendido mi primer vestido a Carolyn», cuenta con una sonrisa.

A lo largo de anécdotas y recuerdos, el entusiasmo de Ghesquière es palpable. Y a pesar de la complicada situación del sector, de los titulares existenciales y de las dificultades económicas, sigue optimista después de tres décadas al frente de dos de las firmas con más historia del sector. A sus 53, el joven que soñaba con un gran trabajo en el mundo de la moda sigue ahí. «Es una emoción sin fin. La plataforma es extraordinaria. Disfruto de tener voz en una industria que se ha hecho muy visible en los últimos 20 años. Antes no era así. Estoy feliz de usarla de la mejor forma que puedo». ■

EXPOS imperdibles

Este vestido de Dior, creado por John Galiano para la colección 'Haute Couture' F/W 2004-05, forma parte de 'Louvre Couture', la primera muestra de moda en la historia del Museo Louvre. En ella, gracias a la participación de 45 casas y diseñadores, desde Balenciaga a Rick Owens, descubrirás la relación entre la moda, el arte y la evolución de los gustos (hasta el 21 de julio). Y si viajas a Florencia podrás visitar 'Time For Women', una exposición en el Palazzo Strozzi que celebra los 20 años del 'Max Mara Art Prize For Women', el prestigioso premio que reconoce y apoya el trabajo de mujeres artistas (del 17 de abril al 31 de agosto).

LO MUST FASHION

LAS SEMANAS DE LA MODA, ADEMÁS DE TENDENCIAS, OFRECEN MOMENTOS ÚNICOS, CITAS IMPRESCINDIBLES Y DEBUTS, 'CELEBRITIES' SOBRE LA PASARELA, 'JUEGOS DE TRONOS' ENTRE DISEÑADORES... ESTO ES **TODO LO QUE DEBES SABER** PARA EMPEZAR LA NUEVA TEMPORADA.

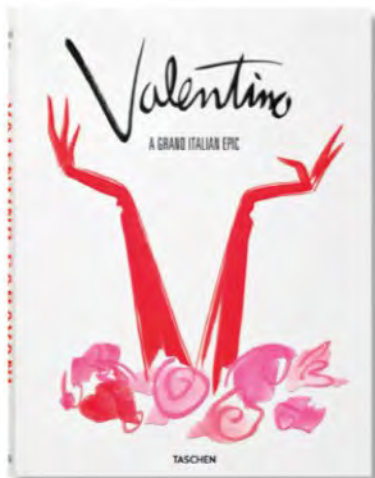
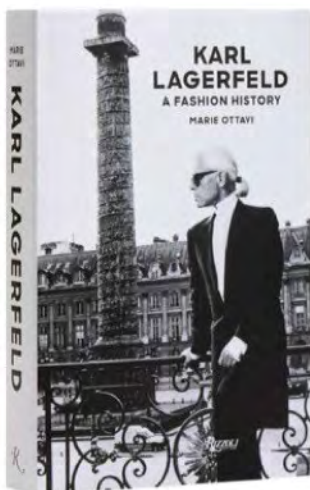


2 ESTRENO en París

La firma danesa Ganni, una de las más exitosas del mundo escandinavo, debutó en la Semana de la Moda de París. Sus siluetas audaces, mezclas de estilos y toques utilitarios la han convertido en una etiqueta de culto entre las reinas del 'street style' (y seguro que para ti también). Su debut en la capital francesa la sitúa en un lugar aún más 'top' entre las grandes.

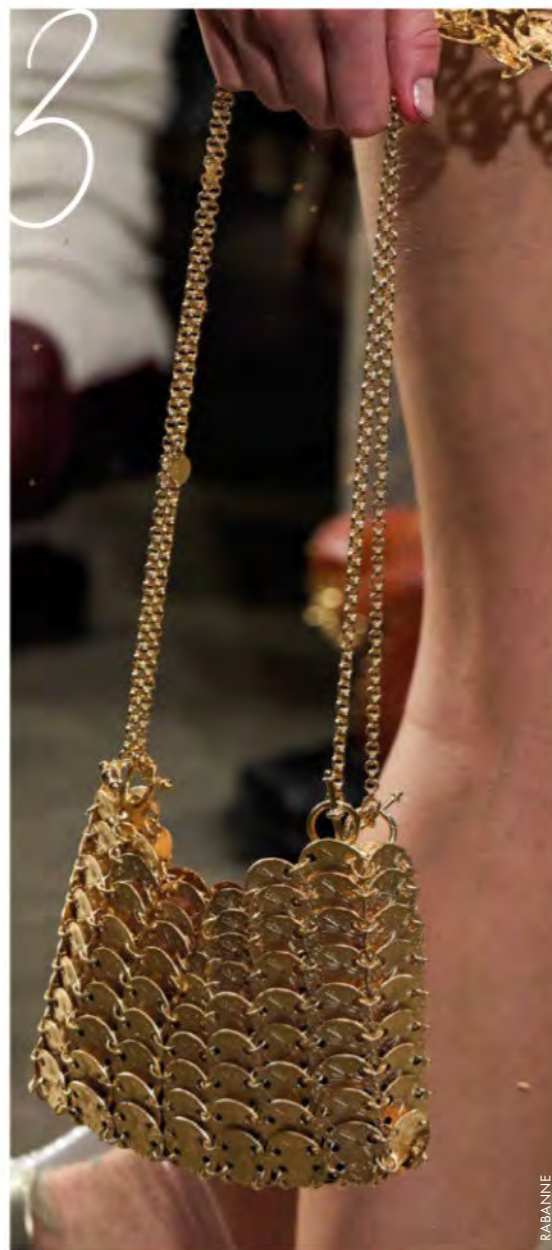
UN BOLSO *joya*

Rabanne sacó a la pasarela un bolso valorado en 250.000 euros. Esta edición del 'Nano Bag' de 1969, realizado en oro de 18 quilates, rinde homenaje al vestido de oro y diamantes más caro de la historia, realizado por Paco Rabanne en 1968 para la artista francesa e icono de moda Françoise Hardy, recientemente fallecida.



4 LIBROS *de cabecera*

La editorial Rizzoli publica el 25 de febrero una nueva biografía del 'kaiser' de la moda. 'Karl Lagerfeld: A Fashion History' nos revela su compleja personalidad a través de una serie de entrevistas. Por su parte, Taschen lanza en marzo 'Valentino, A Grand Italian Epic', la mirada más personal sobre el genio italiano.



5

IN & OUT

¿Quién se estrena en Chanel? ¿Cómo ordenar nuestra cabeza tras los últimos movimientos de fichas? Descubre este 'juego de tronos'.



DANIEL LEE
BURBERRY →



KIM JONES
FENDI →
DIOR HOMME →



SARAH BURTON
→ GIVENCHY



PETER COPPING
→ LANVIN



ALBERTA FERRETTI
ALBERTA FERRETTI →



HEDI SLIMANE
CELINE →



MATTHIEU BLAZY
BOTTEGA VENETA →
→ CHANEL



JOHN GALLIANO
MAISON MARGIELA →



LORENZO SERAFINI
→ ALBERTA FERRETTI



MICHAEL RIDER
→ CELINE



LOUISE TROTTER
CARVEN →
→ BOTTEGA VENETA



GLENN MARTENS
→ MAISON MARGIELA



ALEXA SÍ

¿Qué tienen en común la últimas colecciones de Tory Burch y Miu Miu? Alexa Chung, claro. La 'it girl', presentadora, diseñadora y modelo británica se subió a una pasarela por primera vez en 2008 con Vivienne Westwood, y ahora ha vuelto a hacerlo con 40 años y mostrando que es un incuestionable icono de estilo.

HOMENAJE *merecido*

Giorgio Armani cambió de localización por primera vez esta temporada, y presentó su colección S/S25 en la Semana de la Moda de Nueva York. Lo hizo porque inauguraba un gran edificio (con tienda, restaurante y apartamentos) en Madison Avenue.

Pero quizás también era la mejor excusa para salir de Milán y comenzar a festejar, ahora que su firma homónima, fundada en 1975, cumple 50 años. Y no es la única gran casa que se dispone a celebrar. Fendi suma también este 2025 su primer siglo, y presenta una colección —la última de Kim Jones— que fusiona pasado y futuro y establece conexiones estéticas y emocionales entre las 'flappers' del siglo XX y la década actual.

7

GIORGIO ARMANI



LAS HADID *son únicas*

Aunque las redes sociales han cambiado las fórmulas de acceso al 'fashion system', la moda sigue valorando que para ser considerada una 'top' hay que subir a la pasarela. Sin embargo, una vez llegan a lo más alto, lo normal es bajarse de ella. Las hermanas Hadid son esa excepción que, en calidad de 'supertops' y 'celebrities', han desfilado en exclusiva esta temporada. Gigi, en Milán para Versace y Bella, en París para Saint Laurent. Fueron el centro de todas las miradas, obvio.



NEW *faces*

A la izq., Awar Odhiang, la modelo canadiense que ocupa el puesto nº 1 en el 'ranking' de las que más kilómetros de pasarela han recorrido esta temporada. Ha participado en 39 desfiles y cerrado tres de ellos. A la dcha., la americana Lulu Tenney ha desfilado ya para 35 firmas, con una apertura y cinco cierres. ¿Serán las Hadid del futuro?



VALENTINO *se micheliza*

El mundo de la moda necesitaba fantasía y nadie como Alessandro Michele para proporcionarla. El romano, un soñador de lenguaje poliédrico que rebosa nostalgia, convirtió Gucci en emblema del 'chaos magic' más fluido (además de en un éxito de ventas). Y ahora, en su debut para Valentino, confirma que su identidad es exportable sin traicionar el ADN de una casa con 65 años de historia.



ALESSANDRO
MICHELE



HA NACIDO *una estrella*

Se llama 'D-Journey', y en él confluyen una serie de valores fundamentales para cualquier alma contemporánea. Como bolso, Dior expresa todo el 'savoir faire' en su silueta flexible y decidida; como símbolo de libertad, pocos accesorios de lujo hacen las veces de bolsa de fin de semana e 'it bag' a la vez. Con esta nueva joya de la 'maison', viajar será un placer.





TU CARA *me suena*

Si hay un 'casting' que cada 'Fashion Week' genere expectación, ese es el de Miu Miu. Ashley Brokaw es su artífice (y un peso pesado de la industria), y como directora del mismo suele tener sorpresas escondidas en la manga. Esta temporada, la primera fue con el 'look' de apertura a cargo de Sunday Rose Kidman, hija de Nicole, que se estrenó sobre la pasarela. ¿Más? Hillary Swank, en mitad del 'show', y Willem Dafoe como guinda del pastel.

12

ESCENAS *espectaculares*

Algunos llaman la atención por su belleza, otros, por su despliegue de medios. Pero sobre el escenario de un desfile se inicia siempre el relato de una colección, creando una atmósfera única. Esta temporada, tres sets llaman nuestra atención. El de Coperni, que fue un 'show' de cuento literal, ya que trasladó a su público a Disneyland Paris. ¿Un clásico? El de Chanel, de regreso al Grand Palais con una enorme jaula abierta y la 'performance' de Riley Keough, nieta de Elvis Presley, cantando. Pero también destacaron las 'cool girls' de The Attico caminando entre lámparas de araña.

13



THE ATTICO



COPERNI



CHANEL



14 PILAF, *en el front row*

Para la actriz Demi Moore, Pilaf es mucho más que una mascota. Se lo lleva de viaje y acude con él a 'shows' de televisión, festivales de cine y semanas de la moda. La última aparición fue precisamente en el desfile de Dior, donde el chihuahua se enteró de lo que su madre (humana) tendrá en el armario esta primavera.

AMOR AL ARTE

UNIMOS AL
DISEÑADOR
JORGE REDONDO
Y A SU AMIGA Y
MUSA EUGENIA
MARTÍNEZ DE IRUJO
EN EL TALLER DE
REDONDO BRAND.
'GLAMOUR', PASIÓN
POR LA MODA Y
COMPLICIDAD EN
ESTADO PURO.

POR LIDIA A. COSTA.
FOTOS: XIMENA Y SERGIO.
REALIZACIÓN: BEATRIZ MORENO DE LA COVA





Eugenia Martínez de Irujo lleva jersey en 'cashmere' de Falconeri, falda con lentejuelas bordadas de Redondo Brand, pulseras y anillo de Eugenia by Tous y sandalias en piel dorada de Martinelli by Redondo Brand.



Su cabeza está siempre en plena ebullición creativa. Devora moda —desfiles, campañas, documentales, libros...— desde que tiene uso de razón. Es un mundo que le obsesiona y apasiona, y al que lleva años dedicándose de una forma u otra. Jorge Redondo (Cáceres, 1993) fue pionero en los blogs de moda, redactor en una web de tendencias y ha realizado también trabajos como estilista. «Cuando cubría para la web la noche de los Oscar soñaba con hacer esos vestidos tan fabulosos», recuerda aún emocionado. Y aunque cursó cuatro años de Arquitectura, lo suyo siempre fue el universo *fashion*. Estaba muy claro. Primero con Tita Madrid, una marca de bolsos *made in Spain* que lució hasta la reina Letizia. Y, después, con Redondo Brand, la firma de costura y *prêt-à-porter* que se ha convertido en tiempo récord (la lanzó en 2019) en la preferida de mujeres como Eugenia Martínez de Irujo —una de sus clientas más fieles, además de musa—, pero también de otras muchas. «No sólo visto a la alta sociedad y la aristocracia, eso sería casposo», puntualiza.

¿Te sientes un niño mimado dentro de la moda de nuestro país?

La verdad es que sí. Soy consciente del cariño que genero, lo noto. Pero también creo que la gente lo hace por algo; si siembras, recoges. Mi padre siempre dice que «puedes llevar a cabo un trabajo muy bonito y bien hecho, pero si no lo muestras, no sirve de nada». Me esfuerzo mucho para que la gente lo conozca, y soy agradecido con todo el mundo. No sólo importa quién diseña.

¿A quién no le darías las gracias?

Alguna vez lo he pasado mal por la salida de alguien de mi equipo, pero no soy rencoroso. Al contrario.

¿Tener contactos como tú ayuda?

Absolutamente. Yo estuve seis años trabajando como redactor en un medio, y el éxito rápido de Redondo Brand se lo debo en gran parte a todos los que ya sabían quien era. No eras nuevo en la industria...

Claro, la conocía bien desde dentro. La primera noche en la que Redondo Brand estuvo *online* tuve muchísimo tráfico, porque muchas amigas lo compartieron, ¡llegué a los 48 pedidos! No oculto que mi agenda me ha ayudado, ¡sería tonto hacerlo!

¿Qué falta en la moda española?

Dinero, inversión en las empresas. Pensemos en el grupo LVMH, por ejemplo, que participa también en marcas pequeñas. De repente, ves a personalidades del sector en un desfile como el de Patou y te preguntas: «¿Cómo es posible?». Pues porque detrás está LVMH. Aquí no ocurre así. Por eso para mí siempre ha sido clave tener una estructura financiera sólida. Podemos diseñar vestidos muy bonitos, pero si no salen los números, no sirve de nada.

A veces se comenta que detrás de Redondo Brand debe de haber un gran inversor. Resulta difícil entender un éxito tan repentino...

¡Ojalá! Pero la empresa soy yo, tengo el 99% de las acciones. Mi madre tiene un 1%, porque así nos lo aconsejó nuestro gestor (*risas*).

¿A los diseñadores se os otorga la importancia que merecéis?

No, estamos en un segundo plano. Hay actrices que acaban de empezar y son entrevistadas en televisión. Sin embargo, a un diseñador que ha hecho cuatro desfiles con un *front row* increíble... ¡nada! Parece que no aportamos lo mismo a la cultura. ►



Body de manga larga en punto de seda, maxifalda en mikado rosa con lazada XL, todo de Redondo Brand, y colgante con cruz de Eugenia by Tous.



Abrigo en tul plisado de Redondo Brand y pulsera de Eugenia by Tous.

«Adoro a Jorge Redondo y su fantástico estilo desde la primera vez que lo vi. Siempre hemos congeniado muy bien»

Eugenia Martínez de Irujo

A pesar de todo, pareces bastante *happy*, una cara amable en este mundillo. ¿Eres así siempre?

Lo cierto es que soy una persona estresada y negativa. Mi pensamiento siempre va hacia la desgracia, hacia lo que puede salir mal. Pienso que la modelo se va a caer, que en un *shooting* va a hacer mucho frío, que una cremallera se va a romper... (Risas).

Pero en algún momento descansarás de tanta actividad. ¿O no...?

La vida me atropella, me muevo como pollo sin cabeza. Cuando termino un desfile, en vez de relajarme y disfrutar, siempre pienso que hay cosas que mejorar y mucho por hacer... Es algo que estoy intentando controlar, porque me genera un poco de tormento. Únicamente

desconecto de la moda cuando estoy con mis amigos de siempre, los que me conocen desde los tres años.

¿Redondo Brand siente especial predilección por las mujeres de la alta sociedad y la aristocracia?

No, a mí eso me parece naftalina totalmente. Yo visto un día a Naty Abascal o a Eugenia Martínez de Irujo y otro, a Ana Mena o a Naiara ►

UN OASIS PERSONAL

¿Un espacio de bienestar en el que **encontrar paz y tranquilidad?** El baño se ha convertido en un santuario íntimo de cuidado personal y calma para el día a día.

El baño ha pasado de ser un espacio puramente funcional a un refugio de bienestar en el hogar. Según una encuesta realizada por Roca, el 78% de los españoles lo considera como el espacio de la casa en el que encuentra paz y tranquilidad. Esta zona es el escenario de rituales *beauty* para la piel y el cabello, que se han convertido en prácticas habituales para mejorar nuestro estado físico y emocional. Para encontrar paz en esta estancia no hace falta recurrir a complejos tratamientos. El estudio reveló que un 74% de los participantes asegura que ducharse o

bañarse ayuda a reducir el estrés. De hecho, la bañera ha pasado a ser una pieza central para quienes buscan calma e intimidad, y un tercio de los usuarios la reserva para momentos especiales como los fines de semana. Así, un elemento tan sencillo y elegante se transforma en un *spa*.

Desde sus orígenes, Roca ha liderado esta transformación y acompaña a las personas a través de soluciones que combinan tecnología, diseño y sostenibilidad. Un ejemplo es la gama In-Wash® de Smart Toilets, cuyas funciones avanzadas se adaptan a las necesidades de cada miembro del hogar, asegurando la máxima personalización y confort desde el primer instante, además de contribuir a una mejor higiene íntima. «El baño se ha convertido en un verdadero templo del bienestar como fruto de una serie de cambios sociales y culturales. En Roca, buscamos crear un ambiente que inspire a las personas a cuidar de sí mismas», explica Anna Maresch, directora de Marketing, Comunicación y Producto de Roca Group en España y Portugal.



Minivestido
doble en terciopelo teja con
sobrevestido
bordado con
flores 3D reali-
zadas con cris-
tales, de Re-
dondo Brand.



«Eugenia me encanta, es natural y alegre. Me ha apoyado desde mis comienzos»

Jorge Redondo

*SI QUIERES VER EL VÍDEO DE LA PRODUCCIÓN, ENTRA EN WWW.ELLE.ES

Moreno, de *Operación Triunfo*. Redondo Brand es una firma moderna, en absoluto casposa. Como en Dior, que tienen a la rapera que lo *peta* al lado de una *royal*. No vestir una marca porque la lleva tal persona me resulta bastante cateto.

Háblame de Marisa, tu nueva colección de costura inspirada en el glamour de Marisa Berenson.

Ha sido la más bonita de construir y pensar que hemos abordado, muy compleja a nivel técnico. Hemos trabajado sin limitaciones.

Dime un sueño posible de alcanzar y otro que veas más complicado...

Uno realista sería algo en lo que estamos trabajando ya: optimizar el funcionamiento interno de la empresa con una consultora estratégica textil, y abrir nuevos puntos de venta en España (Sevilla y Madrid), y también en México. Y si sueño a lo grande, pienso en Hollywood. Que mañana me llame Nicole Kidman para ir vestida de mi firma. **¿Qué importancia le das tú hoy al glamour? ¿Cómo lo definirías?**

Tiene más que ver con que a mí me guste algo, que yo lo encuentre elegante y que me emocione. Y que a la mujer la miren en plan *wow!*

¿Te gustaría ver a la reina Letizia vestida de Redondo Brand?

Por supuesto, ¡soy muy monárquico! Cuando tenía Tita Madrid, mi padre no entendía a qué me dedicaba hasta que vio a la reina con uno de mis bolsos. Ese día llegó a casa orgulloso. Que vistiera ahora con un *look* de Redondo Brand me haría mucha ilusión, sobre todo por él. ■

TRANSICIÓN ENERGÉTICA: JUSTA Y CON TALENTO DIVERSO

Efigy Girls de Fundación Naturgy busca fomentar **vocaciones en femenino** en el ámbito de las STEAM. ¿El objetivo? Lograr la suma del talento de todos para afrontar los retos futuros de la energía.

La presencia de las mujeres en el mercado de la transición energética en 2022 alcanzaba el 18,2% de los puestos de trabajo. Según los datos del estudio *El empleo de las mujeres en la transición energética justa en España*, diez años antes esa presencia era del 17%. La Fundación Naturgy nació en 1992, y una de sus preocupaciones es trabajar para la educación y la divulgación en materia de energía. Ese es el marco bajo el que se ha desarrollado Efigy Girls, una propuesta educativa becada dirigida a chicas de entre 10 y 16 años, que trabaja la robótica, la tecnología, la ciencia, la energía y la sostenibilidad a través de la innovación, la creatividad, el trabajo en equipo y la colaboración. Desde su puesta en marcha, en 2019, más de 300 chicas se han beneficiado de la iniciativa. Efigy Girls se vehicula a través de la resolución de un reto común en el ámbito de la energía para garantizar el cumplimiento de los objetivos de descarbonización.

Eva Buch lleva más de 25 años dedicando su esfuerzo a la transmisión del conocimiento. Como directora de Educación y divulgación para Fundación Naturgy es la persona que mejor conoce Efigy Girls. Buch nos traslada con entusiasmo las claves de este programa.

¿Cuál es el objetivo de Efigy Girls?

Este proyecto forma parte de nuestro ADN y da sentido a la tarea de divulgación relacionada con la energía. Efigy Girls busca promover un sistema educativo sin estereotipos de género asociados a determinadas vocaciones y profesiones. Queremos ofrecer formación y acceso universal al conocimiento tecnológico para garantizar que el futuro de la energía esté en buenas manos. En el tiempo que llevamos con Efigy Girls, hemos podido



comprobar que se trata de una actividad palanca que ha permitido desarrollar conocimientos técnicos que acompañarán a sus beneficiarias a lo largo de toda su vida.

¿Cómo contribuye la Fundación Naturgy a la disminución de la brecha de género en el sector?

Lo primero que hicimos fue poner en marcha, junto al Instituto para la Transición Justa del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, el estudio *El empleo de las mujeres en la transición energética justa en España*, que presenta un análisis y una pauta de posibles soluciones para mitigarla. A partir de sus datos, que evidenciaban la necesidad formativa de las chicas y mujeres en materia tecnológica, ideamos la iniciativa Efigy Girls. Una formación en clave de género para favorecer el acceso a formación tecnológica y que las chicas puedan elegir una carrera profesional prometedora en el sector de la energía.

¿Por qué es necesario dar visibilidad al talento femenino en el ámbito STEAM?

La transición ecológica justa está incrementando el número de puestos de perfiles 'verdes'. Para acceder a ellos, las chicas necesitan conocer referentes femeninos en el ámbito de las STEAM y las empresas deben contar con el talento más diverso, de toda la población, para no perder competitividad.

«El objetivo de Efigy Girls es promover un sistema educativo sin estereotipos de género asociados a determinadas vocaciones y profesiones»

Eva Buch

Directora de Educación y divulgación de Fundación Naturgy

LA FORMA DEL LUJO

LA NUEVA COLECCIÓN DE CARTIER ES TODO UN HOMENAJE A SUS **ICÓNICOS TRES AROS** Y ESTÁ LLAMADA A SER, COMO SU INSPIRACIÓN, UNA OBRA DE CULTO.

POR GEMMA SEGA

La colección 'Trinity' en su versión geométrica también incorpora en muchas de sus piezas la fauna más representativa de Cartier.

Cartier presenta una evolución sorprendente de su emblemático diseño *Trinity*. Esta vez con una reinterpretación geométrica de estética rectilínea y que mantiene la esencia del original, pero con un enfoque ultramoderno.

Los dos collares y la pulsera de la serie suponen una mezcla magistral de aros en forma de cojín enlazados con eslabones luminosos que dan vida a un elegante juego de volúmenes. La estrella de la colección es un collar XL ensamblado completamente a mano, que envuelve el cuello con una malla gráfica y sofisticada: un ejemplo perfecto de la fusión entre artesanía tradicional y diseño contemporáneo que define a la *maison*. Además, la forma de cojín se incorpora en originales anillos con pavé o semipavé de diamantes.

Una propuesta con la que la firma redefine la joyería de lujo, ofreciendo creaciones que son una declaración de estilo vanguardista y atemporal.

FOTOS: D.R.

NIEVES ÁLVAREZ SU MEJOR VERSIÓN

A punto de cumplir 51 (espléndidos) años, la *top model* desprende un brillo especial. Hoy nos cuenta sus secretos para **disfrutar de una piel fuerte y joven** junto a *Lactourea* de Lactovit.



FUERZA Y JUVENTUD

«No creo en cremas mágicas, creo en utilizar productos buenos, en la constancia y en la rutina diaria», señala la modelo. Por eso, ella confía en la gama *Lactourea* de Lactovit, que repara y aporta hidratación intensiva a la piel desde la ducha.

Nieves, tú vales. Nieves, tú puedes». Ese es el saludo que la top model Nieves Álvarez (Madrid, 1974) dedica a su reflejo en el espejo cada mañana. Toda una declaración de intenciones que parece tener sus frutos. «Creo que estoy en un momento estupendo de mi vida», confiesa. Todo en ella, su forma de hablar, de caminar o de reírse, dan fe de ello. Nieves reconoce no tener miedo a envejecer: «Mi piel es distinta a la que tenía antes, a lo mejor no tengo el mismo cuerpo que con 18, pero a lo mejor es que tampoco lo quiero. Cumplir años es un regalo», reconoce. Por su profesión, siempre ha sido consciente de la importancia de cuidar su piel: «Cuando

llegué a París, con mis 18 añitos, lo primero que hizo mi agencia fue mandarme a un dermatólogo», recuerda. ¿Su gran aliada en su rutina beauty desde hace años? La gama *Lactourea* de Lactovit: «Me gusta porque regenera, porque hidrata, porque deja la piel sedosa», nos cuenta. Nieves comparte con nosotras el mantra que ha aprendido de su madre y que ahora transmite a sus hijos: «La clave para tener una piel fuerte y joven es constancia, constancia y constancia, no hay otro secreto en la vida. Cuando tú eres constante con algo, lo consigues. Nadie te regala una piel bonita. Puedes heredarla, pero la piel bonita te la tienes que trabajar tú».

www.lactovit.es

VOZ PROPIA



INSPIRADO EN EL PASADO –Y EN SEVILLA– Y ALEJADO DE TODO LO VIRAL O SUPERFICIAL, **MARCO DE VINCENZO**, DIRECTOR CREATIVO DE ETRO, NOS DESCUBRE SU COLECCIÓN P/V. UN EJEMPLO DE EQUILIBRIO ENTRE HERENCIA Y PERSONALIDAD.

POR LIDIA A. COSTA.
FOTOS: FERNANDO ROI

‘Crop top’, top en canalé, falda de seda con encaje, pendiente y sandalias con cuña. Todo de Etro. En la otra pág., el diseñador Marco de Vincenzo.

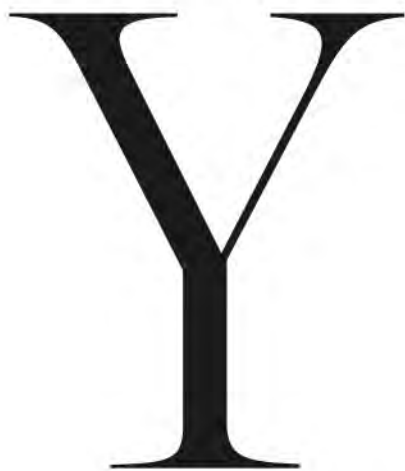




Cárdigan de algodón estampado, camiseta 'cropped', pantalón en gasa semitransparente con bordados de terciopelo, gargantilla con eslabones 'maxi' y sandalias de piel con cuña y abalorio de cristal. Todo de Etro.



Maxivestido de
tirantes en seda
estampada con
volante en el bajo,
pantalón de gasa,
maxipendiente en
metacrilato, collar
con colgante y san-
dalías con cuña.
Todo de Etro.



«Yo soy de Sicilia y Gianni (*Versace*) nació en Reggio de Calabria. Él representaba mi sueño de niño: dedicarme a la moda. Si alguien que había nacido tan cerca de mí había logrado algo tan importante, yo también podía». Marco De Vincenzo (Messina, Italia, 1978) habla pausado, feliz por saber vivir entre lo real y lo virtual —«la moda lleva siendo superficial demasiado tiempo»—, y con el orgullo de quien ha hecho realidad su mayor deseo en la vida. Es pequeño de tamaño pero enorme en talento. Asombrado por la grandeza del interior del Real Casino de Madrid, donde posa para ELLE, este creador con más de 25 años de experiencia trabajando en la división de accesorios de Fendi, además de tener su marca homónima, mantiene intacta su pasión por la belleza. Libre de ese ego normalizado en el mundo de la moda, y libre también de cualquier falsa modestia, es un esteta. Y desde su puesto como director creativo de Etro, donde es la primera persona ajena a la familia en ocuparlo, ha alcanzado ese equilibrio perfecto que una casa con ese legado (fue fundada en 1968) merece: mantener su herencia, aunque con su nueva visión.

¿A qué desafíos se enfrenta en la actualidad la industria de la moda?

A nivel creatividad, el reto está en conocer qué busca la clienta de verdad. Con respecto a la industria y a temas como la sostenibilidad o el ritmo frenético y la presión con la que se vive ahora, la revolución sería una vuelta a valores tan importantes como la autenticidad, la artesanía o la personalidad. Parece que el cambio está a punto de ocurrir, pero no llega.

¿Cómo se ha transformado la mujer actual respecto a otros tiempos en cuanto a sus gustos a la hora de vestir?

Un ejemplo es que hoy es difícil ver a mujeres en la vida diaria con tacones. Ser *sexy* ya no obliga a llevarlos. La moda ahora es un *mix* entre comodidad, empoderamiento y sensualidad.

¿A qué diseñador actual destacarías?

Me encanta Miuccia Prada por llevar tantos años creando en un gran grupo como Prada sin perder su ambición creativa. Alguien dijo que todos los diseñadores actuales somos un poco sus *hijos*. Ella fue una revolución. No la conozco en persona, pero a veces es bueno mantener a las personas que admiras idealizadas.

Eres el primero ajeno a la familia Etro en ocupar su dirección creativa...

Siempre digo que estaba en mi destino. Tengo experiencia en empresas familiares, he estado en Fendi 25 años. Con Etro, me he dado cuenta de cuánto disfruto estas historias de familias.

¿Es difícil encontrar ese equilibrio entre lo heredado y el sello personal?

A veces es mejor limpiar y comenzar de nuevo. Pero en este caso he logrado darle una voz propia a una firma con sólidos códigos y que ya pertenece al imaginario colectivo. Creo que si decides llevar los icónicos *prints* maximalistas de Etro, perteneces a una categoría especial, te aportan estatus.

¿Qué resaltarías principalmente de esta colección Primavera/Verano 25?

Me encanta el pasado y también adaptarme, fluir y no cegarme. Soy del sur de Italia, muy diferente a nivel estético de Milán, lugar de origen de Etro. Y en esta colección hay mezclas de colores muy Etro, ¡hasta 20 distintos en un vestido! Pero también existen aportaciones nuevas y particulares, como las siluetas inspiradas en Sevilla y los elegantes *looks* de las invitadas a sus procesiones. Estuve el año pasado y me fascinaron. ■

«Si decides llevar los icónicos 'prints' de Etro, perteneces a una categoría especial, te aportan estatus»

Conjunto de
chaqueta tipo
'bomber' y falda
bordadas, top de
canalé, cadena
con piedra verde
y sandalias con
cuña y detalle de
abalorio de cristal.
Todo de Etro.



RELATO MARINO



Las joyas de 'La Isla del Tesoro' suponen un encuentro único entre la belleza del mar y el 'savoir faire' más exquisito.

FOTOS: CORTESIA DE VAN CLEEF & ARPELS.



‘LA ISLA DEL TESORO’ ES LA **COLORISTA COLECCIÓN** CON LA QUE VAN CLEEF & ARPELS CONVIERTE LA BELLEZA DEL MAR EN UN LUJO EXQUISITO.

POR LIDIA A. COSTA

Arriba, pendientes ‘Ondulation Marines’ en oro amarillo con zafiros y diamantes. Dcha.: clip ‘Tortue de Cocos’ en oro amarillo con zafiros y diamantes, todo de Van Cleef & Arpels.

Siempre apasionada e inspirada por el pasado y la belleza de las culturas más lejanas y exóticas, la firma de joyería Van Cleef & Arpels —fundada en 1906 en la Place Vendôme de París— vuelca ahora su *savoir faire* y sublime artesanía en una colección de alta joyería única. Bajo el nombre de *La Isla del Tesoro*, la *maison* explora la riqueza marina potenciada por el imaginario de las aventuras narradas en la célebre novela de Robert Louis Stevenson. Y el resultado es una serie de piezas en las que gemas de colores radiantes y con los

más altos estándares de calidad protagonizan joyas maravillosas de seres y objetos creados por los diseñadores, gemólogos y artesanos de la histórica enseña francesa. Clasificadas según tres capítulos diferentes —el primero dedicado a la navegación y el mundo acuático, el segundo, a la fauna y flora de la isla misteriosa y el tercero, al magnífico tesoro descubierto—, estas fabulosas y coloristas piezas despliegan la excelencia y el lujo que hacen de la firma parisina una de las más exclusivas del mundo. Una verdadera fantasía hecha realidad que hará que soñar despierto sea más que posible.

Moda sobre arte

La actriz Saoirse Ronan protagoniza, junto a la reina del K-pop tailandesa Lisa, la nueva campaña de Louis Vuitton S/S25. Y el artista conceptual francés Laurent Grasso es el autor de las obras que sirven de fondo en estas preciosas imágenes realizadas por Steven Meisel.



EN CINTURA

Esta hebilla desmontable en oro vermeil de 18 kt es una joya que convertirá cualquier cinturón de cuero en un accesorio 'deluxe' (1.150 €, casalibertas.com).



CAMBIO DE AIRES

Zapatillas ideales, 'expos' imperdibles o bolsos artesanales son algunas de las NOVEDADES para la temporada P/V 25.



ESCANEA Y
COMPRA



MIRAR ATRÁS

De aire 'retro' y aviator, estas gafas son la dosis 'boho' que necesitas (220 €, isabelmarant.com).

Nombre propio

Este diseño en piel de becerro, con asa de madera y hebilla tipo cinturón, es una de las exquisitas piezas artesanales que forman parte de 'The Ralph', la nueva colección de bolsos del famoso creador norteamericano (3.450 €, ralphlauren.es).



BROCHE FINAL

Realizado en rafia, este clip de pelo es un capricho 'lady' y de auténtico lujo (790 €, rogervivier.com).



EL ZAPATERO PRODIGIOSO

La exposición 'Salvatore Ferragamo 1898-1960' supone una ocasión única para descubrir al genial diseñador italiano, un artista icónico que en 1923 ya tenía su propia 'boutique' en Hollywood (hasta el 27 de abril en el Museo Ferragamo Florencia).

Con buen pie
Dotadas de tecnología
ergonómica de última
generación, estas
'sneakers' son un 'mix'
equilibrado entre
comodidad y estilo.
Aviso: si las pruebas,
¡no te las quitarás!
(200 €, fitflop.com).



UN TOQUE POSH

La conocida 'chaqueta de entretiempo' no es un mito. Existe, y en una versión 'navy' que te va a encantar y a solucionar muchos 'outfits' de la nueva temporada (poloclub.com).



ESPIRITU DE SUPERACIÓN

La nueva colección deportiva de Selmark incluye tops perfectos para cualquier práctica —y también para 'looks' casuales— como esta pieza: bicolor, con cremallera y un aire 'sporty' que te fascinará (43,95 €, selmarklingerie.com).



LOOK ELLE



LOEWE

1. **BLAUER**
Camiseta de algodón (53 €, blauerusa.com).
2. **ADOLFO DOMÍNGUEZ**
Pantalón ancho (169 €, adolfo-dominguez.com).
3. **ROBERTO VERINO**
Bolso en piel (270 €, roberto-verino.com).
4. **NIKE**
Zapatillas 'Air Tech Challenge II' (149,99 €, nike.com).





style  by FIELD GENERAL



ELLE

TALENT PROJECT 2025

¿Tienes una idea de negocio?

Envíanos tu proyecto de moda, belleza, diseño o tecnología y gana un premio de **25.000 €** y una beca para realizar un Master en **IE Business School** de Madrid valorado en hasta **43.000€***.

EN COLABORACIÓN CON
INDITEX



FOTO: MARIO SIERRA

BASES LEGALES Y MÁS INFORMACIÓN EN [ELLE.ES](https://www.elle.es)

*El ganador deberá cumplir los requisitos de admisión de IE Business School para poder disfrutar de la beca.

ELLE *Cultura*



Rendimos homenaje a uno de los fotógrafos más icónicos de ELLE: Oliviero Toscani. Sus imágenes forman parte de la historia de la moda y la cultura.

Imágenes poderosas, ‘expos’, estrenos de cine y teatro, creatividad femenina y una selección de lecturas para expresar marzo.

LO MEJOR DEL MOMENTO

FESTIVALES, VOCES ÚNICAS, PUESTAS EN ESCENA, FOTÓGRAFOS INVENCIBLES... CELEBRAN EL TALENTO Y LA MIRADA EN FEMENINO.

POR CLAUDIA SÁIZ



Los ojos de ELLE

OLIVIERO TOSCANI

Le llamaron genio. Le llamaron provocador. Le llamaron muchas cosas. A él, las etiquetas nunca le importaron. Hasta sus 82 años, siguió siendo ese niño travieso con una Leica colgada del cuello, convencido de que el mundo necesita menos filtros y más realidad. Porque si algo nos enseñó Oliviero Toscani fue que mirar era fácil, pero ver, ver de verdad, era otra historia. Nunca le interesó la comodidad, ni quiso gustar a todo el mundo. Quiso sacudirnos. Y lo consiguió. Capturaba la vida con toda su crudeza, su belleza, su caos y su humor. No era un hombre de medias tintas ni de fotos amables. Era un agitador, un revolucionario, un visionario que desafió convenciones. Cuando llegó a ELLE en los años setenta, la fotografía era un universo de poses impecables, y él irrumpió como un vendaval para romper las reglas: sacó a las modelos de los estudios, desordenó el *glamour*, inyectó realidad y vitalidad. Sus instantáneas eran pura energía. Descaradas, vivas, contaban un relato. Y ahí estaba la magia. Después vino su alianza con Benetton y su consagración como guerrillero visual de la publicidad. Un beso entre un sacerdote y una monja, una mano negra y otra blanca esposadas. Entendió antes que nadie que el anuncio perfecto no vende ropa: vende una idea. Y a veces, lo que vende es reflexión, debate, un mensaje. Gracias, Oliviero, por mostrarnos que una imagen vale más que mil palabras y que, a través del arte, podemos cambiar el mundo.



Fedele Toscani, fotoperiodista del 'Corriere della Sera', le inculcó a su hijo el poder de la imagen como testimonio de la verdad, enseñándole que una fotografía también cambia conciencias. Abajo, Oliviero con su mujer, Kirsti, fotografiados por su padre.

Fotografió desde el mítico Jean-Paul Belmondo hasta Monica Bellucci, pasando por modelos en una actitud libre, refrescante e irónica.

Su trabajo con Benetton es legendario; campañas que abordaron temas como el racismo, la enfermedad y la pena de muerte, desafiando al mundo a reflexionar y debatir. Pero más allá de la controversia, Toscani buscaba la verdad, la humanidad compartida que nos une a todos.



Su colaboración con ELLE desde 1970 brindó portadas emblemáticas. A través de su objetivo, no sólo capturó la moda, sino también la esencia de una época en constante transformación.



La expo

La exposición 'Splash!', en el Design Museum de Londres, celebra un siglo de natación y estilo a través de más de 200 objetos, como el traje de baño de Pamela Anderson en 'Los vigilantes de la playa' (del 28 de marzo al 17 de agosto, designmuseum.org).



Desde San Luis de Potosí, México, llega Ache Galería con la obra en textil y cerámica de Vanessa Freitag.

La feria

ARTE EXPERIMENTAL

Proyectos innovadores, disruptivos, experimentales y arriesgados se dan cita en el Hotel Petit Santa Bárbara de Madrid del 6 al 9 de marzo. Sus habitaciones se convierten en salas de exposiciones de artistas y de jóvenes galerías, así como en punto de encuentro entre creadores, coleccionistas y público en general (hybridart.es).

El objeto

De ser un humilde taburete para un club exclusivo de Manhattan a icono del diseño. El 'Bishop' de India Mahdavi cumple 25 años y se alía con Manufacture des Émaux de Longwy para un nuevo 'look'.



La película

ASUNTOS INTERPLANETARIOS

Robert Pattinson se sumerge en el vértigo existencial de *Mickey 17*, la nueva joya de Bong Joon-ho tras el éxito de *Parásitos*. Un clon desechable, una misión espacial y muchas preguntas inquietantes. Con visuales hipnóticos, el film promete ser una odisea distópica que desafía la identidad (7 de marzo).

FOTOS: ZUMA PRESS, INC. / ALAMY STOCK PHOTO / D.R.



La actriz

ENTRE EL SUEÑO Y LA VIGILIA, EL REALISMO Y LO ONÍRICO

A lo largo de su carrera, Emma Suárez (Madrid, 1964) ha sido muchas mujeres: rotas, luminosas, oscuras, libres, atrapadas. Y en cada una ha dejado algo de sí misma, una verdad difícil de fingir. No es únicamente su talento, ni su voz envolvente, ni su mirada que parece contener historias sin necesidad de palabras. Es su instinto, su capacidad de moverse entre géneros con la elegancia de quien entiende que el arte no tiene fronteras, sólo nuevos caminos que explorar. Tras estrenar la película *Desmontando a un elefante*, regresa al teatro con una obra de Carmen Martín Gaité en el año de su centenario: *El cuarto de atrás*, una adaptación de María Folguera bajo la batuta de Rakel Camacho. Este montaje, que llega al madrileño Teatro de La Abadía (del 27 de febrero al 16 de marzo), se adentra en un universo literario de sombras y recuerdos, donde el pasado y el presente se entrelazan en un juego de espejos. Una historia sobre la memoria, sobre lo que fuimos y lo que seguimos siendo, que en manos de Emma cobra una intensidad singular.

¿Supone un desafío trasladar esta obra a la escena?

Sí, porque llevaba 10 años sin hacer teatro y poner en mi voz las palabras de Carmen requería un compromiso y una responsabilidad. Tengo su foto en el camerino, la coloco delante de mí cuando me maquillo. Este es un oficio que me

permite expresarme, que tiene tanto que ver con mi manera de ser, con la pasión de transformarme en otra persona, con la investigación psicológica de los personajes, el viaje, el encuentro, el aprendizaje continuo. Luego está su otro lado, que es la inestabilidad, el frío y el calor, el vivir al día.

Toca temas actuales como la memoria, el riesgo, el miedo a perderse, la imaginación, la literatura como refugio... pese a que Carmen Martín Gaité la escribiera en 1978.

Sin duda. Estos elementos han sido vitales para componer nuestra función. El espectador nos acompaña en este viaje a través de la palabra y de la voz de C, el personaje que interpreto y que puede ser la propia Carmen. Es la excusa para hablar de su infancia protegida de forma poética, de Salamanca, de la Guerra Civil, de cómo cultivó la literatura y se convirtió en una mujer moderna para la época. Ella fue a contracorriente. Estudió, fue una musa, estuvo casada con Ferlosio, fue íntima amiga Aldecoa y toda esa generación. Ser mujer en aquella época debía resultar complicado y tratar de ser una mujer independiente, más complejo todavía.

¿Qué representa ese cuarto de atrás?

Es una pregunta que se lanza y te deja reflexionando: cómo habitar las horas intermedias entre el miedo y el coraje, entre el deseo de protección y el anhelo de fuga.

El aniversario

ARTE EXPERIMENTAL

Un recorrido por lo más relevante del arte contemporáneo llega a la

Galería de Cristal del Palacio de Cibeles del 5 al 9 de marzo. En su 20 aniversario, la feria Art Madrid muestra múltiples discursos estéticos de la mano de 35 galerías. El

evento se articula en torno a un Programa General y un renovado Programa Paralelo con actividades que apuestan por la realidad aumentada, la videocreación, las entrevistas comisariadas o las intervenciones urbanas bajo el eje *Territorio Ciudad* (art-madrid.com).



La artista

Aunque en diez años ha publicado tres discos, cada uno de ellos es un mundo. Con el neologismo 'Eusexua' la inglesa FKA Twigs bautiza su nueva era creativa encapsulada en un álbum bailable que se sumerge en el tecno y el house lírico, inspirándose en la vibrante escena rave europea.



'Paseando a los perros' de Iván Quesada (2024) en la galería Aurora Vigil-Escalera.

El drama

ENTRE REYES

Casting Lear es un ejercicio audaz en el que Andrea Jiménez explora la interacción entre ficción y realidad a través de una revisión de la obra de Shakespeare. Una propuesta que reflexiona sobre la paternidad, el amor y el perdón. Cada noche, un actor distinto interpreta al rey, sin conocer el texto, que es dictado por un pinganillo. Entre los intérpretes que ya han pasado por el reto están Alberto San Juan y Luis Zahera (19 de marzo en el Auditorio de León, y 28 y 29 en el Teatro Central de Sevilla).



El encuentro

ESPACIO PARA LA INSPIRACIÓN FEMENINA

El Festival Ellas Crean no es sólo un escaparate de talento femenino, es un acto de resistencia y de celebración que este año expande su esencia más allá de Madrid hacia Segovia, La Coruña y Pontevedra. Con el lema «Memoria y contemporaneidad», da voz a musas consagradas y emergentes en un crisol de música, cine, literatura y artes visuales. Como la Compañía Nacional de Danza en el Museo del Prado, actividades que recuerdan a Maruja Mallo y Remedios Varo, la exposición de Marina Vargas en el Museo Thyssen o la programación del Instituto Polaco de Cultura (del 5 al 29 de marzo, ellascrean.com).



'Home Refrigerator' de Andrew Leventis (2020) en Espacio Líquido + La Gran.

La actriz y la directora polacas Agnieszka Przepiórska (izq.) y Maja Kleczewska (dcha.) están con la obra de teatro 'Salvadas' en Réplika Teatro (Madrid).



Propuestas rompedoras

Reúne las últimas tendencias artísticas, frescas y revolucionarias, repite en Matadero Madrid y hace hincapié en la cerámica y una nueva sección, Foco LATAM. Así es UVNT Art Fair (del 6 al 9 de marzo, urvanity-art.com).

El remake

BAJO LA LUNA DE SICILIA

Sesenta años después de la obra maestra de Visconti, *El Gatopardo* resurge con nueva piel, pero la misma esencia: pasión, poder y un mundo al filo del cambio. La Sicilia de 1860 vuelve a arder en esta serie de Netflix (5 de marzo), donde Deva Cassel, heredera del magnetismo de sus padres Monica Bellucci y Vincent Cassel, dará vida a la inolvidable Angelica, que Claudia Cardinale interpretó en la película de Luchino. Amor, celos y ambición envuelven esta épica reinención de la novela inmortal de Giuseppe Tomasi di Lampedusa.





¿Preparada para tantear lo inesperado? **1.** Con un tono cálido y un humor sutil, *Leonard y Hungry Paul* de Ronan Hession (Alpha Decay) sigue a dos amigos introvertidos que encuentran belleza en la simpleza de la vida. **2.** Sara Mesa se adentra con *Oposición* (Anagrama) en los oscuros vericuetos de la buro-

cracia actual. **3.** Chetna Maroo se apoya en el *squash* como metáfora de la vida para contar una historia de duelo y sensibilidad en *Western Lane* (Sexto Piso). **4.** En *Mi año romano* (Alfaguara), André Aciman explora la nostalgia, el deseo, la adolescencia y la hermosura de la ciudad italiana. **5.** Descubre la historia de G en *Desfile*, de Rachel Cusk (Libros del Asteroide), un artista cuya vida contiene muchas vidas. **6.** El colonialismo, la guerra, el exilio y la identidad son algunos de los temas que la periodista y vicepresidenta de Reporteros Sin Fronteras Ebbaba Hameida aborda en *Flores de papel* (Península) a través de tres generaciones de mujeres del pueblo saharauí. **7.** El derrumbe de un edificio en el barrio barcelonés del Carmelo en 2005 y la comunión de su protagonista de nueve años marcan la primera novela de la actriz María Roig, *Ama de casa* (Lumen). **8.** Por medio de recuerdos de su tía, la estrella de *El ataque de las cabras*, de Laura Chivite (Literatura Random House), descubre secretos que le permiten comprender las peculiaridades de su familia. **9.** Montse Sánchez Alonso te lleva al corazón del Ártico con *El hielo de los suyos*.



El reino de los datos

Refik Anadol, el videoartista y pionero de la inteligencia artificial regenerativa, inaugura el ciclo 'In Situ' del Museo Guggenheim de Bilbao con una propuesta inmersiva y multisensorial (del 7 de marzo al 19 de octubre).



El disco

El nuevo trabajo de Valeria Castro, 'El cuerpo

después de todo', es un rompecabezas de emociones y su primer 'single', 'La soledad', un viaje íntimo que se refuerza con un videoclip en el que participan Bárbara Lennie, Macarena García e Irene Escolar. Y que sigue con una gira internacional que comienza el 3 de abril en Barcelona.



Los documentales

MIRADAS CREATIVAS Y CRÍTICAS
HACIA EL MUNDO DE LA MODA

Coperni. Le couple qui révolutionne la mode, High & Low: John Galliano, Shocking Schiaparelli, histoire d'une visionnaire de la mode, Paris, Capitale de la Mode! 50 Ans de Fashion Week, Model... son algunos de los títulos que se proyectarán en versión original durante la próxima edición de Moritz Feed Dog, el festival por excelencia de cine documental de moda que se celebra en los cine Mooby Bosque de Barcelona (del 19 al 23 de marzo, moritz.feeddog.org).

LA VIDA ES POCO MÁS

Un misófono en el Auditorio Nacional

POR Jacobo Bergareche

No hay nada más liberador que descubrir que nuestras manías más inconfesables —aquellas que nos convierten repentinamente en sociópatas capaces de desear la muerte súbita del prójimo que nos resulta intolerable— tienen un nombre y las padecen muchas otras personas. Consuela saber que no estamos solos en nuestra oscuridad, sino rodeados de semejantes que están presos de las mismas pasiones tenebrosas. Yo suspiré aliviado el día que leí un artículo sobre la misofonía, un trastorno neurológico que genera en quienes lo padecen reacciones de ira, odio y asco insoportable cuando oyen determinados sonidos que provienen del cuerpo de otras personas. Ruidos crujientes, como los que produce alguien que masca picos o regañás, me suponen un suplicio. En casa, cuando lo hacen mis hijas o mi mujer me tengo que levantar e irme a otro lugar, porque si no, siento unas ganas terribles de arrancarles el paquete de panecillos secos y tirarlo a la basura. El ruido que más me desquicia es aquel que hace alguien al terminar de beber un vaso de agua, ese *glup* del último trago que mezcla un poco de aire y líquido por un esófago. Lo bueno es que esta mutación súbita del ánimo dura poco más que el ruido que la desata, y desde que sé que es un trastorno me resulta mucho más fácil el retorno sin rencores a mi estado de ánimo anterior, ya no le echo la culpa al que sorbe o mastica, sino a mi propio cerebro. Así he alcanzado cierto dominio sobre mi condición de misófono, que sin embargo tiene una excepción que temo que me arrastre a cometer actos de violencia algún día: las toses y los carraspeos en el Auditorio Nacional. Los que han estado allí saben bien de lo que hablo.

En este templo musical gran parte del público ha establecido la costumbre de toser al unísono como tuberculosos y carraspear como si estuvieran pasando una Kärcher por sus traqueas, durante las breves pausas entre los distintos movimientos de una sinfonía o un concierto. La gente aprovecha ese silencio que debiera limpiar los oídos y prepararnos para transitar de un *allegro* a un *adagio* insertando una estruendosa cuña de repulsivos sonidos expectorantes, como si se pudiera toser preventivamente para evitar una tos en medio de la música. En esas pausas, abrazo mi misofonía como el impulso justiciero que pudiera empujarme por fin a restablecer de una vez la integridad de un concierto de Beethoven o una sinfonía de Mahler. Me pregunto entonces si pudiera alegar el eximente de trastorno mental para resolver la cuestión de las toses en el auditorio.

SUSANA MARTÍNEZ NAVARRO

«La estética no es superficial»

La CEO de Cantabria Labs, laboratorio farmacéutico español líder en prescripción dermatológica, pone de manifiesto el éxito de la innovación y la confianza de la comunidad médica y científica.

POR PALOMA LEYRA. FOTO: PABLO SARABIA

En el estado de su perfil de WhatsApp, Susana tiene escrita la frase «La sonrisa es el idioma universal de las personas inteligentes», y ese es probablemente uno de sus rasgos más distintivos. Esta madrileña, licenciada en Farmacia con varios másteres y cursos de especialización en negocio, *marketing* y empresa, defiende el entusiasmo en la vida y en el trabajo. «Sonreír libera endorfinas, dopamina y serotonina», añade divertida. Como CEO de Cantabria Labs, una de las empresas líderes en prescripción dermatológica, está al frente de un laboratorio farmacéutico que elabora no sólo productos cosméticos, sino también medicamentos y complementos alimenticios orales. Y, por eso, incide en que para ellos «es natural crear nuevo conocimiento y aplicar el mismo rigor científico en los tres ejes». **¿Qué supone la innovación en tu compañía?**

Es parte de nuestro día a día desde nuestros orígenes, cuando colaboramos por primera vez con la Harvard Medical School y empezamos a investigar con el doctor Fitzpatrick, una eminencia en dermatología a nivel mundial. Fuimos pioneros en fotoprotección oral y, desde entonces, no hemos dejado de investigar y de innovar, desarrollando muchos más ingredientes patentados y tecnologías propias. Y también trabajamos diariamente con dermatólogos, farmacéuticos e investigadores para entender de primera mano las necesidades reales de las personas y desarrollar soluciones dermatológicas que mejoren sus vidas.

¿Cuáles son los mayores desafíos de innovar en España?

El más grande ha sido demostrar que se puede estar a la vanguardia de la dermatología siendo un laboratorio español. ¿Cómo lo hemos logrado? Atreviéndonos a ser pioneros en la industria. Eso requiere esfuerzo y apuesta, porque tienes que probar que lo que has conseguido funciona. Además, al estar presentes en más de 80 países, tenemos el pulso de las tendencias en el mercado dermatológico, con lo que podemos adelantarnos a las necesidades futuras y dedicar el tiempo que requieren las soluciones más innovadoras.

Trabajar en un campo tan competitivo no debe ser fácil...

Aquí la formación y la curiosidad son la clave. Es lo que hace que quieras seguir explorando y encontrando nuevas oportunidades en todos los ámbitos de la vida. Respecto a la formación, siempre he sido una persona de estudio, y creo firmemente también en aprender practicando. Y en lo profesional, somos una empresa que no teme unir disciplinas y talentos, que ve los retos como palancas de desarrollo.

«Celebrate life» es uno de los lemas de Cantabria Labs.

«Celebrar la vida» resume nuestro propósito, que es mejorar la calidad y salud de las personas. Siempre hemos tenido un espíritu cercano, y llevamos toda nuestra historia desarrollando una importante labor social con impacto en diferentes ámbitos: salud, educación, inclusión, calidad de vida y empleo digno. A finales de 2024 creamos además la Fundación Cantabria Labs, que pone el foco en la formación, el empleo y la creación de actividades sociales.

¿Piensas que la estética continúa cargando con ciertos prejuicios de superficialidad?

En absoluto es trivial cuando se aborda desde la salud, que es nuestro enfoque. Resulta evidente que hay un interés creciente y que el envejecimiento de la población occidental es cada vez mayor, al aumentar la esperanza de vida, por lo que estamos invirtiendo mucho en investigación e innovación para que todos nuestros lanzamientos, sean medicamentos o cosméticos, estén avalados científicamente y así garantizar su eficacia. Es lo que nos diferencia.

Como una de las ejecutivas más influyentes del sector,

¿qué mensaje te gustaría transmitir a otras mujeres?

Para mujeres y hombres mi mensaje es el mismo: trabajo, compromiso, humildad, honradez e ilusión. Y también vencer el miedo, ser valientes.

¿En qué medida crees que la belleza habla de nosotras?

Esta brilla cuando nos encontramos bien y en armonía con nosotros mismos. Cuidarnos física y mentalmente es un acto de responsabilidad hacia nosotros y también de reconocimiento hacia los demás.



«Cuidarnos física y mentalmente es un acto de responsabilidad hacia nosotros mismos y de reconocimiento hacia los demás»

«En joyería,
sigue habiendo
una parte
artesanal muy
importante que
no se puede
sustituir. Todas
las piezas que
lanzamos están
acabadas
a mano»



MAQUILLA Y PELLUQUERÍA: JOSÉ LUIS RUZFA. ESTILISMO: JMC. MARTA LLEVA CHAQUETA Y TOP DE ELENA MIRÓ. PANTALONES DE MARINA RINALDI Y ZAPATOS DE JIMMY CHOO.
LAS JOYAS SON DE AGATHA PARIS. DE LAS COLECCIONES 'PALAIS ROYAL' Y 'ADOREE'.

MARTA DE CASTRO

«Cada joya tiene su historia»

La directora general de AGATHA PARIS habla de mujeres, joyería de moda y sobre cómo los complementos dicen mucho de nosotras.

POR PALOMA LEYRA. FOTO: PABLO SARABIA

Corría el año 2000 cuando Marta de Castro (Barcelona, 1966) leyó un anuncio en un periódico en el que buscaban un responsable de tiendas en su ciudad. «Yo no tenía ninguna experiencia en *retail*, pero sí en gestión y dirección de equipos», recuerda. Y, de entre más de mil candidatos, ella fue la elegida. «Aquel momento cambió mi vida, porque Agatha pasó a ser mi familia, y ese es el espíritu que me gustaría mantener en la compañía». 25 años después y como directora general de Agatha Paris en España, ha celebrado el 50 aniversario de una firma de joyería de moda que ha ido creciendo y posicionándose internacionalmente como una referencia para mujeres de todas las edades y estilos.

«Cuando Michel Quiniou fundó Agatha en 1974 no existía ninguna marca de joyería de moda, únicamente las de firmas de lujo como Cartier, Tiffany & Co. o Bvlgari y *maisons* como Chanel o Dior. Desde entonces, Agatha lanza colecciones nuevas cada temporada, entre 8 y 12 al año, adaptándose a las tendencias y aplicando nuevas tecnologías para ofrecer el mejor producto a sus clientas», relata Marta. «Hoy en día, existen infinidad de etiquetas de joyas; tú misma podrías crear

la tuya a partir de una sencilla página web. Pero lo difícil no es lanzarse, sino mantenerse», asegura.

Para Marta, una enamorada de su trabajo, las joyas son el accesorio perfecto para personalizar un atuendo. «Unos vaqueros, una camiseta y un *blazer* siempre te sacarán de un apuro. Pero si te pones unos buenos pendientes o varios collares a diferentes alturas, habrás creado un *look* propio», aconseja. Cuenta esto destacando además el valor diferencial de un complemento que no es imprescindible: «La ropa, los zapatos o incluso los bolsos, tienen una funcionalidad: sirven para abrigarnos, para llevar cosas. Pero una joya es algo único». Una de las piezas más icónicas que han lanzado para conmemorar su 50 aniversario es el collar *Saint-Honoré*. «Se fabrica en el pequeño *atelier* que conservamos en París y la producción es limitada, por eso se agota rápidamente», advierte. «Para su creación, rebuscamos en nuestros archivos y nos inspiramos en algunas cadenas y medallas antiguas. La suerte es que guardamos tanto las imágenes como los moldes».

En joyería, la tecnología actual permite ganar mucho tiempo en la creación y el desarrollo de los prototipos, «pero en la fabricación sigue habiendo una parte artesanal muy importante que no se puede sustituir. Todas las joyas que lanzamos están acabadas a mano».

Lo que no ha cambiado en este tiempo es el tipo de mujeres a las que se dirigen: independientes, empoderadas, libres. Por eso, desde hace años, cuentan con embajadoras como Sara Carbonero o María Pombo: «Estas colaboraciones han sido cruciales para el éxito de la marca. Con ellas creamos colecciones desde el inicio, dan sus ideas y a partir de ahí trabajamos con las diseñadoras, primero buscando tendencias y después creando las joyas. Ellas participan de todo el proceso y eso se percibe. Después, las lucen de forma orgánica y eso nos otorga mucha visibilidad».

Marta, por su parte, vive su día a día con mucho entusiasmo: «En este puesto me enfrento a muchísimos retos y no acepto un no por respuesta. Pero también ofrece satisfacciones», y cuenta cómo, en 2018 y casi de la noche a la mañana, propuso a todas sus tiendas realizar perforaciones de lóbulo *in situ*—algo que hasta entonces sólo se hacía en farmacias— y que acabó convirtiéndose en un éxito de ventas. «Que el 100% del equipo te siga, te carga de energía y te motiva a continuar adelante con más fuerza todavía».

Ejemplos de inspiración no le faltan. Contó con el de su madre, quien, con 40 años, se decidió a emprender de cero. Y más tarde, con su amigo el escritor Carlos Ruiz Zafón, de quien aprendió la importancia del mensaje. «Cuando en 2023 lanzamos *Lucky*, una colección de colgantes y cadenas para mezclar y acumular, recordé sus palabras. Cada colgante representa una temática: la familia, la fuerza, la valentía, la maternidad. En todas las colecciones creamos un *storytelling*. Cada joya tiene su historia».



PARA NO OLVIDAR

Kate Winslet encarna en su último film, 'Lee Miller', a la influyente modelo y corresponsal de guerra estadounidense, que documentó con su cámara los horrores de la Segunda Guerra Mundial. Tras su estreno en el Festival de Toronto 2024 y su 'première' europea en el Festival de Cine de Múnich, la cinta obtuvo una nominación al Globo de Oro para la actriz y otra para los BAFTA 2025 como Mejor película británica. Una historia que nos recuerda la importancia de no pasar página a cualquier precio.

PLANES IMBORRABLES

Un hotel 'high class' en la Gran Manzana, una travesía por el mundo, azulejos metafísicos, un evento por la igualdad y cine comprometido con la MEMORIA anuncian marzo.



DE NUEVA YORK, AL CIELO

Ubicado en la exclusiva zona de 'Billionaires' Row' y con las 'suites' más amplias de Manhattan, el hotel Four Seasons New York es el punto de partida perfecto para adentrarte en esta vibrante ciudad, ya que se encuentra a tan sólo unos pasos de Central Park y de las maravillosas tiendas de Madison Avenue. De regreso, recupera fuerzas en alguna de sus espectaculares habitaciones con vistas y disfruta sus experiencias de lujo.



PSSST... La artista madrileña Carolina Lindberg nos invita a redescubrir el azulejo español a través de su innovadora serie 'Eternity & Forever'. Inspirada en la tradición cerámica de Al-Ándalus, transforma este tradicional revestimiento 'deco' en una exploración filosófica del tiempo.



MODO VACACIONAL

La nueva colección de 'Apartamento', la línea de El Ganso para el hogar, te transportará con sus piezas atemporales de estilo náutico al Mediterráneo. Frescura y elegancia tricolor para tu casa (elganso.com).



PSSST... Organizada por el Consorci de la Zona Franca de Barcelona, la Barcelona Woman Acceleration Week celebra su 5ª edición centrada en la igualdad de género y la visibilidad de la mujer en sectores clave (del 4 al 6 de marzo en DFactory Barcelona).

LA VUELTA AL MUNDO EN 120 DÍAS

Con excursiones incluidas, actividades de entretenimiento 'top' y experiencias gastronómicas únicas, el MSC World Cruise 2025 promete una aventura inolvidable (msccruceros.es).



Club de lectura

El poder de la ficción

Yo soy de *Wall-E*, de los ratones de *Cenicienta* y de Baloo y su *Busca lo más vital*. De Peter Pan y de Mudito. Soy de Carl, de *Up*, y también de Miguel, de *Coco*. Hay algo que te define en los personajes que amas: soy de ET, de Data, de los Goonies y de Vada Sultenfuss, de *My Girl*, de Tico, de Mafalda, del soldadito de plomo y, sobre todo, soy de la cerillera. «Las mejores historias son las que nos recuerdan a nosotros mismos», decía Walt Disney. Mi niñez está construida con esas ficciones y cuentos que veíamos mi hermana y yo después de comer con una bolsa de pipas de la Vittori, mientras los mayores echaban la siesta.

¿Cuál es tu preferido? Esa pregunta fue una constante en Disneyland Paris. Tuve la suerte de que me invitaran a conocer el último espectáculo, *Tales Of Magic*, que tiene lugar cada noche para sus visitantes, unos 9 millones al año. Ahí es nada. Drones, música, fuegos artificiales y algunos de los cuentos míticos como *Pinocho*, *Cenicienta* y *Mary Poppins*, y otro poco de los nuevos como *Toy Story*, *Wall-E* y *Eve*, *Up*, *El rey León*, *Stich* o *Encanto*, todo proyectado en el mítico castillo de *La bella durmiente* y, por primera vez, también en los edificios de Main Street U.S.A. Yo ya iba entregada a la idea de hacer feliz a mi hija, esa era mi principal motivación, pero no esperaba mi propia alegría.

Un cínico no tiene nada que hacer en Disneyland. No hay posibilidad de resistirse a sus encantos de pompas de jabón, orejas de ratón y princesas a tope de brillo. Un cínico lo tiene difícil para pasar por alto ese castillo con once tonos de rosa que aumentan la sensación de altura, o esas calles en las que se puede oír a un dentista sacar una muela o unas clases de baile, como sucedía en el pueblo infantil y mítico de Walt Disney, Marceline. Si encima no eres un cínico, y vas con cierta inclinación a la ensoñación, Disney hace lo que quiere contigo. Mientras tú, con 45 años, esperas paciente para hacerte una foto con Goofy, sólo porque otra adulta a cientos de kilómetros va a ser feliz al verte junto a su favorito.

Amaya Asuncion
Directora digital de ELLEES

El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
¡Pídela en tu kiosco!**

ELLE Magazine



FOTO: JUANKR. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA. MAQUILLAJE: BENJAMIN PUCKEY (A-FRAME AGENCY). PELLUQUERÍA: DAVID VON CANNON (A-FRAME AGENCY). MANICURA: KAYO HIGUCHI-CROWELL (STAR TOUCH AGENCY). ASISTENTE DE ESTILISMO: JUAN TOBÓN. SUKI WATERHOUSE LLEVA VESTIDO LARGO CON CAPA DE LOUIS VUITTON. COLGANTE 'LOCK' DE ORO Y DIAMANTES DE TIFFANY & CO.

El arte de *Suki Waterhouse*, la fuerza de *Salma Paralluelo*, el genio de *Lady Gaga*, la sonrisa de *Patricia Conde*, la cultura de *Luis García Montero*, el don de *Maribel Verdú*...

Camisa, pantalón y deportivas de Gucci y pulsera 'Lock' de oro y medio pavé de diamantes de Tiffany & Co.

NOTA DE BELLEZA
Para potenciar el brillo de la melena de Suki, se aplicó con el pelo húmedo 'Glow Spray Serum' de Authentic Beauty Concept, que, además de aportar luminosidad, es un protector de calor que evita que la fibra capilar se deteriore cuando se usan herramientas de 'styling'.



PASIÓN SIN REGLAS

SUKI WATERHOUSE

SE MUEVE CON LA
LIGEREZA DE QUIEN YA
HA HABITADO VARIAS
VIDAS. MODELO,
ACTRIZ, CANTANTE,
COMPOSITORA, MUSA,
MADRE. SU TRAYECTORIA
ES LA DE ALGUIEN
QUE NO TEME A LOS
CAMBIOS, SINO QUE
LOS BUSCA Y LOS ABRAZA
CON SERENIDAD,
COMPROMISO Y
AUTENTICIDAD.

POR CLAUDIA SÁIZ. FOTOS: JUANKR.
REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA





Suki Waterhouse (Londres, 1992), hasta hace menos de dos años, no era consciente de que por fin había tomado las riendas de su propia historia. Hoy, puede leer los titulares de la prensa, observar las imágenes de los *paparazzi*, reflexionar sobre las cicatrices del pasado y ver los desafíos de su vida desde un lugar de serenidad y aceptación. «Será porque he crecido. Siempre me ha costado encajar en un solo lugar. Ya de adolescente quería probar cosas diferentes, no quedarme con una única identidad», dice. Hay algo en ella, en su manera de encoger los hombros ante las etiquetas, que sugiere que lo suyo no es solamente moverse, sino reinventarse. Durante años, la industria le puso el sello de *it girl*, esa expresión a medio camino entre el halago y la trampa. Pero nunca se dejó atrapar del todo. La modelo, actriz, compositora y cantante británica, portavoz global de Authentic Beauty Concept, ha pasado la última década redefiniéndose, y ahora, madre de una niña, con una carrera musical en ascenso y una vida personal que ha capturado la imaginación del público, parece más cómoda que nunca en su piel. Detrás de su actitud desenfadada, hay una artista apasionada por contar historias a su manera. Su primer álbum, *I Can't Let Go*, la presentó como una narradora de relatos melancólicos y afilados, donde el desamor suena más a liberación que a tragedia, mientras que su papel en la serie *Todos quieren a Daisy Jones* la acercó al público con una interpretación que desbordaba carisma y magnetismo. «Puedo mirar a mi alrededor, amar lo que hago y estar concentrada y pendiente de cada detalle. Estoy muy enamorada de mi proyecto y de mi familia, es una época especial en la que ambas cosas me nutren», confiesa quien ha publicado su segundo disco, *Memoir Of*

A Sparklemuffin —con el que vendrá de gira a Europa este verano—, un nuevo *single*, *Dream Woman*, y la aplicación With Gratitude. Aunque sortea preguntas sobre su vida personal y su pareja, Robert Pattinson, alegando que prefiere «quedarse con la música», sí menciona que el amor es un «componente fuerte en todo lo que escribo». No sabe qué hará dentro de cinco años. Lo que es seguro es que nunca ha seguido un camino tradicional, y no tiene intención de empezar ahora.

¿Dónde te sientes más tú misma?

En la música. Es lo más íntimo que hago. Cuando escribo canciones, no hay un director diciéndome cómo debo interpretar, ni una marca definiendo cómo tengo que verme. Empecé a componer cuando era adolescente. A veces, la música me ha salvado de la locura. Otras, me ha obligado a enfrentarme a cosas que prefería ignorar. Pero siempre me ha sostenido. Es mi brújula.

¿Qué te motiva para componer?

Para mí es una forma de reflexionar sobre mis vivencias: mis emociones, deseos y defectos. A través de la música, he podido pensar sobre cómo he recibido y dado amor, y también sobre cómo, en ocasiones, me he sentido herida por él. Y a meditar sobre las consecuencias de mis decisiones. Lo que más me gusta de escribir es tener estos puntos de referencia: volver a una canción y saber exactamente dónde estaba, recordar quién era y cómo veía el mundo en ese momento. Por ejemplo, mi primer disco tenía cierta inocencia, porque no había expectativas ni un sello detrás que lo avalara, sólo mis propios miedos. Mientras que el segundo fue un proceso más de confrontación luminosa conmigo misma.

¿De ahí la canción *Model, Actress, Whatever*?

Sí, es una especie de burla hacia mí y hacia las etiquetas en las que te encasillan cuando empiezas. Habla de lo difícil que puede ser ganarse un lugar cuando decides probar algo nuevo y dejar de rebajarte. Cuando era más joven, me aterraba no ser suficiente, no estar a la altura. Ahora intento disfrutar del proceso sin juzgarme tanto. Aún existe cierta resistencia cuando una mujer quiere tomar el control de su propia narrativa. Como te decía, siempre escribí canciones, pero tenía esta absurda idea de que, por venir de la moda, nadie me tomaría en serio. Hasta que un día pensé: «¿Y qué? No puedes esperar a que el mundo te dé permiso para hacer lo que amas».

Ser una artista femenina significa, muchas veces, que intentarán encasillarte en un sonido o una imagen.

Y si además eres modelo, ni te cuento... Siempre tienes que demostrar algo más, justificar por qué mereces ►



Chaqueta de rayas con mangas abullocadas, camisa cruda de seda y 'body' azul marino de Louis Vuitton y collar 'Scorpion' de oro de Elsa Peretti para Tiffany & Co.

NOTA DE BELLEZA
Para mantener siempre perfecto el flequillo, un truco muy fácil y práctico es llevar contigo un champú en seco en tamaño mini como 'Dry Shampoo' de Authentic Beauty Concept, para mantenerlo fresco más tiempo.



Chaqueta cruda
de mangas 'extra-
large' y bermuda
de Schiaparelli.

Capa con plumas,
camiseta, pantalón
y sandalias de
Burberry y pulsera
'Lock' de oro de
Tiffany & Co.

NOTA DE BELLEZA
La clave del 'look'
desenfadado de
Suki es una melena
desestructurada y
con textura. Para
lograrlo, el estilista
aplicó 'Nymph Salt
Spray' de Authentic
Beauty Concept.





Cazadora con
hombros 'extra-
large' de Mugler.

NOTA DE BELLEZA
Con el uso de
coloraciones, la
fibra capilar puede
deteriorarse. Para
evitarlo, Suki
utiliza en su rutina
diaria la mascarilla
nutritiva 'Reple-
nish Mask' de
Authentic Beauty
Concept, que
hidrata en profun-
didad sin apelmaz-
ar y regenera la
fibra capilar.

Chaqueta de cuero y falda asimétrica de Loewe y mocasines de Tod's.

NOTA DE BELLEZA
Suelto, ligero, con forma, desenfadado y 'cool' eran las premisas de este 'look' que lleva la actriz. Para lograrlo, la melena se preparó con la línea 'Glow' de Authentic Beauty Concept: 'Glow Cleanser', 'Glow Conditioner' y 'Glow Mask'.



«HAN INTENTADO
ENCASILLARME
TANTAS VECES,
QUE APRENDÍA
REDEFINIRME
ANTES DE QUE LO
HICIERAN POR MÍ»



Cazadora de hombros 'extralarge' y minifalda de Mugler.

NOTA DE BELLEZA
Para no tener que cortar con mucha frecuencia y que el pelo se vea bien, el bálsamo 'Replenish Balm' de Authentic Beauty Concept' es un compañero ideal.

Chaqueta de flecos,
'culotte', sujetador
y minibolso de
Michael Kors y
collar 'HardWear'
de oro blanco con
pavé de diamantes
de Tiffany & Co.

NOTA DE BELLEZA
Cuando lo que
buscas es una mele-
na XL, el mejor
aliado es 'Amplify
Mousse' de Authen-
tic Beauty Concept,
porque potencia el
volumen, eleva las
raíces, mejora el
brillo y, todo esto,
sin perder un ápice
de flexibilidad.



Gabardina, camisa de seda, falda asimétrica y zapatos de Stella McCartney y anillo cabujón de oro y jade verde de Elsa Peretti para Tiffany & Co.

NOTA DE BELLEZA
Con una pequeña cantidad de 'Shaping Cream' de Authentic Beauty Concept se fijaron algunos de los mechones superiores para crear contrastes con los otros y que la melena tuviera más movimiento.

*SI QUIERES VER EL VÍDEO DE LA PRODUCCIÓN, ENTRA EN WWW.ELLE.ES

«AHORA CONFÍO EN MI INSTINTO. CREO EN NO SILENCIARTE, EN TOMAR ESAS INSEGURIDADES Y CONVERTIRLAS TODAS EN ARTE. ES REALMENTE LIBERADOR APRENDER A REÍRTE DE TI MISMA»

estar ahí. Pero ahora confío en mi instinto. Creo en no silenciarte, en tomar todas esas inseguridades y convertirlas en arte. Es muy liberador aprender a reírte de ti misma. Han intentado encasillarme tantas veces que aprendí a redefinirme antes de que lo hicieran por mí. Ante el álbum *I Can't Let Go*, hubo mucha incredulidad. Luché para que las discográficas abrieran mis correos. Siempre recibía la misma respuesta: «No escuchamos álbumes de modelos». Hoy me siento agradecida de hacer la música que siempre quise. He tardado en ganarme el respeto como *modelo, actriz, lo que sea*, pero no puedes cambiar de rumbo y esperar que todo fluya.

¿Te importa ahora cómo te describan?

Para ser honesta, todo es más caótico y contradictorio dentro de tu mente. Lo más probable es que los demás no piensan en ti tanto como crees. Todo se reduce a lo que sucede en tu cabeza. Seguro que tú también lo has experimentado: a veces tienes deseos de realizar algo, pero luego te frenas. Lo que otros piensen de ti puede resultar determinante y parece que es imposible escapar de esa imagen, como si fuera algo que te define para siempre. Hubo momentos en los que, al recibir ciertas reacciones externas, sospechaba que mis inseguridades se confirmaban. Y cuando eso ocurría, salir de ese bucle de pensamientos me llevaba tiempo. Existe un trabajo inmenso detrás, un proceso largo de prueba y error, un esfuerzo para aprender a confiar en mí misma.

¿Qué hay que tener muy claro en esta profesión?

Rodearte de personas con las que tengas una buena conexión. Lo es todo, y en eso soy muy afortunada.

La pista *Supersad* me lleva a una etapa de tu vida en la que, aunque todo parece ir mal, sigues adelante.

Así es. No tiene sentido quedarse atrapada en la tristeza. De hecho, solía llamarlo mi «era de descomposición en la cama». Ahora, con un bebé, he tenido que mejorar, pero durante mucho tiempo mi caos interno se reflejaba en mi entorno. Aunque admito que definiendo esos instantes de desorden, porque eran un intento de construir un mundo a mi alrededor. Algo que adoro de mí y que, en algún momento, olvidé y quise redescubrir, son esas partes tontas y torpes que nos hacen ser quienes somos.

En la industria de la música y la interpretación, tu ego está bajo ataque siempre, y sin darte cuenta, comienzas a esconder esas facetas genuinas tras muros de protección.

¿Con qué soñabas cuando eras niña?

Con muchas cosas, entre ellas, el kárate. Cuando tenía 11 años disfrutaba participando en competiciones, en parte porque mi padre era cinturón negro. Una de mis aspiraciones era ser una especie de *Karate Kid*. También fantaseaba con el teatro y la música. En el colegio miraba por la ventana y deseaba estar en otro sitio. En aquel entonces Britney Spears era un fenómeno global y alguien me dijo que solía practicar su firma en sus cuadernos escolares. Así que hice lo mismo. Soñaba mucho antes de entender lo que quería.

Tu melena se ha convertido en una parte esencial de tu imagen. Como portavoz global de Authentic Beauty Concept, ¿es parte tu marca personal?

Definitivamente. Mi pelo refleja mucho de mi personalidad: un poco desordenado, natural y sin esfuerzo. Con el flequillo haciéndome cosquillas en las pestañas. Si te ofrecieran un papel que requiriera cortártela drásticamente, ¿lo aceptarías?

Como actriz, estoy abierta a transformaciones que aporten autenticidad a un personaje. Si el papel lo pide y es un proyecto significativo, me lo pensaría.

Tu hija está creciendo rodeada de música, cine, arte y moda. ¿Qué tipo de mundo esperas crear para ella?

Tener una hija es vivirlo todo a la vez. Te enfrentas a cuestiones morales a diario, algo que no había experimentado antes. Aún estoy asimilando que he entregado mi vida a alguien que es más importante que cualquier otra cosa. Veo a mis padres con una perspectiva distinta y pienso: «¡Guau! Ellos tuvieron cuatro hijos, y yo sólo tengo una». Los admiro. Como mujer también noto cómo la sociedad nos impone expectativas. Se cuestiona la moralidad de las madres. Es una locura. Como las críticas que recibí por actuar en Coachella seis semanas después de dar a luz. Es un reto mantener la autonomía mientras nos damos permiso para seguir persiguiendo nuestras parte creativa. La presión viene de la gente, de comentarios e incluso de cosas sutiles como el algoritmo de Instagram, que parece saber cómo sembrar miedos en nosotras. Aun así, he creado una especie de declaración de principios para mi hija y para mí. Mi misión es ser la mejor madre posible para ella sin renunciar a mi arte.

¿Cuáles son tus siguientes pasos?

Además de la gira por Europa, sacar *With Gratitude*, una *app* que he creado junto a mi amiga Poppy (*Jamie*). La idea nació durante la pandemia, cuando nos enviábamos listas de gratitud para animarnos. La gratitud trata de ser positivo y honesto. De aprender a valorar las pequeñas cosas. Las tuyas y las de los demás. ■



'Blazer' y pantalón de napa con drapeado delantero, ambos de Loewe.

Nacida para triunfar

El deporte dio sentido a la vida de SALMA PARALLUELO, una de las artífices de la revolución del fútbol femenino en España, y ella se lo ha devuelto con creces, demostrándonos que los obstáculos y los estereotipos están para saltárselos. Así es la delantera del Barça fuera del terreno de juego.

POR NOELIA HERMIDA. FOTOS: XAVI GORDO. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ

S

Su nombre está escrito con letras doradas en la historia del deporte español, el mismo color de la estrella que lleva bordada en su camiseta de la Selección Femenina de Fútbol y que la acredita como campeona del mundo. Y, sólo con ahondar un poco en la biografía de Salma Paralluelo (Zaragoza, 2003), parece haber nacido para esto. La delantera del Fútbol Club Barcelona, una de las máximas responsables de la revolución femenina que ha vivido el deporte rey en España, destacaba ya desde niña en todos los foros por sus increíbles habilidades físicas. De padre catalán y madre guineana, Salma y sus dos hermanos encontraron en la actividad física, además de diversión, un espacio en el que evadirse de las dificultades económicas y personales que tuvieron que afrontar sus progenitores, y así llenar de felicidad su álbum de recuerdos infantiles. «Crecí yendo de un lado a otro, haciendo muchas cosas y me lo pasaba genial. Si pienso en mi niñez es alegría, estar con mis padres, jugar con mis hermanos, ir de competición en competición...», afirma. A los siete años ganó su primera prueba, una carrera popular de su ciudad natal, y ya no paró de batir récords. Primero con el atletismo, y muy pronto con el fútbol. «Siempre ha sido algo muy natural en mí. Desde pequeña, ya tenía ►



Gabardina y conjunto de chándal azul marino con 'shorts', todo de Miu Miu.



'Maxiblazer' de rayas con cremallera y cinturón y vestido corto de gasa negro, ambos de Fendi, y zapatillas modelo 'Air Max DN8' en rosa de Nike.

características para correr y fue algo que me enganchó desde el principio. Me gustaba competir y ganar. Y con el fútbol, igual. Empecé a jugar con mis hermanos, y en el colegio y el parque era la primera que me apuntaba para los partidos. Fui entrando en los dos deportes de manera profesional, me fue muy bien y me enamoré», añade. Durante años, Salma exprimió esa dualidad deportiva arrasando por donde pasaba y consiguiendo hitos como ser la atleta más joven en conseguir una medalla nacional absoluta o debutar en segunda división –con el Zaragoza CFF– a los 15 años. En 2019, el Villarreal le puso en bandeja una nueva oportunidad: mudarse a Castellón y dar el salto a la élite en ambas disciplinas. «Era muy chiquitita y se lo planteé a mi familia, ni se lo pensaron. Mis padres y mis hermanos cambiaron de vida por mí. Yo les decía: “No quiero arrastraros a todos por mi sueño”. Pero estaban encantados de hacerlo, y para mí lo mejor era tenerlos a ellos cerca», explica. Ese paso sería el impulso final para el gran cambio: la llamada de la selección

En la Supercopa, os daban como favoritas y os ponen las primeras de la lista para ganar la liga, ¿os sentís así?

Sí. En el Barça tenemos un recorrido y llevamos tiempo haciendo las cosas muy bien, así que estábamos deseando ser elegidas favoritas, no te voy a engañar (*risas*).

Vienes de un parón por lesión, ¿cómo te encuentras?

Ha sido una recuperación larga, que ha requerido mucha paciencia, pero era muy necesaria. Aún sigo trabajando para encontrarme lo mejor posible, pero estoy contenta con las sensaciones que estoy teniendo desde que he vuelto a jugar.

¿Qué te llevó a tomar la decisión de hacer un paréntesis?

Desde mi lesión de cruzado, llevaba un tiempo jugando con molestias. Llegó un punto más crítico, en el que estaba viendo que iba para atrás, así que decidí algo que tenía que haber hecho antes: parar y pensar en mí, en mi salud y en poder estar preparada para los años que me quedan. Somos jóvenes y lo queremos todo ya, con eso siempre vas a pecar, pero hay un momento en el que debes pensar en el futuro.

«En el *colegio* era la única chica que quería jugar al *fútbol*, pero *me dejaban* porque era buena, si no ni te tenían *en cuenta*»

absoluta y la del Barça, que le ofrecía incorporarse a su equipo femenino. Dos sueños hechos realidad que precipitaron la decisión más difícil de su vida: dejar el atletismo para centrarse en el fútbol. Ahora, con el buen sabor de boca que le ha dejado la reciente victoria de su equipo en la Supercopa de España frente al Real Madrid, y casi recuperada al 100% de la lesión que la alejó del campo después de los Juegos Olímpicos, Salma confirma que su elección fue la correcta.

Llega a la sesión con ganas de pasárselo bien. «Hacer esto de vez en cuando me divierte y lo disfruto», dice. Y se nota. Pide una canción de Tems para animarse y suena *Wait For You* con Future y Drake. Entre foto y foto, a la atleta de Nike se le escapa un baile y se ve que también se le da bien. «Mi *hobby* es el deporte, verlo y practicarlo. Me gusta jugar al pádel, al *basket*... y también la música, viajar, pasar tiempo con mi familia y desconectar con mis amigas», nos cuenta. Está en un momento dulce y saborea las mieles del éxito, eso sí, con los pies arraigados al suelo. Es consciente de su suerte, pero sobre todo de su esfuerzo, y eso siempre luce mucho.

¿Qué significado tiene el deporte en tu vida?

Es mi forma de vivir desde pequeña. La senda que elegí y en donde me siento más yo, lo es todo para mí. Me lleva al límite y me motiva para llegar al máximo e intentar conseguir todos los objetivos. Es mi gran sueño.

¿Ha sido una tabla de salvación en algún momento?

Siempre he estado completamente centrada en el deporte. Era una niña que disfrutaba jugando y, por suerte, encontré mi camino ahí y en él me he quedado.

¿Facilita el trayecto que te digan que eres la mejor?

Cuando se ve tan claro desde el principio es mucho más sencillo, sin duda. Me he sentido siempre muy afortunada.

¿Has tenido que hacer renunciaciones para llegar hasta aquí?

Siempre hay sacrificios, cosas que me apetecía hacer y no podía, momentos en los que me gustaría haber estado y me he perdido... Pero, al final, es algo que he decidido yo. Quería estar volcada en mi deporte para llegar lo más lejos posible, por eso no me costaba demasiado dejar todo eso a un lado y centrarme en mi objetivo. ►



Abrigo 'oversize' con logos, camiseta de canalé, vaqueros 'wide leg', cinturón con hebilla dorada y mocasines negros, todo de Gucci. Pelota de fútbol de Nike.



'Trench' blanco y
minifalda, ambos
de Ferragamo, y
botas de fútbol
multicolor modelo
'Mercurial Nike
United' de Nike.

*SI QUIERES VER EL VÍDEO
DE LA PRODUCCIÓN,
ENTRA EN WWW.ELLE.ES

¿Qué papel ha jugado tu familia en tu sueño cumplido?

Uno superimportante. Ellos son las personas que más de corazón te quieren, las que mejor te conocen y quienes van a estar ahí siempre. Si hoy en día me va bien, es gracias a ellos.

Has roto muchos estereotipos, ¿qué te ha ayudado?

Tener carácter. Para conseguir lo que quieres tienes que luchar, estar presente y hacerlo de la forma que tú elijas.

¿Has tenido que imponerte muchas veces?

Sí, claro. En el patio del colegio, por ejemplo. Creo que era la única chica a la que le gustaba jugar al fútbol, y me dejaban hacerlo porque era buena. Si un chico era malo, daba igual, se podía meter en el partido sin problema, pero si eras una chica, ni te tenían en cuenta. Ahora parece que eso ha cambiado bastante. Hay más chicas que, al menos, se pueden atrever a jugar sin sentir vergüenza.

¿La igualdad de género en el deporte es una realidad?

Del todo no, pero se está haciendo un avance y es lo positivo que saco. Hay que seguir así y lograr esa igualdad real.

¿Y de lo que pasó después? ¿Cómo os interfieren los comentarios ajenos al fútbol que se hacen sobre vosotras?

Algo te puede llegar, pero, como profesionales, estamos pendientes de lo que sucede en el campo y poco más. Yo siempre trato de vivir en mi burbuja. Paso mucho de todo, pero, por supuesto, tienes familiares y amigos, y sigue habiendo comentarios racistas. Resulta muy difícil cambiar la mentalidad de algunas personas, pero nuestro papel como deportistas es dar ejemplo y, cuando estamos en el terreno de juego, intentar evadirnos de todas las críticas, seguir haciendo nuestro deporte tranquilas y mejorar cada día.

¿Contestas a algún comentario negativo?

Nunca (*risas*). Si no viene de alguien que conozco y que realmente me importa, no hago caso.

¿Qué supone para ti ir convocada con la Selección?

Poder representar a tu país es lo máximo. Ya de pequeña, con las primeras convocatorias sub-16, era como: «Wow, ¡estoy aquí entre las mejores jugadoras de España!». Compites

«Respecto a los comentarios racistas, trato de vivir en mi burbuja. Nuestro papel como deportistas es dar ejemplo»

¿Qué peticiones harías para conseguirla?

Ofrecer mayor número de oportunidades. Y que todos los que puedan realzar la figura de la mujer en el fútbol y en otros deportes, donde muy a menudo puede verse eclipsada por la del hombre, lo hagan.

¿Se encuentra el fútbol femenino en un buen momento?

Obviamente, vivimos una gran transformación, y es algo continuo. Tenemos que seguir trabajando todos, nosotras en el campo y la gente con ese apoyo, viniendo a los estadios y viendo los partidos. Estamos en la buena dirección.

¿Ganar el Mundial en 2023 fue determinante?

Algo así siempre da una excelente imagen, todo suma, y que hayamos conseguido un éxito como ese va a llegar muchísimo más a esas niñas que antes no se atrevían a jugar al fútbol, o que se lo pensaban dos veces. Ese es el cambio.

¿Qué recuerdos tienes de aquella final en Sídney?

Fue un día lleno de felicidad, de muchísimas emociones. Haber cumplido el sueño que todas teníamos desde chiquititas... Fue como estar en una nube.

en europeos, mundiales... Las experiencias son muy chulas. Las echo mucho de menos a todas, tengo ganas de volver. Somos casi una familia. Pasamos muchos días juntas y deseamos la mejor posición para nuestro país. Vibramos en la misma sintonía de trabajo, en el «hago un esfuerzo por ti y tú por mí», tratando de sacar lo máximo de cada una.

¿Cómo llevas la exposición pública?

Al principio, con 13 o 14 años, era demasiada información. Yo estaba sólo pensando en jugar y mejorar, y que te venga todo eso fue como: «¡Uf, pausa, me agobio!». Dices que sí a todo y es difícil de gestionar, pero ya lo manejo mejor (*risas*).

¿Alguna vez has pensado en tirar la toalla?

Nunca he tenido plan b, quizás lo debería haber pensado por si me venía una lesión grave u otra complicación, pero el deporte siempre ha sido un camino muy claro para mí.

¿Piensas en el futuro después de la élite?

Quiero ser madre, pero primero estoy centrada en terminar mi carrera deportiva. Aún me queda lejos. Será otra etapa de mi vida y, seguramente, ya me gusten otras cosas (*risas*). ■

L

g

LADY GAGA, la reina del pop convertida en actriz premiada, ha encontrado por fin su lugar feliz. Ahora nos cuenta cómo logró escapar de sus demonios y llegar a la aceptación radical.

POR LOTTE JEFFS. FOTOS: GRAY SORRENTI.
REALIZACIÓN: PAU AVIA



Top de gasa
de Valentino
y collar de
Tiffany & Co.



Abrigo y 'body',
ambos de Dior,
top de Valentino
y collar y broche,
de Tiffany & Co.
Capa 'vintage'.

Esta es la cuestión: Lady Gaga (Nueva York, 1986) no quiere hablar de sí misma. Lo hará, porque eso es lo que se le ha pedido a lo largo de una carrera de 20 años que abarca la música (13 premios Grammy), el cine (cuatro nominaciones a los Oscar, una victoria), la televisión (cuatro nominaciones a los Emmy), la moda (¿por dónde empezar!) y su propia línea de belleza (Haus Labs). Y responderá a mis preguntas con una vulnerabilidad desarmante y un alto nivel de autorreflexión. Pero admite hacia el final de nuestra tarde juntas en su discográfica en Londres: «No sabes las ganas que he tenido de formularle preguntas durante la entrevista. Es tan poco natural conocer a alguien y no poder preguntarle nada».

Y es esto lo que me parece tan sorprendente del encuentro con este icono, la idea, o como ella se refiere a sí misma en un momento dado, *el producto* que es Lady Gaga en persona. Ante mí hay una mujer menuda, con el pelo castaño artísticamente despeinado y poco maquillada, con un vestido *vintage* de encaje y una chaqueta motera grande de batalla. Es divertida, autocrítica, cálida. No puedo evitar preguntarme qué hechizo es el que la transforma en una artista tan terroríficamente brillante.

Se está preparando para el lanzamiento de su séptimo álbum de estudio, que los fans (alias *monsters*) podrían considerar un desvío creativo, pero ella cree que forma parte del mismo viaje: contiene *standards* de jazz con Tony Bennett y Harlequin, un compañero de la secuela del *Joker*. El apetito por este trabajo es enorme. Su anterior álbum pop, *Chromatica*, se publicó en plena pandemia y no tuvo el bombo que merecía. Así que los *monsters* están hambrientos. Y estoy aquí para decirles que este último disco, *Mayhem*, es un festín.

Se desplaza desde el sofá donde hemos estado charlando hasta una mesa de mezclas para ponerme las nuevas canciones. Un momento por el que muchos fans matarían. Gaga rebota en el asiento y parece tan emocionada de estar escuchándolo como yo. Es eufórico, como una inhalación aguda. Lo siento en el pecho, en el corazón. «Necesitamos esto», le digo. Sonríe, dulcemente aliviada de que me encante.

Sus influencias para *Mayhem* abarcan «música alternativa de los noventa, *electro-grunge*, melodías de Prince y Bowie, guitarra y actitud, líneas de bajo *funky*, electrónica francesa, sintetizadores analógicos...». Desde el punto de vista del género, afirma: «¡*Mayhem* es un caos absoluto! Rompe muchas reglas y se divierte mucho».

Le pregunto cómo sabe si una canción va a ser un *hit*, porque no me cabe la menor duda de que muchas de las de este álbum lo serán. «Hay discos que realizo que tendrán su culminación y diré: “No es un éxito, pero me encanta”. De otros, sabré que poseen todo lo que necesitan». Pero, a

diferencia de otros poetas torturados y sus trabajos de 31 pistas, Gaga es una autoeditora implacable. «Corto lo que no es suficientemente bueno. *Mayhem* trata de unirse a tu caos en cualquier recoveco de tu vida al que te lleve. Escribir tantos temas como hice para este álbum fue un trabajo de amor total. Pero luego tienes que ser muy feroz al final», explica.

Confiesa que, hasta ahora, siempre había sentido que era su nombre artístico, Gaga, y esa parte de ella la que creaba la música. Pero ahora la mujer nacida como Stefani Joanne Angelina Germanotta reconoce: «Salió de mí. Soy la creadora, lo hice todo, y eso me ayudó a valorarme como cantante y compositora de una forma más profunda». Le pregunto si esta toma de conciencia significa que podría abandonar el sello Gaga. Parece horrorizada ante la sugerencia (¡uf!) y se apresura a decir: «¡No! Me encanta ser Lady Gaga. Me gusta ser yo. Sólo quiero decir que me convertí en una estrella a los 20 años. El personaje es lo que te hace especial».

Hablamos de esta separación entre el yo público y el privado y cómo le ha afectado a lo largo de estas dos décadas. Admite tener «un sentimiento roto» por algunos de los problemas de salud mental que ha sufrido. «Experimento cierta vergüenza, y eso es algo que te hace muy vulnerable. Pero componiendo este álbum fui capaz de amarme a mí misma a pesar de todo. Enfrentarme a la música fue una manera de afrontar algunas de las cosas por las que he transitado y decirme: “No pasa nada, tú eres así”. Y celebrarme a mí misma, en lugar de intentar fingir que esa parte no es real».

Me cuenta que hacer *Mayhem* fue un proceso de redescubrimiento. «El caos que creía desaparecido hace tiempo está intacto y listo para recibirme cuando quiera. Parte del mensaje de la primera canción es que tus demonios están contigo al principio y están contigo al final, y no lo digo en un sentido sombrío. Quizá así podamos hacernos amigos antes de esa realidad en vez de huir constantemente».

Me cuestiono si abrazar la oscuridad interior en lugar de intentar matarla con el brillo artificial de un foco ha permitido a Gaga dejar entrar algo más suave, más natural, más cercano a la luz del sol. Valora los ratos en casa con sus amigos, sus perros y su prometido, Michael, tanto o más que las actuaciones. Lo denomina «poesía cotidiana», y me explica que aunque el vídeo de *Disease* (el primer *single*) sea tan tenebroso, el proceso de crearlo no fue doloroso. «Resultó divertido. Como preparar una fiesta para todos tus demonios».

Tras la entrevista, me presenta a Michael Polansky, de 46 años. La madre de Gaga le organizó una cita con él después de coincidir con el empresario e inversor en un acto benéfico y decirle a su hija: «He conocido a tu futuro marido». Michael posee un rostro amable y una energía dulce. También parece que no tiene nada que ver con los famosos (a pesar de ser multimillonario); es más bien un padre guapo con el que puedes charlar en el colegio. ►

«¿Qué te ha parecido la música?», me pregunta orgulloso, rodeando con un brazo a su futura esposa. Sonríe cuando le digo que me encanta y luego se ríe, porque no es algo que haya llevado a cabo él. «Pero me has ayudado mucho», puntualiza Gaga, mirándole con cariño. «Me ayudaste a escribir como siete canciones».

Más tarde, Polansky y yo hablamos por teléfono. «Fue muy divertido verla trabajar», me cuenta. «Lo grabó justo al final de la calle de nuestra casa, así que podíamos ir y venir fácilmente al estudio. Pasamos mucho tiempo juntos, llevaba mi portátil para trabajar mientras ella estaba allí. Lo que más me sorprendió fue su velocidad. No podía creer lo rápido que tomaba forma una canción. En cinco minutos, el 80% del tema surgía de la nada».

Me interesa saber cómo es navegar por una relación con alguien tan famoso. «Aceptar que no tendrás la intimidad que otros disfrutaban fue la parte más difícil», confiesa. «Pero todo es muy cómodo. Nuestra relación es probablemente parecida a la de los demás. Sólo tenemos que pensar cómo hacer algunas cosas en público. Por eso es aún más importante rodearnos de amistades fuertes y relaciones familiares. Encontramos la normalidad donde podemos».

Con Polansky, la vida de Gaga tiene otro matiz, es más sana. Les encanta hacer de anfitriones en su casa de Los Ángeles. «Cocinamos pasta juntos, y asados. También nos

mi clip, hacerle la cena fue la alegría número uno de mi noche». Alegría. Ahora hay mucha más en su vida. «Existe un elemento de “finge hasta que lo consigas” en nuestra existencia... Pero también tienes que ser auténtico y sincero contigo mismo y con la gente que te rodea. Cuando tenemos conversaciones de verdad, podemos sentirnos menos solos». Son estas conexiones genuinas y el poder de la comunidad lo que Lady Gaga cree que nos ayudará a superar los próximos cuatro años de la presidencia de Trump.

Se ha desatado el caos en el escenario político mundial, y nadie puede acusar a la artista de ser ajena a ello: «Lo extraño es que no escribí este álbum pensando que esto ocurriría. Recé para que no sucediera». Ella apoyó a Kamala Harris. También actuó en la toma de posesión de Biden en 2021, que ha calificado como uno de los momentos de mayor orgullo en su vida. «Siento mucha compasión y amor por toda esa gente que hoy tiene miedo. Soy una persona muy afortunada y me siento agradecida por tantas cosas en mi vida cada día... Sé que para muchos estas elecciones han sido devastadoras para su existencia, así que las comunidades marginadas van a ser lo primero. Soy una de las muchas personas que las apoyan (*LGBTQIA+* y otras), y no vamos a caer sin luchar. Va a ser duro, pero estoy preparada. Estamos dispuestos. Y sólo quiero que todos sepan que se les quiere profundamente y que no son invisibles».

«Antes siempre *buscaba una salida*, la ‘trampilla’, pero dejé de hacerlo y empecé a sentir, a estar presente»

gusta mucho preparar platos sencillos con la madre de Michael, que vive cerca». No es ningún secreto que la artista se lleva bien con la gente mayor («Adoro a Tony Bennett») y considera a su madre una de sus mejores amigas, junto con la madre de Michael, Ellen. «Ambas hemos forjado nuestra amistad compartiendo experiencias vitales: la forma en que crecimos, el hecho de ser mujeres trabajadoras, la importancia de seguir el rastro de distintas generaciones...».

Me cuenta una historia: «Hace un tiempo vino mi amiga Margo y estuvimos hablando de muchas cosas, pero en un momento dado le enseñé el vídeo de *Disease* y sonrió. Y entonces me dijo: “Sabes, esta chica (*la que se retuerce violentamente mientras está encadenada a un poste, y el demonio de látex con los ojos ensangrentados vomitando bilis negra*) también hace un brócoli estupendo”. Fue un momento realmente dulce en el que alguien a quien quiero y por quien me preocupo sabe que, por mucho que deseara que le gustara

La industria musical ha cambiado mucho desde que la cantante publicó su primer álbum, *The Fame*, en 2008. Las redes sociales, el auge del *streaming* y ahora, por fin, el movimiento *Me Too* en la música, donde algunas personas de alto nivel han tenido que rendir cuentas por su abuso de poder. El pop está celebrando como nunca antes a las mujeres solistas y les da espacio para ser ellas mismas. Billie Eilish, Chappell Roan, Sabrina Carpenter, Charli xcx... «Son increíbles», dice Gaga. «Son fuertes, vibrantes, creativas y artísticas. Se las celebra porque son maravillosas».

Si pudieras decirles algo a estas jóvenes del pop... «sería que todo lo que eres tiene relevancia. Quien eres en casa cuenta tanto como cuando estás en el escenario. No importa lo que te digan, puedes valorar quién eres al margen de todo esto».

El concepto de «aceptación radical» surge a menudo durante nuestra conversación, y parece clave para el mensaje que Gaga quiere transmitir sobre quién es y cómo ►

Capucha
y vestido,
ambos de
Issey Miyake,
y broche de
Tiffany & Co.





Top de gasa
de Valentino
y collar de
Tiffany & Co.

se siente con su vida y su arte en la actualidad. «No voy a torturarme más», espeta. «Prefiero celebrarlo».

Le pregunto cómo se habría torturado antes. «Intentando escapar. Solía beber y fumar mucho, siempre estaba buscando una salida. Solía llamarla *la trampilla*. Me decía: "Necesito una vía de escape". Pero dejé de hacerlo. Y empecé a sentir, a estar presente. Como artista, es difícil pasar por eso y no querer compartirlo con mis fans».

Abrazar los demonios, la oscuridad que todos llevamos dentro, recuerda a Gaga su amor por Alexander McQueen, Isabella Blow y Daphne Guinness. «Hay artistas increíbles a lo largo de la historia que tuvieron una relación con la poesía más sombría como forma de sentirse vivos». En su caso, hubo varios años en los que perdió la noción de dónde empezaban y terminaban las tinieblas. «Estaba en todas partes todo el tiempo. Y eso no era una vida sostenible». «¿Así que ahora la oscuridad es más específica o está más encauzada?», pregunto. «Sí, la canalizo en la música y en el escenario, pero luego en mi vida...». «Haces brócoli», digo. «¡Exacto!».

Queda por ver cómo afectará el hecho de estar en este nuevo lugar al estilo de Gaga y a su enfoque de la moda. En la sesión con ELLE, se trajo sus propios *looks* de casa para probarlos, situándose lejos de ese gusto por los disfraces más extravagantes con los que nos fascina. «Intento sentirme lo más posible en mi piel y no como si estuviera actuando todo el tiempo. Me encuentro en una etapa vital en la que sólo quiero sentirme yo misma y eso incluye la ropa también».

En cuanto al arte del nuevo espectáculo en directo, habrá que estar atentos: promete ser increíble. «La gente se esfuerza en su día a día. Trabaja mucho para cuidar de sus familias. Y se gasta dinero duramente ganado en mí. Así que lo que persigo es hacer un buen trabajo».

¿Cómo cuida de sí misma durante la agotadora gira que conlleva estrenar álbum? «Lo de siempre: alimentación saludable, ejercicio...». Pero añade algo de lo que rara vez he oído hablar a una estrella internacional del pop: que la salud y la felicidad proceden de lo que ella denomina una «vida plena», más que del bienestar. «Durante *Chromatica Ball*, fue la primera vez que disfruté tanto en un *tour*. Se debió a que la atención no estaba totalmente en el *show*. Me preguntaba: "¿Cómo puedo salir a la ciudad en la que estoy y formar parte de esa comunidad local?"».

La familia siempre ha supuesto una fuerza estabilizadora para ella. Pero ahora se plantea crear la suya propia con

Michael. «La familia es como las raíces de un árbol», explica. «Crecen mucho, y a veces están destrozadas, y a veces están llenas de agua, y otras, sedientas. La familia es lo que te hace quien eres, y también define tu necesidad de cambio». «Si tuvieras hijos», le pregunto mientras bebe un sorbo de su café helado, «¿qué es lo que más te gustaría que entendieran de ti como artista y también como persona mientras crecen?». No es una pregunta fácil, pero tiene una respuesta muy meditada: «Que lo que mi arte les diga dependa totalmente de ellos. Aparte de eso, simplemente desearía que sepan que lo hice lo mejor que pude. Que intenté ser fiel a mí misma por el camino. Es tan intenso todo para los niños. Se les dice cómo pensar y en qué creer y cómo comer... Sólo quiero dejar que mis hijos descubran quiénes son. A menos que quieran ser una estrella del pop. Entonces saldrá mamá tigresa y pondrá fin a esa idea», bromea.

Como madre de una niña de seis años, le advierto que los pequeños se encargan de bajarte a la tierra de golpe. De hecho, le enseño una nota que mi hija ha escrito a la estrella al enterarse de que la entrevistaré el sábado por la tarde y no la llevaré a la juguetería como estaba previsto. «Lady Gaga», dice con bolígrafo rosa, «me gustas, pero no eres la mejor».

Sí, los niños son infinitamente asombrosos. El mensaje le parece divertidísimo. «Estoy de acuerdo», dice. Dobla el trozo de papel y se lo guarda en el bolsillo de la chaqueta para esos momentos —nos reímos— en los que se nos suben mucho los humos. Me alegro de que tenga sentido del humor, sobre todo porque, de lo contrario, esa notita podría haber sido realmente contraproducente.

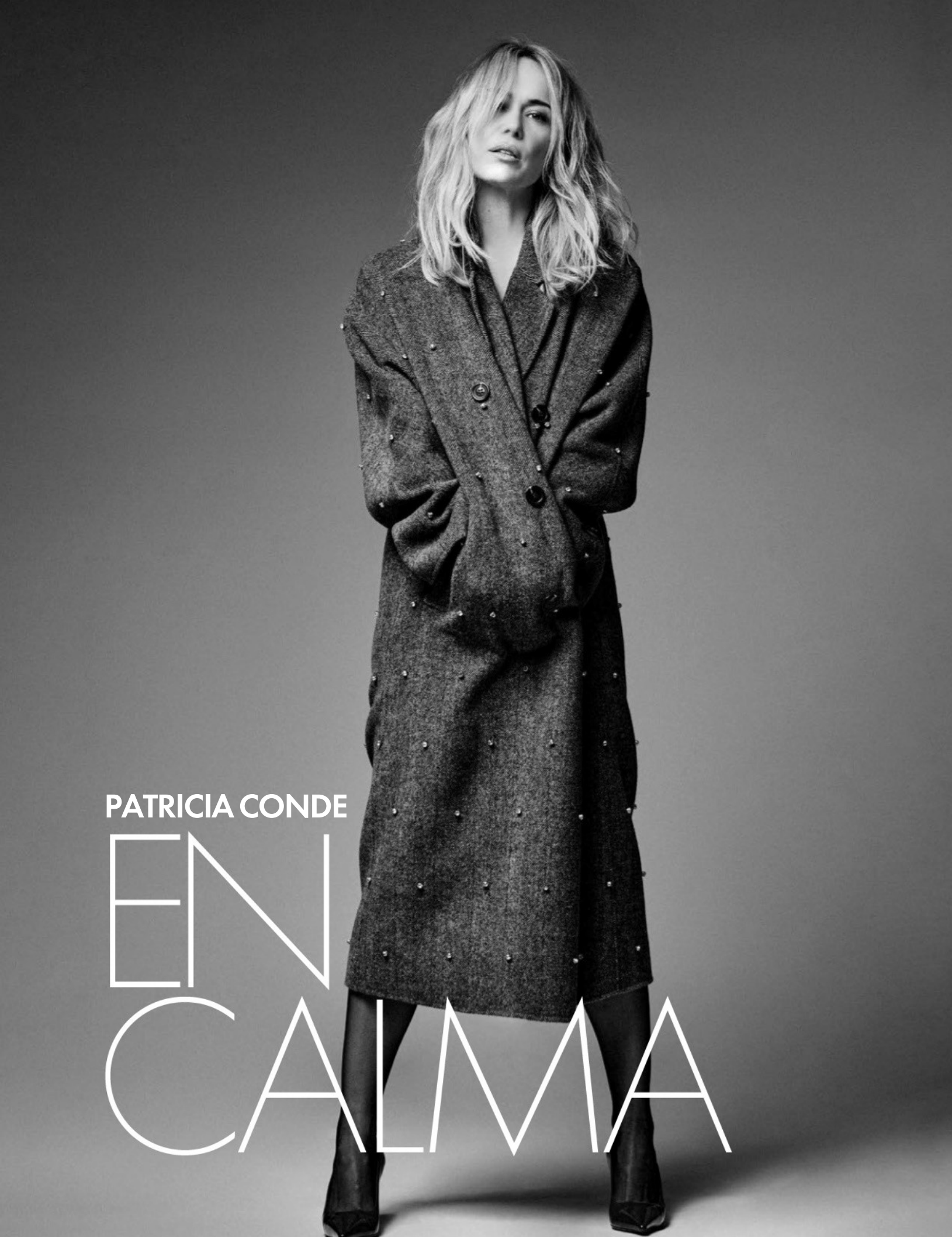
A Lady Gaga le faltan sólo dos años para cumplir los 40. ¿Qué es lo que más le interesa comprender de sí misma en este punto? «Esta va a ser la respuesta más extraña. En realidad, me gustaría que las cosas trataran menos sobre mí. Lo que desearía a los 40 es descubrir todas las formas en que puedo ser mejor para las personas de mi vida. Todas las maneras en que puedo aportar positividad y alegría».

Para ella, una «vida plena» en un futuro no muy lejano «implicará Michael, nuestros hijos y yo», afirma sin ningún género de dudas. «A veces me preocupa que la gente piense que ahora soy aburrida, pero, sinceramente, gracias a Dios que lo soy. Porque vivía al límite. No sé qué me hubiera pasado de seguir así. Con este tipo de respuestas, por un lado, pienso: «¡Oh, qué siesta!». Pero, en realidad, estoy muy agradecida. Porque hallé una sensación de felicidad que me es propia». ■

«Atravieso una *etapa vital* en la que quiero *sentirme yo misma*, no como si estuviera actuando *todo el tiempo*»



Blusa de seda y 'hot pants' en cuero, ambos de Dsquared2, y medias de Calzedonia. En la otra página, abrigo gris 'oversize' con cristales bordados de Marina Rinaldi, medias de Calzedonia y zapatos de Jimmy Choo.



PATRICIA CONDE

EN
CALMA



Traje de chaqueta cruzado de Alberta Ferretti y zapatos de salón burdeos de Jimmy Choo.

UN MOMENTO PERFECTO. ASÍ DESCRIBE LA PRESENTADORA Y ACTRIZ **PATRICIA CONDE** SU ETAPA ACTUAL, EN LA QUE, DESPUÉS DE VARIAS TORMENTAS, HA ENCONTRADO LA PAZ. CON UN PROGRAMA EN PARRILLA, PREPARANDO LA VUELTA AL TEATRO Y REMATANDO SU PRÓXIMA NOVELA, SABOREA EL EQUILIBRIO QUE HA CONSEGUIDO RECUPERAR.

POR NOELIA HERMIDA. FOTOS: FERNANDO ROI. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA



«Estoy muy feliz. Soy afortunada de poder dedicarme a lo que siempre he soñado, tener el hijo maravilloso que tengo y estar muy bien rodeada. ¡Vamos, que me encuentro en el momento perfecto! (*Risas*). Esto no lo tenía hace años, cuando estalló mi vida, y fue horrible. Pero, por fin, he encontrado esa calma que todos buscamos», reflexiona en alto, casi como si fuese un mensaje para sí misma, la presentadora y actriz Patricia Conde (Valladolid, 1979). Habitual de los programas de humor y entretenimiento de la pequeña pantalla, afirma que la habilidad para hacer reír a los demás le viene de serie, igual que el buen corazón y la resiliencia para afrontar los problemas. «Puedes evolucionar, cambiar cosas de ti, pero la esencia se mantiene intacta, y es algo que te inculcan de pequeño. Yo vengo de una familia muy normal y guay, con unos abuelos majísimos y artistas y unos padres que se ocupaban de nosotros, cariñosos y que funcionaban como

un buen equipo. Y en lo laboral, he sido muy afortunada, siempre me ha ido todo rodado. Así que, cuando sales de esa nube de algodones, dices: “Ostras, que la vida no era tan fácil y amable”. Y ahí te vas endureciendo, sigues teniendo buen corazón, pero empiezas a construirte una armadura», explica. Para Patricia la década de los 30 no fue sencilla. Varios conflictos personales zarandearon su estabilidad que, hasta ese momento, parecía inquebrantable, pero a base de amor propio, reflexión y mucho sentido del humor, recuperó el equilibrio. Hoy, como siempre, le sonrío a la vida y esta se lo devuelve, algo que se nota en su tono de voz sosegado, en su mirada confiada, en su gesto alegre y en su energía, mucha energía. Patricia está en su mejor versión —aunque desea poder repetir esta afirmación en cada entrevista que le hagan hasta el final de sus días—, y así lo demuestra la radiografía de su estado actual: en lo personal, exprimiendo el tiempo con su mejor compañero, su hijo Lucas; en lo laboral, disfrutando del programa que ha estrenado recientemente en TVE junto a José Mota, Florentino Pérez y Santiago Segura, *José Mota No News*; en pleno rodaje de un capítulo para una serie de Prime Video, que verá la luz en verano; rematando su próximo libro, una novela que espera publicar a finales de 2025 o en el primer cuatrimestre de 2026; con su vuelta al teatro confirmada para el próximo año, y con un guion sobre su mesa para hacer comedia en la gran pantalla. «Es de lo que más me gusta y de lo que menos he hecho», confiesa, así que cruza los dedos para que salga adelante, aunque con la confianza de que, pase lo que pase, será lo mejor para ella. **La risa es algo esencial en tu carrera como actriz y presentadora, ¿en tu ámbito privado también?**

Me muevo muy bien en la comedia, no me resulta difícil hacer humor, me sale solo. Y, en el momento que hay un papel delante, es mucho más fácil, porque, sí, tengo un gran sentido del humor, pero no estoy todo el rato haciendo chistes. No creo en esa forma de estar en el mundo, sería una locura. ►

Me río mucho de mí misma, pero no de las adversidades. Soy tremendamente sensible, aunque tengo la capacidad de ser resiliente y salir adelante a pesar de las circunstancias. También soy positiva e intento mantener la alegría, porque pienso que así eres más proclive a que te ocurran cosas buenas, pero los ambientes tóxicos, la gente con una personalidad agresiva o que intenta manipularme me hacen pequeña, aunque pongo límites. Soy más seria de lo que la gente imagina.

¿Siempre has sido capaz de marcar tus reglas?

¡Qué va! No empecé a saber lo que era eso hasta los 30. A lo mejor tiene que ver con el hecho de querer mantener un corazón noble y ser feliz. Y cuando, de repente, un día salta todo por los aires, haces clic y te das cuenta de que no estaba reñido ser buena persona con poner límites, pero han tenido que pasar muchos años y cosas para ser capaz de hacerlo.

¿Qué te provocó ese clic?

La gente que me rodeaba. Si personas en las que has confiado ciegamente quieren manipularte para beneficiarse de lo que significa para ellas estar cerca de ti, te empiezas a dar cuenta. Y no voy a caer en el victimismo, pero sí empecé a hacer bien las cosas, a madurar más y a saber de qué va esto. Todo eso te ayuda a entender que te tienes que ocupar tú de tus asuntos, protegerte mejor y ser un poquito más egoísta.

¿En qué han cambiado las cosas?

Yo siempre he hablado claro. Me expreso con una honestidad aplastante, pero con amabilidad y educación. Y creo que tienes que agradecer las complicaciones en tu camino, porque son las que te hacen reflexionar y dirigirte hacia esa calma tan ansiada. No soy nada impulsiva, soy libra. Trago y trago hasta que digo: «Por aquí no paso». Y ahí ya es cuando no existe vuelta atrás (*risas*). Y eso es lo que sucedió. No sé cuántos años me quedan por delante, pero, sean los que sean, quiero vivirlos tranquila y feliz.

¿Qué te proporciona felicidad?

Mi hijo. Va a cumplir 12 años en mayo, ¡qué fuerte! Estoy superorgullosa de él. Nos reímos mucho, somos muy parecidos y es mi prioridad. Me encantan mi trabajo, mi familia, mis amigos y los chistes cortos absurdos que me envían todos los días —tengo un montón de proveedores de felicidad—, mi gata, que es muy pintoresca, y las comedias románticas americanas, que me hacen reír mucho (*risas*).

Llevas en la profesión más de 20 años, ¿cómo ha sido el viaje hasta llegar donde hoy te encuentras?

Sin saber de qué trataba el feminismo, a los 14 años les dije a mis padres: «Papa, mamá, me dais 500 pesetas de paga y

está muy bien, pero voy a trabajar». Quería ser una mujer independiente y cumplir mi sueño: venir a Madrid y dedicarme a esto. Y lo conseguí. Siempre he sido muy exigente con mi profesión, me la tomo en serio. Lo que parece regalado o sencillo no es para mí. Sabía que, para llegar a donde quería, tenía que hacerlo sana, y para ello debía impedir que me humillasen, maltratasen, cosificasen, sexualizasen... ¿Y cómo se logra eso? Hallé la fórmula sin ser muy consciente, dejando de otorgar importancia a mi aspecto físico. Pensaba: «Que sí, que soy guapa, pero en mis trabajos voy a salir muy recatadita. No quiero explotar eso, porque si me desnudan todo el rato, a lo mejor, cuando tenga 50 años no lo puedo defender y no me van a querer tapada». Y esto era con 19 años. He ido dejando pasar trenes y personas que me ofrecían expectativas o sueños que no eran los míos, y creo que mucha gente en mi oficio no sabe que el quid está ahí.

¿No te ha dado miedo salir de la rueda y que el foco mirase hacia otro lado?

No soy así. Tengo el ego muy bien situado. Mi trabajo no marca lo valiosa que puedo ser. No se me va la vida en posicionarme como la número uno. Sé quién soy y lo que valgo, no necesito que los comentarios o las audiencias lo marquen.

Y las críticas, ¿tampoco te afectan?

No leo comentarios. Me parece increíble que se le dé un altavoz a cualquiera y, con las redes sociales, resulta muy sencillo esconderse detrás de un perfil falso e insultar o criticar. La maquinaria mental de la sociedad no te hace creer que puedes lograr lo que quieres, sino que te lleva a criticar al que lo ha conseguido y, al final, eso es un daño que te estás infligiendo a ti mismo. Aunque parezca que te sientes

mejor después de meterte con otra persona, es al contrario. La gente no sabe lo poderoso que es estar en armonía, en paz, y vibrar en la aceptación. Lo constructivo es cambiar el odio por la admiración. Ahí es cuando haces magia.

¿Cómo afrontas el paso del tiempo?

Me interesa el funcionamiento del cuerpo, saber por qué nos suceden las cosas y cómo nos pueden pasar menos. Por eso creé, junto a un equipo de científicos, la plataforma ActiAge. Me gusta cuidarme, pero no por estética. No quiero aparentar menos edad, sino entender mi organismo para llegar a los 80 años con la mejor calidad de vida. Yo busco estar encima de un escenario haciendo *Cinco horas con Mario* (*risas*).

Está muy de moda proyectar, ¿qué le pides tú al futuro?

He tenido la suerte de poder elegir, arriesgar y tocar todos los palos, así que deseo mantener esa sabiduría y escoger lo mejor para mí y para disfrutar de lo importante de la vida. ■

«NO ME VA LA VIDA
EN SER LA NÚMERO
UNO. TENGO EL
EGO MUY BIEN
SITUADO. SÉ
QUIÉN SOY Y LO
QUE VALGO, Y NO
LO MARCAN EL
TRABAJO NI LOS
COMENTARIOS»

Top palabra de honor en cuero y pantalones negros, ambos de Sportmax, guantes en piel de Max Mara y sandalias de Martinelli.

*SI QUIERES VER EL VÍDEO DE LA PRODUCCIÓN, ENTRA EN WWW.ELLE.ES



LUIS GARCÍA MONTERO

TROVADOR DEL SIGLO XXI

Al frente del Instituto Cervantes desde 2018, el poeta granadino posee una habilidad innata para crear versos de AMOR Y CONCIENCIA con línea directa al corazón. Feminista declarado, celebra el poder de las mujeres en la literatura y alerta del peligro de dar pasos atrás.

POR NOELIA HERMIDA. FOTOS: XIMENA Y SERGIO. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ

Lo suyo podría parecer cosa del destino. Poeta, ensayista, catedrático de literatura española y director del Instituto Cervantes desde 2018, Luis García Montero (Granada, 1958) nació en la misma ciudad que Federico García Lorca, fue alumno y amigo de Rafael Alberti, comparte pandilla con Benjamín Prado, Joaquín Sabina y Miguel Ríos, y se enamoró perdidamente de Almudena Grandes —superando todos los obstáculos para estar juntos y formando un matrimonio feliz hasta que la novelista falleció en 2021—. Así que lo de que entregara su vida en cuerpo y alma a la cultura parecía que estaba escrito. «La cultura es el aire que respiramos», afirma el autor de títulos imprescindibles como *Habitaciones separadas*, *Completamente viernes* y la *Intimidad de la serpiente*, radiografías exquisitas de nuestros sentimientos y pensamientos frecuentes y de la realidad más cotidiana.

Admirador y defensor de la figura de la mujer en la literatura, reconoce que «gran parte de lo más significativo que se escribe en nuestro idioma está protagonizada por mujeres. Ha habido una transformación, pero hay que ser precavido, porque el machismo se puede esconder en cualquier lado. Me preocupa que estoy leyendo algunos discursos de gente muy joven reivindicando los valores de la virilidad. Miro las estadísticas y muestran que existe un número muy alto de

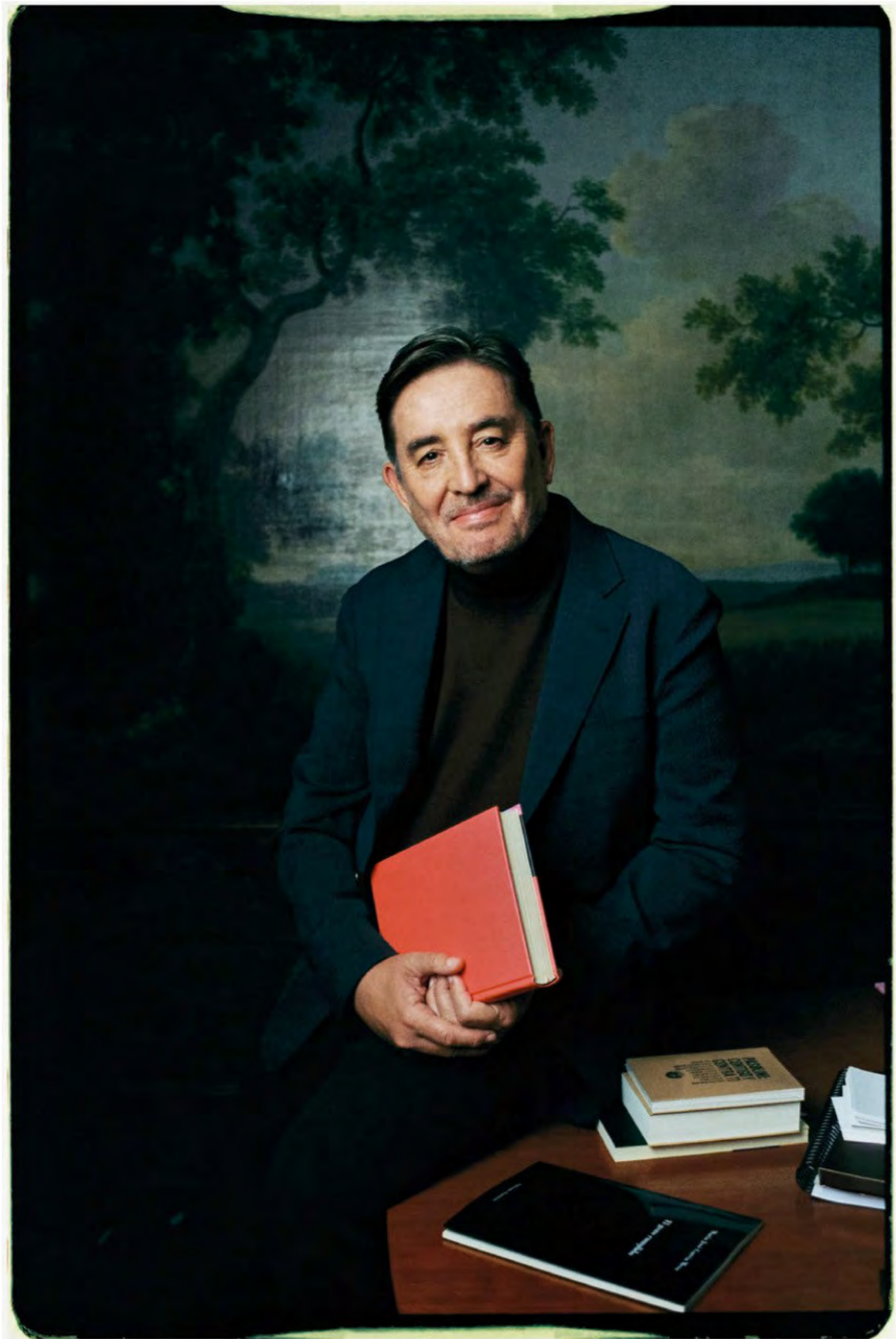
actos de violencia de género cometidos por hombres de veintipocos años. Y todo eso es muy peligroso, porque se puede perder lo que ya habíamos logrado con tanto esfuerzo».

¿Están los derechos de la mujer en peligro?

La extensión de la extrema derecha, o del populismo autoritario, en el mundo tiene que ver con eso. Una porción del voto reaccionario que se ha despertado en EE. UU. procede de los que entienden que existe una opresión de las mujeres sobre los hombres. El concepto de feminismo, que lucha por la igualdad y justicia en el trato de las personas, lo envenenan y lo convierten en el término horrible de *feminazi*.

¿Cómo se puede frenar este movimiento en auge?

Con la educación y la cultura. Debemos reivindicar el conocimiento y la pedagogía. La cultura sirve para informar, generar conciencia y comprender las cosas por dentro. En una guerra, por ejemplo, muchas veces se nos resume todo en el número de víctimas, pero la literatura te hace entrar en la vida de cada una de ellas, en sus heridas y miedos, en saber lo que significa la pérdida y la ausencia. Eso te hace comprender qué parte de la vida se pone en juego en un conflicto. Hay que defender una cultura educativa porque, en esta era de la desinformación en la que estamos, cada vez se está deslizando ►



Chaqueta y jersey de lana con cuello alto, ambos de Mirto, y pantalones vaqueros de Zara.



Americana,
jersey de
'cashmere' y
pantalones
vaqueros,
todo de Zara.

más un concepto de cultura basado en el entretenimiento, en el ocio superficial, que no nos haga pensar.

¿Crees que la cultura se encuentra politizada?

Esta no se puede confundir con un panfleto o una militancia partidista, pero sí tiene un compromiso con la realidad de una sociedad y con sus valores. Yo empecé en la poesía porque descubrí en casa de mis padres la obra de Federico García Lorca, un poeta de mi ciudad que había sido asesinado por un golpe de Estado. Entré en una universidad que reivindicaba su memoria. De hecho, el año que ingresé, se hizo el primer homenaje público a su figura, 40 años después de su muerte. Se hablaba de Rafael Alberti, que acababa de regresar a España del exilio, de Antonio Machado... Y, por eso, la poesía para mí es inseparable de un sentimiento de democracia, que no es votar cada cuatro años, sino vivir en un país en el que a la hora de decir «te quiero» estaba defendiendo cosas muy distintas a las que habían marcado la educación sentimental española durante la dictadura.

¿Qué significa para ti pronunciar esas palabras?

Somos individuos que nos formamos en un *nosotros*, y en el amor no se puede cancelar el yo, pero este no puede vivir sin el *nosotros*. Cuando construyes un yo, no es porque quieras estar solo, lo haces para mirar desde tu conciencia al otro, generando un espacio de convivencia, comunión y en el que el cuidado sea muy importante. Cuando murió Almudena, regresaron muchos poemas que tenían que ver con el amor y la muerte y con esa necesidad de cuidar y ser cuidados.

De hecho, la cuidaste hasta el final y lo cuentas en *Un año y tres meses*. ¿Fue la poesía tu tabla de salvación?

Con su pérdida, sentí un vacío tremendo y sí, acudí a lo que ha definido desde la adolescencia mi relación con el mundo, que es la poesía. Me ayudó mucho recordar lo que había escrito el Arcipreste de Hita con la muerte de la Trotaconventos, Jorge Manrique con la de su padre, Federico García Lorca con la de Ignacio Sánchez Mejías o Rosalía de Castro. Cómo la poesía se había enfrentado a la muerte y cómo nos recuerda que somos seres vulnerables y estamos en contacto con el paso del tiempo a diario. Almudena y yo no tuvimos suerte, porque hay muchas personas que vencen el cáncer, no es una maldición cainita, pero si no eres de los afortunados, aprendes que hay otro tipo de suerte. La mía fue, en medio de una pandemia, en la que hubo tanta gente que falleció sola, haber podido cuidar a la persona que amaba hasta que se murió en mis brazos. Fue la fortuna que culminó esa historia de amor que empezaba por preguntarse «qué digo cuando digo te quiero». Así que tomas distancia y piensas: «Qué suerte haber podido compartir 30 años con una mujer a la que quería y admiraba, porque hay mucha gente que se muere con 100 años, muy sana, y no ha conocido el amor».

¿Cómo es ahora tu vida sin ella?

Hay una canción de Serrat, que él se la dedica a Lucía y yo a mí, que dice: «Si yo después de amar amé, ha sido por tu

«DESDE QUE ALMUDENA NO
ESTÁ, EL VACÍO ME ASALTA A
DIARIO. PERO TUVE LA SUERTE
DE CUIDAR A LA PERSONA
QUE AMABA HASTA QUE SE
MURIÓ EN MIS BRAZOS»

amor». Y muchas de mis ideas sobre la vida tienen que ver con eso. El vacío te asalta diariamente, claro. Viajas, llegas al hotel, te descuidas y vas a telefonar a casa para decir que has llegado bien. Y de pronto, uno dice: «Si no tengo a quien llamar». Están los hijos, pero, por muy buena que sea la relación, no es igual que la de una pareja; así que, debes aprender a vivir en un nosotros que ya no tiene el núcleo duro de compañía. Y, con el tiempo, existen la memoria y los recuerdos, y te abren puertas para ilusionarte en el futuro.

¿Qué es lo que te produce ahora entusiasmo?

Publiqué mi último libro de poemas en 2022 y, a principios de 2025, acabé uno nuevo. Al releerlo, vi que era muy obsesivo, que volvía a los temas que me han marcado en los últimos años. Lo imprimí, lo metí en un cajón y me prometí que hasta 2026 no lo leeré de nuevo, para poder trabajar en frío. Hay que saber darse tiempo y guardar las cosas. Así que estoy muy centrado en proyectos del Instituto Cervantes, con la RAE, la celebración en Arequipa (Perú) del Congreso Internacional de la Lengua Española, poner en marcha el Centro Cervantes en Seúl y una extensión en Miami, porque con la nueva situación estadounidense, queremos hacer muy presente el español allí.

¿La llegada de Trump al poder lo pone en peligro?

Estados Unidos es el segundo país con más hablantes en español, por detrás de México, y este presidente ha sido muy enemigo de nuestro idioma, queriendo hacer de él una lengua de pobres. Nada más lejos de la realidad. Si se reunieran allí todos los que tienen el español como lengua materna, configurarían la séptima economía del planeta. La consigna de decirle a los niños, hijos de emigrantes, que si quieren triunfar se olviden de la lengua de sus padres, resulta falsa. Así que tenemos que ser conscientes de que existen personas como Trump, que intentan borrar la herencia hispana con bulos, y dedicarnos a desmentirlos con la verdad.

¿Qué papel debe ocupar la cultura en esta situación?

La cultura contemporánea tiene mucho que ver con las redes sociales, y ahí se están deteriorando los valores democráticos, generando fácilmente discursos de odio. Necesitamos volver a pensar en los Derechos Humanos y usarlos como guía. ■



MARI BEL

Traje de chaqueta de Ferragamo y pendientes y anillo en plata, ambos de Tous. En la otra pág., traje de cuadros, blusa y corbata, todo de Emporio Armani Icon, pendientes 'Love' de oro amarillo de Cartier y salones bicolor de Aquazzura.

A LO LARGO DE 40 AÑOS DE TRABAJO, LA POLIFACÉTICA **MARIBEL VERDÚ** HA DADO VIDA A MÁS DE UN CENTENAR DE PERSONAJES EN CINE, TEATRO Y TELEVISIÓN. PERO EL MEJOR DE TODOS ES ELLA MISMA.

POR PALOMA LEYRA. FOTOS: FÉLIX VALIENTE. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ Y BÁRBARA GARRALDA



Exterior día. Bajo la brillante luz del sur, durante la Semana Santa de Morón de la Frontera, la sargento Gutiérrez apenas sonríe. Es una mujer seria, determinada y entregada a un caso insólito en esa localidad andaluza cercana a la base militar estadounidense. Hablamos de *Cuando nadie nos ve*, la nueva serie de Max dirigida por Enrique Urbizu y que podrás disfrutar en la plataforma. A lo largo de ocho capítulos, este *thriller* luminoso va avanzando hacia la oscuridad a través de un extraño suicidio, desapariciones y drogas alucinógenas, mientras dos mujeres, ella y una agente especial del ejército, lidian con la resolución del caso y también con sus propios fantasmas.

Interior día. Maribel Verdú (Madrid, 1970) se baja de la cinta de correr en la que hoy, un día gris y frío, ha caminado durante un rato. «Normalmente lo hago en la calle. Siempre voy en playeras, andando a todas partes a buen paso, aunque tarde una hora. Es mi pasión», cuenta la actriz. Pasamos de la ficción a la realidad, de la pantalla a la vida, de la seriedad y la contención a la sonrisa y la serenidad. Maribel está contenta.

En realidad, esta madrileña que durante las últimas cuatro décadas ha poblado nuestro imaginario con centenares de personajes, reconoce vivir un momento dulce: además de su trabajo como actriz —ahora prepara una serie con Félix Viscarret, el director de la adaptación de *Patria*—, este año ha sido la presentadora de la gala de los Premios Goya junto a Leonor Watling.

Qué bien ver a dos mujeres al frente, en los Goya y en tu nueva serie. Parece que por fin se empieza a reflejar la realidad... ¿Cómo contemplas este cambio?

Pues como algo maravilloso. Este año cumplo 55, que no es ninguna tontería. Y llevo mucho tiempo oyendo eso de que para las intérpretes, a partir de los 40, apenas hay papeles importantes. Eso era así. Pero ahora, más allá de los 40, pasados los 50, gente como Aitana (*Sánchez-Gijón*), Emma (*Suárez*) y tantas como nosotras, estamos sin parar de trabajar con personajes interesantísimos, llenos de aristas y de vivencias que tenemos que contar que no podríamos haber abordado con 20 años. Siento que, por fin, se pone cara y se da voz y visibilidad a mujeres de nuestra edad. De ►



Traje con chaqueta
asimétrica y pantalón
amplio de Dior,
cinturón de Mango y
pendientes y anillo de
plata, ambos de Tous.

«POR FIN SE DA
VOZ Y VISIBILIDAD
A MUJERES DE
NUESTRA EDAD.
AHORA SE PUEDE
HABLAR DE LA
MENOPAUSIA
SIN QUE SEA
COMO "¿QUÉ
HAS DICHO?".
QUÉ SUERTE
VIVIRLO»

Traje de chaqueta tipo esmoquin y sujetador de raso, todo de Dolce & Gabbana, gafas de Cartier y pendientes, colgante 'Cabochon' y anillos, todo de Bvlgari.

repente ahora se puede hablar de la menopausia sin que sea como... «¿Qué has dicho?». Así que, qué suerte vivirlo, cuando antes, las de 50 no éramos visibles, ni deseadas, ni nada. Parecía que no existíamos. Pero aquí estamos.

En los noventa, cuando hiciste una campaña de publicidad de ropa interior, la gente robaba los carteles...

Sí, sí (*risas*). Eso fue muy fuerte.

Eso sí que fue viral. ¿Cómo recuerdas aquellos años?

Era muy diferente, pero sé perfectamente dónde estoy en esta vida, sé lo que fui y lo que soy. Y, bueno, estuve bien mientras duró; pero luego vas pasando etapas y a otra cosa, mariposa. Ahora ya no tienes que estar pendiente de esas listas de las mujeres más deseadas de España. Hoy eso... ¡me daría pereza! ¿Te imaginas? ¡Con lo a gusto que me encuentro yo ahora!

Lo de la pereza se entiende, pero, en nuestra opinión, estás guapísima, con un tipo de belleza que no se tiene a los veinte, más profunda. Y, además, te has convertido en una figura pública muy querida. ¿Ventajas de la edad?

Puede ser. Mira, hace poco estaba en un ferri camino a Tánger y había un grupo como de 15 o 20 moteros de distintos puntos de España, que se iban a recorrer el norte de África. Eran todos más o menos de mi edad, gente que ha visto mis películas y que me conocen de toda la vida. Algunos me decían lo que les gustaba, pero no sólo a ellos, sino a sus mujeres. Y a mí eso de que ellas no me sientan como una enemiga me parece maravilloso.

Si tuvieras que hacer un resumen con pocas palabras de estos 40 años de trayectoria, ¿qué dirías?

Yo siempre antepongo la parte personal. Diría que me quedo con haber conocido a gente que forma parte indisoluble y crucial de mi vida y que he descubierto gracias a esta profesión. Me quedo, sin duda, con ellos. Tuve una temporada en la que contaba con mi círculo de amigos cerrado y no me abría a nadie más. Pensaba: «Qué pereza conocer gente». Pero desde hace unos años, afortunadamente, me dije: «¿Y por qué no voy a hacer que entren personas nuevas en mi vida o yo en la de ellas?». He conocido a algunas tan interesantes que dices, ¡guau!, cuántas cosas te puedes perder por ser hermética o por decir «no, es que esta es mi mentalidad» o «es que yo soy así». No. Uno puede cambiar, es más, debe hacerlo cuando toca. La mente es plastilina pura. Así que de cada producción, por lo menos, hay dos personas que se quedan en mi vida y de manera muy relevante.

Entonces, tendrás un montón de amigos.

¡Mogollón! Ya está comprobadísimo que la gente que tiene una vida social sana vive mucho más. Lo del ermitaño encerrado en sí mismo está demostrado que es fatal, fatal.

¿Y qué te hizo cambiar de forma de pensar?

Nada concreto. Creo que te vas amoldando a las cosas que te suceden. Ahora, lo que pasa es que necesito compensar. Por un lado soy algo hiperactiva, pero después tengo que poner mi cuerpo a cargar. Si no estoy en un rodaje, por las mañanas siempre aprovecho para hacer muchas cosas: recados, ejercicio... Pero por las tardes, me enchufo música y me tiro en el sofá con un libro. Y entonces, cuando llega mi chico del trabajo, ya estoy otra vez al 100%... porque me he recargado.

O sea, has encontrado un equilibrio bastante...

... bastante guay, sí. Es como mi casa en Málaga, a donde, cuando tengo unos días libres, procuro escaparme. Y allí sí que no veo a nadie. Es algo que también necesito, estar conmigo. Me parece fundamental. Es mi refugio.

¿Y cómo conviven todos esos personajes a los que encarnas con la persona que tú eres realmente?

Yo soy la que les da vida. Un personaje se construye gracias a lo leído y a las experiencias. Los actores y las actrices tenemos miles de ellos dentro de nosotros.

¿Eso no resulta cansado, no pesa un poco?

No, es cuestión de empatizar y de ponerte en el lugar del otro siempre. A mí no me cuesta nada imaginarme cómo es estar en la piel de la otra persona. Aunque, por supuesto, jamás vas a ser como ella, porque el dolor o la angustia o la desesperación o el miedo o lo que sea la sufre otro. Pero siento empatía. No sé meterme en una burbuja y hacer como que todo me resbala. Ignoro cómo se llega a no empatizar y no entender a los demás.

¿Y en el trabajo también eres así?

Mi profesión siempre conlleva mucho trabajo previo. Soy muy rigurosa en esto: cuando cojo un texto tengo que llevarlo a la perfección para que luego un director me quite, me ponga o me haga decir esas líneas haciendo tres volteretas. Lo que sea, yo lo debo tener interiorizado.

Ahora, volviendo a la serie que estrenas, ¿qué reflexiones haces sobre su título: *Cuando nadie nos ve*?

Pues la maravilla de esta producción es precisamente que ahonda en todas esas cosas que hacemos los seres humanos cuando nadie mira. En nuestra soledad. Que uno puede ►

ser guardia civil, madre de familia o tantos oficios como los que hay en esta serie, de gente con trabajos de responsabilidad, y que, luego, en la intimidad, unos están solos, otros sienten miedo, otros se pelean... Cada uno tenemos nuestros secretos, vulnerabilidades o temores. Este año, por ejemplo, cuando me llamaron para presentar los Goya, lo primero que me vino a la mente fue: «Uy, no, no, qué miedo». Cuando hablé con Trini (*Solano, su representante*), me dijo «¿Miedo? ¿Me lo dices en serio?».

UNA SONRISA INVENCIBLE

Esa frase de su amiga se entiende porque, en el último año, Maribel ha vivido uno de los momentos más difíciles de su vida: una de sus hermanas mellizas ha padecido un cáncer, lo que le ha hecho, entre otras cosas, aprender a gestionar ese temor. «Cuando llega no sabes cómo las piernas pueden mantener el resto del cuerpo. Es algo que no entiendes, pero siempre te sostienen. La cabeza hace mucho, aunque el miedo siempre está. Lo que cambia es cómo lo manejas tú y cómo vives con ello. Punto». Y dicho esto, aclara con alivio que, una vez pasado el tratamiento, Marina ha superado la primera revisión. «Es una mujer increíble», continúa, y destaca el valor de la familia: «Hemos hecho una piña, con Pedro incluido», dice sobre su marido, Pedro Larrañaga, el productor teatral con el que lleva más de 25 años, aunque se refiera a él como su chico. «Y con todos mis amigos, que me han sostenido, que ha sido una cosa loca. Estoy muy contenta. Podemos contarlo».

En el estado de tu WhatsApp pones que «la actitud es lo que importa», y en tu cuenta de Instagram te defines como «actriz y disfrutona». Que no falte la alegría, parece decir. Si ves mis fotos, siempre intento salir sonriendo, porque para mí es una defensa, es mi escudo. Yo, aunque esté mal, procuro sonreír, porque al final son señales que envías a tu cerebro. Y este entiende si tu gesto indica que estás bien o no. Por dentro puedo estar destrozada, triste, mal. Y también lloro lo más grande, porque uno lo necesita. El dolor es tangible, está ahí, y a veces toca sufrir y desahogarse. Pero intento siempre compensar para que mi cerebro entienda eso. Sonreír es un salvavidas.

Así que no te preocupa lo que digan después de los Goya... No, una de las cosas más sanas que ejercito es que jamás busco *Maribel Verdú* en ningún lado. No me entero de

nada, porque no tengo amigos ni gente alrededor que digan eso de «qué fuerte, ¿has visto lo que han escrito de ti?». Porque para eso son gente de bien y con criterio, y si hay cosas buenas, me las dirán, y de las que no, pues viviré ajena.

Esa es una postura de sabia...

Más bien, de superviviente. Y me lo he currado también, ¿eh? La existencia está hecha de sombras y de luces, la diferencia está en cómo, con eso, iluminas tu vida. Obviamente, todos tenemos cierta parte narcisista, pero yo procuro prestarle poca atención, porque no me sale o no me despierta tanto interés. Creo que es más sano así.

Ahora que todo parece que es susceptible de ser compartido, tú te muestras cuidadosa con las redes sociales.

Procuro usarlas con cautela y respeto, pensando bien las palabras antes de escribirlas, aun sabiendo que nunca vas a gustar a todo el mundo. Por eso sólo tengo Instagram, y pienso que he conseguido reunir una especie de familia, gente que está ahí y agradece que yo comparta con ellos fotos, libros, viajes. A veces los comentarios son tan estupendos que me digo: «Guau, qué bonito». Así me siento cómoda. Ahora, si fuera como esas otras personas con millones de seguidores y una gran cantidad de *haters*, no aguantaría la presión. Yo cerraría el chiringuito y viviría feliz sin Instagram.

¿Cómo te gustaría verte de mayor?

No lo sé. Es que da igual cómo te quieras ver, lo que tengas en la cabeza o lo que sueñes, porque luego llega la vida, te vapulea, y todo lo que pensabas o planeabas se va a la mierda. Así que prefiero no darle vueltas a qué va a ser de mí, sólo me preocupo por lo que voy a hacer hoy y, como mucho, esta semana. Y luego ya veremos.

Y echando la vista atrás, ¿imaginabas una vida así?

Para nada. Pero me encanta. El otro día, en una cena con mis amigos, me decían que soy hiperactiva. Me llaman Mariplanes. Y yo les rebatía diciendo que eso no es compatible con pasarme horas con un libro en un sofá... Ante eso, me lanzaron otra pregunta: «Ya, pero mientras lees, ¿cuántas veces te levantas a hacer otras cosas?». Y la verdad es que tal vez tengan razón. De niña ya era un alboroto, en el cole, en casa... Pero ¿qué hago, me pongo una escafandra y no siento nada? No puedo. Soy como soy. Y más allá de todo, este año pasado me he dado cuenta de lo que es realmente importante y a lo que de verdad hay que tener miedo. Y eso me hace sentir tranquila y bien. ■

A woman with long dark hair is sitting on a black leather couch. She is wearing a dark grey pinstriped three-piece suit over a white shirt and a dark tie. Her right hand is resting on her chin, and her left hand is resting on her lap. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

Traje de tres
piezas a rayas de
Bleis, camisa de
Mango, corbata
de Dsquared2 y
reloj 'Tank
Louis' y anillo
'Trinity' en oro
amarillo, blanco
y rosa de Cartier.

«EL DOLOR ES TANGIBLE, Y A VECES TOCA
SUFRIR Y LLORAR. PERO SIEMPRE INTENTO
COMPENSAR. SONREÍR ES UN SALVAVIDAS»

Tiempo de esperanza

ÉL, PIONERO DE LA INVESTIGACIÓN ONCOLÓGICA. ELLA, ARQUITECTA DE SUEÑOS DESDE LA FUNDACIÓN CRIS CONTRA EL CÁNCER. JUNTOS, **MARIANO BARBACID Y LOLA MANTEROLA** ARROJAN LUZ AL PRESENTE. PORQUE CUANDO LA CIENCIA Y LA VISIÓN SE ENTRELAZAN, EL MAÑANA DEJA DE SER UN ENIGMA PARA SER PROMESA.

POR CLAUDIA SÁIZ. FOTOS: DARIO ARANYO. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ.

La voz de Lola Manterola (Madrid, 1971) es cálida, casi familiar, cuando habla de su trabajo. Como si estuviera contando la historia de un ser querido en lugar de describir procesos de recaudación e investigación. «Si yo hoy no tengo mieloma múltiple, es porque alguien investigó en el pasado», dice la cofundadora de CRIS contra el cáncer, quien, además, es paciente de esta enfermedad que logró cronificar gracias a un ensayo clínico. «La investigación salva vidas todos los días y es la única forma de acabar con el cáncer. No es algo lejano, es cercano, es el presente de todos. Hay mucha gente esperando un tratamiento, por eso es urgente apoyar a nuestros científicos». Su misión es clara: convertir la lucha contra el cáncer en una prioridad vital.

Desde el primer día ha sumado aliados, movilizado recursos de la sociedad civil y dirigido cada euro recaudado a la investigación en la sanidad pública, abriendo caminos para que los pacientes accedan a métodos innovadores que desafían lo establecido. Sus cifras son prueba de su compromiso: en 15 años, la fundación ha destinado 64 millones de euros a la investigación, financiado 499 ensayos clínicos, impulsado 153 líneas de estudio, respaldado

a 310 investigadores... Su impacto va más allá de los números. Lidera proyectos que unen la ciencia con las personas, derribando barreras entre laboratorios y pacientes, transformando el conocimiento en esperanza. A su lado, el prestigioso bioquímico Mariano Barbacid (Madrid, 1949), con la serenidad y el peso de su dilatada carrera en el estudio del cáncer, escucha con atención. «Aquí no hay lugar para el cansancio. A veces, lo más difícil no es hallar respuestas, sino la urgencia del tiempo. Tiempo para los pacientes, tiempo para convertir una idea en una cura», dice quien a sus 75 años sigue activo como investigador, jefe del CNIO, catedrático AXA-CNIO de Oncología Molecular y director del proyecto de cáncer de páncreas de la Fundación CRIS contra el cáncer. Su pasión por la ciencia, como herramienta de transformación al servicio de la sociedad, es inquebrantable. Además de por la zarzuela y el fútbol. De niño le gustaba jugar a este deporte, pero como es bajito, asegura, no hubiera llegado lejos. «Si me hubiese empeñado en ser profesional, habría sido un desastre. Tienes que coger lo que se te da bien y tener vocación. Poder ejercerla es lo mejor que te puede pasar». ►



Mariano va vestido con su propio traje y corbata. Lola, con chaqueta de Dior.

Lola lleva traje
pantalón gris de
Dior y camiseta
blanca de H&M.



Lo que impresiona al escucharlos no es sólo la magnitud de sus trayectorias, sino su sencillez al hablar de una labor que, en su esencia, es profundamente humana.

¿Es un regalo encontrar una vocación?

Mariano Barbacid: Sí, ya seas periodista, misionero en una ONG o director de empresa. A veces pienso que si estuviera en un trabajo donde me llevara mal con el jefe, que no me gustara, que me aburriera, no sería feliz. Y me digo: «No todo el mundo tiene tu suerte». Mantengo la misma ilusión del principio, y, mientras me dure, necesito dos cosas: que la cabeza no se me estropee más y seguir disponiendo de una financiación suficiente, porque hoy en día en España esta es tan limitada que hay muchas cosas que se podrían hacer mejor y que, por desgracia, no se pueden llevar a cabo.

¿Qué fue lo que te atrajo de la oncología como para dedicar la vida entera a su estudio?

Mariano: Como dicen los alpinistas: que está ahí. Es decir, me interesó más el reto que representa el desvelar sus orígenes y sus causas que la enfermedad *per se*.

Lola, después de recuperarte, diste un giro radical a tu día a día para ayudar a otros. ¿Qué sientes ahora cuando ves todo lo que ha conseguido CRIS contra el cáncer?

Lola Manterola: Me enorgullece, pero al mismo tiempo no puedo evitar sentir urgencia. Dar la oportunidad de sobrevivir a pacientes con cáncer nos llena de energía, pero también nos genera rabia que otros tantos se queden por el camino porque su tratamiento no llega a tiempo. Hay mucho por hacer y no nos podemos relajar. Tenemos que involucrarnos más como sociedad, tomar la lucha contra el cáncer como una responsabilidad individual. No podemos pensar sólo en el cáncer cuando afecta a alguien de nuestro entorno. Necesitamos invertir más dinero en estudios para mejorar los tratamientos existentes, encontrar mejores herramientas de diagnóstico, buscar fármacos innovadores para personas que no responden a las terapias actuales y, en general, hacer todo lo posible para mejorar la calidad de vida de las personas que pasan por esta enfermedad.

¿Gracias a quién os encontráis hoy aquí?

Mariano: Gracias a muchas personas. Entre ellas, mi profesora Carmen Michelena, de Bachiller. Ella me enseñó cosas fascinantes, como la estructura atómica de los electrones del

núcleo, y despertó mi curiosidad. Me regaló un librito que aún conservo, titulado *Los acidonucleicos*. Lo valorarás más si te digo que era una señora con ocho hijos, muy implicada políticamente, evidentemente no a favor del régimen. Hablamos de 1962, con una dictadura en España.

Lola: A mi marido. Si Diego no me hubiese metido en ese ensayo, tal vez me habría quedado por el camino. Es importante tener a alguien que te ayude a no conformarte.

¿Por dónde pasa el futuro de la investigación en el cáncer?

Mariano: Por ir mejorando. No puedo predecir lo que va a suceder el año que viene, pero lo importante ahora es mirar los últimos 25 años y ver todo lo que hemos avanzado y los logros que están por venir. No puedo decir en qué campo serán. Los avances son pequeños saltos, tímidos, pero te ponen en un sitio en el que no estabas hace 25 años.

¿Significa eso que nunca podremos decirle adiós?

Mariano: Al cáncer, no. A lo que podremos, y ya se puede, decir adiós es a morir por su causa, que no es lo mismo. Esta enfermedad es un accidente y no podemos evitar las mutaciones que la provocan; lo que sí podemos hacer es evitar que se desarrolle. Lo primero es evitar los riesgos: las inflamaciones crónicas, las quemaduras por el sol, fumar... Segundo, la detección temprana. Y tercero, cuando el cáncer ya ha florecido, la terapia. Evidentemente, cuanto antes lo detectes, menos probabilidades hay de que *metastatice* y más fácil resulta de curar. Es decir, nuestras células continuarán produciendo errores que no podremos prevenir por muy sano que seas; más todavía según aumenta nuestra esperanza de vida. A más años, más cáncer.

Lola: El ser humano no es una máquina perfecta, no es un robot. A medida que vivimos más, nuestro organismo se va estropeando, unas veces con cáncer, otras veces con un ictus, otras con Alzheimer... ¿Qué se le va a hacer! Pero para eso está la medicina, para luchar contra ello.

Mariano: La enfermedad ya se controla, el problema es que englobamos más de 100 tumores distintos en un concepto único: cáncer. Es un error. Hay que referirse a los cánceres con nombre y apellido, porque, si no, es como anunciar por megafonía en un estadio de fútbol que se presente José, saldrían miles de personas. El cáncer tiene de común única y exclusivamente el ►

«Debemos *involucrarnos* más como *sociedad*, tomar la lucha contra el *cáncer* como una *responsabilidad* individual»

Lola Manterola

crecimiento desordenado de nuestras células. No conozco a nadie que confunda la gripe con el sarampión o con el cólera y todas ellas son enfermedades infecciosas. Una leucemia crónica no tiene nada que ver con un cáncer de pulmón, uno colorrectal o un sarcoma.

¿Cómo son los fondos que se destinan a la investigación concreta del cáncer de páncreas?

Mariano: Escasos. Este tipo de cáncer es la tercera causa de muerte por tumores, y se calcula que para 2030 superará a los colorrectales, convirtiéndose así en la segunda causa de decesos, sólo por detrás del de pulmón. Además, hay otro aspecto importante y es la falta de nuevas terapias. El fármaco más usado, la gemcitabina, se aprobó en 1997. En España, los fondos públicos han sido limitados toda la vida, aquí la ciencia sigue teniendo una financiación ridícula. La fundación CRIS contra el cáncer ha cambiado este panorama, nos está apoyando y estamos haciendo avances que espero que fructifiquen.

tiempo un proyecto diseñado para que los investigadores no se detengan a medio camino, a pesar de su coste.

Mariano: El problema de España es que aquí no se considera que la ciencia forme parte de la maquinaria que mantiene el estado de bienestar. La falta de cultura científica hace que los gobiernos, independientemente del color de sus siglas, minimicen la relevancia de algunos avances y aportaciones en este campo. La mayor parte de los políticos actúa en función del rédito electoral, pero no podemos olvidar que esos votos se los damos nosotros.

Lola: No obstante, no creo que sea sólo el Estado el que ha de invertir. Los ciudadanos tenemos que responsabilizarnos; no podemos dejar nuestras vidas en manos de los políticos de turno. Lo importante es la unión, puesto que muchos pocos mueven montañas. Nosotros estamos ahora investigando en la Universidad de Oxford para desarrollar una vacuna contra el cáncer de pulmón.

En una palabra, ¿cuál es el mensaje es queréis proyectar?

«La enfermedad ya se controla, el error es englobar más de 100 tumores distintos en un concepto único: *cáncer*»

Mariano Barbacid

¿Qué reclamaríais a las administraciones públicas?

Lola: Inversión y más soporte a la colaboración de los científicos. Es el momento de investigar y hay que hacerlo rápido. Todos los gobiernos dedican fondos insuficientes a la investigación, a pesar de que sabemos que salva vidas. Por eso nuestra labor es la de involucrar a todo el mundo, desde el Gobierno hasta las entidades privadas, pasando por la sociedad civil, para acabar con esta pandemia oculta que es el cáncer. Vemos cómo los investigadores se dejan la piel de una forma incansable y cualquier granito de arena resulta útil para los pacientes, ya que la inversión en innovación no es una cuestión de futuro, sino de presente.

¿Como sociedad estamos concienciados?

Lola: La sociedad española está cada vez más volcada en apoyar la investigación, y entiende la necesidad de unir fuerzas para financiar a los científicos y acabar con el cáncer cuanto antes. Aunque es muy generosa, es muy de acción inmediata. Los españoles son los primeros en poner dinero o en donar un órgano. Sin embargo, poco a poco, están adquiriendo también esa toma de conciencia a largo plazo. Es decir, la necesidad de sostener en el

Lola: Optimismo. Ya tenemos la tecnología necesaria y el conocimiento, sólo hacen falta más fondos para acelerar los descubrimientos y poder llevarlos cuanto antes al enfermo. Se trata de un combate contrarreloj, en el que debemos implicarnos para crear un círculo virtuoso entre pacientes, voluntarios, médicos, familiares...

Mariano: Esperanza. En un cuarto de siglo hemos visto nacer las terapias personalizadas, la medicina de precisión, fármacos contra mutaciones específicas, la inmunoterapia, las células CAR-T y la protonterapia, y en los próximos 25 años avanzaremos mucho más. El cáncer de páncreas, poco a poco, será menos peligroso. Estamos intentando detectarlo lo más prematuramente posible, antes de la metástasis, y atacarlo por varias rutas, para que no pueda hacerse resistente. Nuestros esfuerzos se dirigen ahí.

Lola: Por eso es tan necesario continuar investigando. No podemos bajar los brazos.

Mariano: Imagina hasta dónde llega mi compromiso, que he nombrado a la fundación CRIS contra el cáncer uno de mis herederos mediante el sistema de testamento solidario. Al dejar ese legado, de alguna forma seguiré aquí. ■





PAREJA

TODDO POR UN



El sueño de disfrutar de una relación 360°: sana, pasional, emocional y duradera. ¿Cómo? Cuidando de la INTIMIDAD. No te duermas en los laureles y dale la importancia que se merece a compartir cama... mucho más allá del sexo.

POR HELENA R. MEDINA. FOTOS: EUGENIO RECUENCO

«El mayor freno para la intimidad hoy es el sistema, la forma en la que se organiza la vida. Las personas (especialmente las mujeres) terminan el día agotadas entre el trabajo y todas sus implicaciones (horarios, exigencias, desplazamientos...), las tareas domésticas y los hijos (si los hay)». Esta es una de las principales conclusiones de la encuesta *Radiografía de la intimidad de las parejas españolas*, realizada por Pikolin a 1.000 individuos de entre 25 y 65 años, y un dato que nos empuja a informarnos (y preocuparnos) sobre la salud de las relaciones actuales. En un tiempo en el que cuidarse a sí mismo es una tarea titánica, hacerlo en consonancia con otro ser humano parece imposible. Pero no. Como siempre, querer es poder. Sí, el amor solo no es garantía de éxito, aunque es un buen punto de partida en este tema, sino el mejor, y, por qué no reconocerlo: algo por lo que merece la pena luchar.

Todos identificamos las fases por las que pasa una pareja: enamoramiento, compromiso, decepción y amor maduro, último estadio en el que se disfruta de los cuidados, la confianza, el afecto y el bienestar. Llegar hasta el final, como todo en la vida, puede ser un camino de rosas: en tu mano está recorrerlo oliendo a gloria o pincharte cada dos por tres con las espinas. Empecemos con lo básico: ¿qué es la intimidad? «Es el pegamento del vínculo. Un espacio de cercanía física y/o emocional en que construimos seguridad y compartimos ternura, empatía y cariño. Cultivarla y cuidarla es un aspecto fundamental para tener relaciones sanas, plenas y satisfactorias», asegura Sonia Encinas, sexóloga y terapeuta especializada en parejas que ha participado en el mencionado estudio. «Es importante, aunque a veces lo usamos como sinónimo, que lo diferenciamos de las relaciones sexuales. La intimidad es una faceta mucho más amplia, que se nutre de distintos momentos, gestos, expresiones y experiencias. Y sí, una de ellas puede ser el sexo, pero es eso, sólo una de ellas».

La intimidad es como el santo grial de las relaciones. Eso con lo que todos soñamos cuando nos vamos a dormir con la persona a la que queremos. Entenderse, compenetrarse, ►

SUEÑO



comunicarse con una mirada antes de apagar la luz de la mesilla de noche. Y 9 de cada 10 parejas enfrentan barreras que frenan este estado de plenitud. Los problemas pueden ser muchos, hoy día hay tanta diversidad aquí como posibles tipos de relaciones se ponen sobre la mesa (o sobre la cama). Pero la mayoría somos conscientes de dónde hay que solucionarlo. «El 86% de los encuestados reconoce que el dormitorio es el epicentro para fortalecer su vínculo, no sólo como espacio físico, sino como símbolo de refugio», continúa el informe que, como señala Ana Robledo, directora de Comunicación y Marketing de Pikolin, la marca ha elaborado «al aceptar el reto de mejorar la sociedad como un deber y un claro objetivo de nuestro propósito. Queremos dejar una huella perdurable en el imaginario colectivo, visibilizando temas que hagan reflexionar y provoquen cambios en la sociedad». Y es que, coincidiendo con el lanzamiento de su última campaña de *Haz algo que te quite el sueño*, con el *claim* de *¿Serás tú? ¿Será el colchón?*, la casa española de productos de descanso se propone, continuando con su línea valiente y juguetona, recordarnos a todos lo verdaderamente

importante aquí: «La intimidad tiene que formar parte de nuestras prioridades si lo que queremos es tener una vida plena y relaciones satisfactorias», concluye Robledo.

En España hay más de 11 millones de parejas, así que el mensaje debe ser alto y claro para llegar a todas: la relación hay que cuidarla y, dentro de ella, la intimidad es la base sobre la que se construye una verdadera conexión emocional y física. «Cuando dejamos que las distracciones nos alejen, nos privamos de unos lazos que no sólo deseamos, sino que también nos alimentan, nutren y fortalecen», continúa Sonia Encinas. «Creo que la búsqueda de intimidad es humana y, en esencia, la manera de encontrarla también. Quizá han podido variar las formas o herramientas para hacerlo, pero, sobre todo, lo que ha cambiado es lo que nos aleja de ella. Antes podría tener más que ver con ser consciente de las emociones, con la facilidad o dificultad de mostrar afecto y conectarse con la vulnerabilidad propia. También, obvio, con el trabajo y las rutinas del día a día. Sin embargo, ahora existen muchos más distractores. Hoy pasamos más tiempo fuera de casa, hay más precariedad y, por tanto, más estrés y preocupación, menos espacio para

el cuidado y, encima, muchos más recursos para evadirse y desconectar debido a los móviles y las redes sociales (o las *app* de contenido audiovisual infinito). Tenemos menos tiempo, menos espacio, más cansancio y más herramientas para desconectar, así que queda poca energía disponible para cuidar y cultivar las relaciones».

El 65% de los encuestados considera que reducir estas distracciones mejoraría la pareja. Entonces, ¿por qué no lo hacemos? Porque nadie nos ha enseñado a cultivar esta faceta. Porque no le hemos dado el peso que se merece. Porque en la cultura del *fast food*, el *fast fashion* y el *fast track* no le hemos otorgado importancia al *slow love*. «Heredamos una idea: no hay que hacer nada para cuidar una relación, ya que *el amor* (este término tan universal y abstracto a la vez) es suficiente. El amor no es suficiente. Es la base, pero para que el vínculo se sostenga hay que cuidarlo como quien cuida a una planta. La intimidad es el riego de esa planta, y cada uno tiene el reto de descubrir cómo regar su relación. Quizá, no estaría mal recuperar el aburrimiento, el *no hacer* como potenciador de la intimidad, porque nos da tanto miedo aburrirnos que no dejamos tiempo para mirarnos a los ojos sin prisa y crear esos espacios de comodidad y conexión. Si estamos chequeando el móvil, no podemos mirarnos, generar conversación y acercarnos», recuerda la experta.

¿Y quién hace más por alcanzar nuestros objetivos? ¿Somos diferentes hombres y mujeres a la hora de encarar la carencia de intimidad o trabajar por darle solidez? «Tanto unos como otras la buscamos, lo que pasa es que hemos asimilado el hacerlo de diferente manera debido a los aprendizajes de género. En este sentido, es muy común ver que los hombres lo hacen a través del sexo, porque ha sido, tradicionalmente, un espacio de permiso, reconocimiento y regulación emocional para ellos. Las mujeres, sin embargo, lo hacen de formas más diversas, desde el reconocimiento o muestra de afecto verbal, la comunicación emocional o el acercamiento corporal afectivo, con o sin carga erótica», concluye la sexóloga.

Ya sea para repasar el día, para tener relaciones o para mirar el techo al unísono, la cama es EL LUGAR, un punto de encuentro. «Esta puede ser un reflejo de cómo está la pareja: si duermen cerca, si se tocan, se acarician, se abrazan o se muestran afecto, si se sienten cómodos...», revela el estudio. Sí, la cama es un parque de atracciones con montañas rusas emocionales que cambian el recorrido cada noche. No te rindas, porque estar la mayor parte del tiempo en la cumbre es posible con trabajo y ganas. ¡Y qué vistas! Si estás abajo, recuerda el refrán de «Dos que duermen en el mismo colchón se vuelven de la misma condición». Estáis juntos en esto. Y, si no, siempre te quedará consultarlo con la almohada. ■

¡VAMOS A LA CAMA!

No hay nada más íntimo que compartir colchón, así que es aquí donde tenemos que esforzarnos por consolidar lazos emocionales y físicos. Recuerda: con unos pequeños gestos se consiguen grandes resultados.

IROS A DORMIR A LA VEZ No hay excusas: coordinaros. Que si tu serie acaba a tal hora, que si no madrugas, que si no te ha entrado sueño... ¡Negocia! Así acabarás creando una rutina sana que con el tiempo saldrá natural. «Irse a dormir (para el 72% de los españoles y el 83% de quienes se sienten satisfechos en la relación) puede ser una manera de crear un espacio/tiempo para la intimidad», recoge el informe 'Radiografía de la intimidad de las parejas españolas'.

MUCHAS CONFIDENCIAS «El distanciamiento emocional en el dormitorio puede ser el preludio de una desconexión física y, en última instancia, de un deterioro de la relación. Entendemos 'la cama' como un espacio propio para relajarnos y bajar el ritmo, lo que brinda una oportunidad para la presencia a través de una conversación, el contacto

visual o el contacto físico». Recuerda: no importa el tiempo, sino la calidad del mismo. Así que, aunque hablemos de 5 minutos, hazlo.

FUERA DISTRACCIONES Obviamente, lo primero es dejar el móvil o el ordenador a un lado de la cama. Céntrate. Pero también puede ser que necesitéis más ayuda. «Para evitar las distracciones, principalmente de los hijos (55%) y de las tareas domésticas (40%), y garantizar espacios de intimidad, el 53% de los encuestados ha ido o ha pensado en ir a un hotel». A grandes males...

LA FUERZA DE UN ABRAZO «Un 75% de los encuestados afirma dormir en contacto físico. Es más, en contacto físico intenso, ya que la posición de la cucharita (la favorita para el 46%) implica mucha cercanía. Nos gusta estar próximos. Somos seres sociales y también nos corregulamos (la corrección es un intercambio de calma entre dos personas). Tendemos a buscar el bienestar junto a otros, aunque con el paso del tiempo estos rituales se van relajando y aparece el desafío de mantenerlos y disfrutarlos. Como conclusión: la cama sigue siendo, a

día de hoy, un lugar de acercamiento. Así que ya que nos acercamos, ¿qué tal si mejoramos la manera de hacerlo?

NO ESCATIMES EN BESOS Di «buenas noches, buenos días, que descanses»... Tienes para elegir, pero siempre acompaña el momento de irnos a dormir y el de despertarnos de un beso, una caricia cómplice o de lo que prefieras. «La intimidad se cultiva, sobre todo a través de gestos sencillos, aunque cotidianos. Las expresiones de reconocimiento y afecto diarias son una toma de tierra en medio de la velocidad frenética a la que vivimos».

¿SEXO? MEJOR PLANIFICADO

«Es una opción interesante, siempre y cuando se haga con flexibilidad. Hay que desmontar el mito del sexo espontáneo, ya que forma parte de los periodos de enamoramiento (de esas relaciones que llevan menos de dos años). Con el tiempo, los encuentros no nacen de la necesidad, sino de la presencia y la calma. Planificarlos ofrece un espacio consciente para cultivarlos. Por eso, las parejas más satisfechas son las que más planifican», concluye el informe.

Nuevo Estilo

collection



LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

Ahora, con más contenidos y una puesta en escena espectacular

Ya en tu quiosco

ELLE

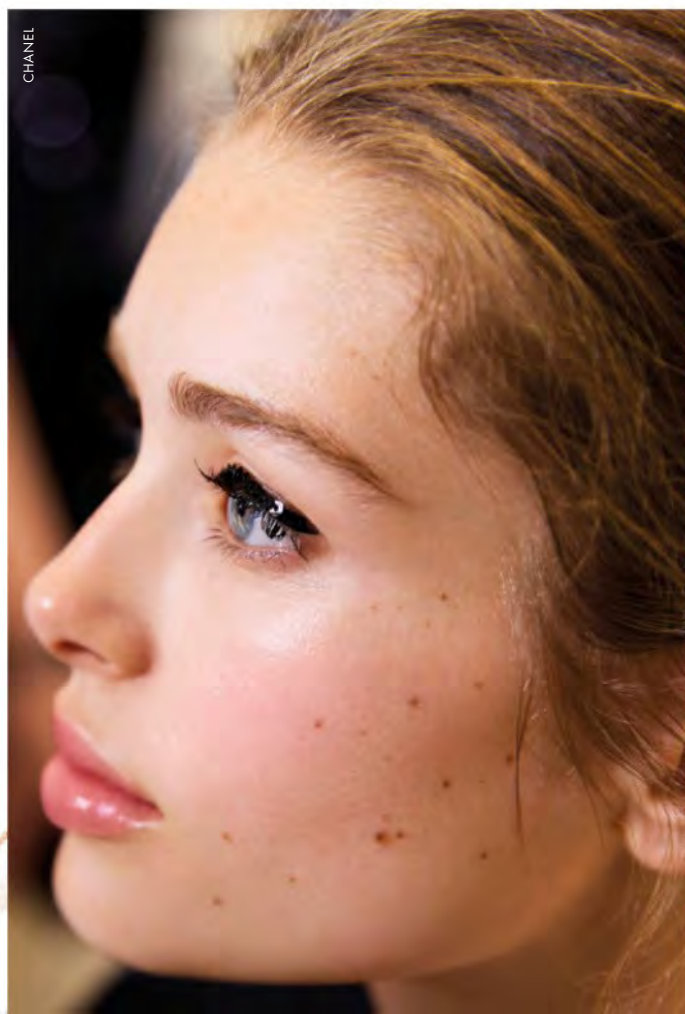
Belleza

Te presentamos las *tendencias* que llevarás 24/7 esta estación, la actitud con la que queremos *llegar a la menopausia* y lo último en *cuidados corporales*. *Enjoy it!*

CRUSH DE PRIMAVERA

Estas son las tendencias de MAQUILLAJE Y PELO más llamativas y favorecedoras de la temporada. ¿Te apuntas a llevarlas?

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO



COLOR EN LOS PÓMULOS

Un toque de rubor es el mejor 'tip' para lucir una piel perfecta y alegre esta estación. El acabado más 'trendy' es con efecto húmedo y sutilmente sonrojado.



1. **GIORGIO ARMANI** 'Luminous Silk Cheek Tint' (45 €), con acabado luminoso.
2. **DIOR** 'Forever Glow Maximizer Rosy' (41 €), iluminador.
3. **RARE BEAUTY** 'Soft Pinch Luminous Powder Blush' (29,99 €).
4. **NARS** 'Blush Cherish 925' (39 €), edición limitada 'The Amour Collection'.



¿LISTA PARA FLORECER?

No limites las flores sólo a los estampados. Esta temporada, te invitamos a que les des un nuevo aire dejándolas desplegar su belleza como accesorios capilares e incluso sobre tu rostro. En el desfile de Simone Rocha, el 'make-up artist' Thomas de Kluyver creó una delicada máscara confeccionada con pétalos de clavel.

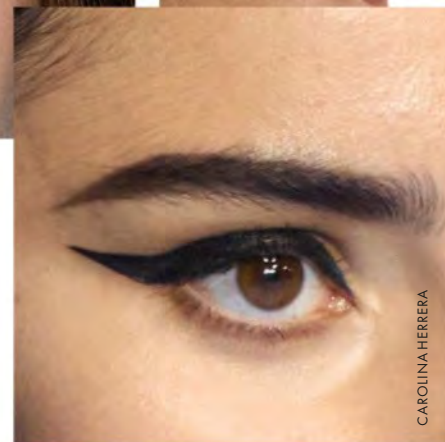
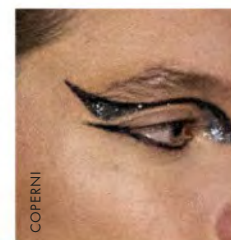
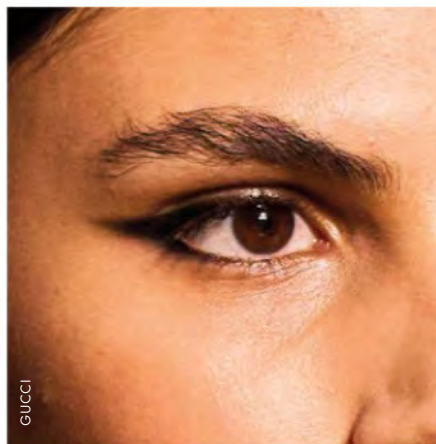
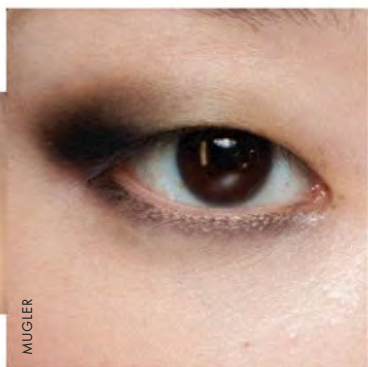
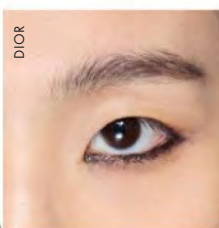


PELO NATURAL VS WET HAIR

Y tú, ¿de qué equipo eres? Nosotras tenemos el corazón dividido, porque el efecto 'messy' que propone Isabel Marant es siempre un acierto, pero las noches de verano con un toque húmedo y rockero en tu cabello son imborrables.



1. **OLAPLEX** 'Nº 4 Bond Maintenance Shampoo' (29,50 €) y 'Nº 5 Bond Maintenance Conditioner' (29,50 €).
2. **MIRIAM QUEVEDO** 'Black Baccara Hair Texturizing Wave Mist With Rose Gold' (45 €).
3. **KÉRASTASE** 'Elixir Ultime' (67 €), recargable.
4. **ICON** 'Powder Peptides Molecular Hair Treatment' (50 €).



MIRADAS FELINAS

El delineado que pasa los límites del rabillo está por todas partes estos meses, porque alarga y potencia la fuerza de tus ojos. Puedes llevarlo de manera clásica o vanguardista, difuminado o preciso, mate o brillante, siempre y cuando sea negro.



1. BENEFIT 'Mighty Fine Brow Pen', perfilador de cejas con aplicador de triple pincel.
2. DOLCE & GABBANA 'Everink Liner' (45 €), 'eyeliner' líquido negro.
3. GUERLAIN 'Contour G' (32,99 €), lápiz de ojos de textura cremosa y tono intenso.
4. LANCÔME 'Lash Idôle Black Mascara' (37 €), máscara de pestañas negra.

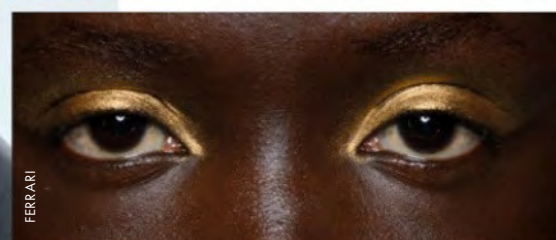


EFFECTO PIEL CLEAN

Quieren emular rostros sin trabajar, pero siempre hay un poco de colorido detrás. La naturalidad es un 'must': los cutis perfeccionados que revelan su luz interior cotizan al alza. ¿Te sumas al 'make-up no make-up'?



1. IT COSMETCIS 'CC + Nude Glow' (45 €), base correctora e iluminadora con SPF 40. **2. BOURJOIS** 'Healthy Mix Glow Tint Essence' (26 €), esencia con color y efecto segunda piel. **3. CHANEL** 'Les Beiges Fluide Enlumineur Belle Mine' (50 €), iluminador fluido. **4. PERRICONE MD** 'No Makeup Eyeshadow' (32,80 €), sombra de ojos hidratante e iluminadora.



METALLIC EYES

Las miradas hipnóticas en oro y plata exigen nuestra atención. Inspírate en el desfile de Loewe, donde la maquilladora Pat McGrath potenció el efecto aplicando brillo sobre pigmentadísimas sombras metálicas.

1. PRADA 'Dimensions 02 Profusion' (80 €), sombras de ojos con acabados metálicos. **2. CLÉ DE PEAU BEAUTÉ** 'Eye Color Duo 102' (60 €), sombras de ojos en polvo formuladas con aceite de argán.



NO PANIC!

La PERIMENOPAUSIA y la MENOPAUSIA son dos etapas en la vida de la mujer como cualquier otra, con luces y sombras, y hoy ponemos el foco en disfrutar de este momento con plenitud y positividad. ¿Te animas?

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

Tenía alrededor de los 36 años y problemas para quedarme embarazada, así que acudí al médico para tener un diagnóstico profesional y ver cómo afrontarlo. Fue entonces cuando me enteré de que probablemente estaba cerca de la menopausia, dado que mis niveles hormonales eran más bajos de lo que deberían haber estado en lo que se considera época fértil», declaraba la actriz Naomi Watts (1968, Shoreham, Inglaterra), que acaba de publicar su libro *Me atrevo a decirlo: Todo lo que me*

gustaría haber sabido sobre la menopausia, ya a la venta en España. Hasta ese momento, sus conocimientos sobre el tema eran casi nulos, aparte del hecho de que su madre había entrado en la menopausia a los 45. Este desconocimiento es mucho más común de lo que pensamos, y resulta llamativo ya que todas las mujeres, seamos madres o no, vamos a pasar por esta etapa vital. Por eso altavoces como el de la actriz, el buen consejo médico y el apoyo necesario de expertos en la materia pueden convertir esta transición en un momento tranquilo

LO MÁS IMPORTANTE ES TENER TODA LA INFORMACIÓN DE CALIDAD Y OCUPARTE DE LOS SÍNTOMAS SIN PREOCUPARTE POR ELLOS

y controlado en el que, incluso, podamos conseguir una perspectiva más entusiasta con respecto a los cambios naturales que el futuro nos tiene reservados. «No sabía que había tenido una multitud de síntomas en el periodo previo a comenzar la menopausia, y tampoco que estos se prolongarían durante años y años. Nunca pensé que fuera algo por lo que tuviera que preocuparme a una edad tan temprana», afirma Watts.

Y es que resulta impactante que durante décadas se haya malinterpretado, diagnosticado erróneamente o descartado la perimenopausia teniendo tanta importancia como tiene a la hora de mejorar la calidad de la vida de las mujeres en las etapas siguientes. En los últimos tiempos se habla mucho de ella, la perimenopausia, esa fase de transición hacia la menopausia, que comienza a mediados de los 30 años y que, por lo general, se caracteriza

por periodos irregulares debido a la fluctuación de las hormonas y se alarga hasta que se cumple un año sin menstruación. Tras ella hace su aparición estelar la menopausia, que tantas connotaciones negativas ha tenido siempre, y que se alcanza una vez que han pasado 12 meses desde la última regla, marcando el final de la capacidad reproductiva. «Los síntomas –hay más de 100 asociados a la menopausia– van llegando uno tras otro, pero no quiere decir que vayamos a experimentarlos todos», afirma Marta Masi, farmacéutica y fundadora del primer Club de la Menopausia de España, que se reúne en su farmacia en Madrid para dar visibilidad y ofrecer distintas soluciones a los síntomas que pueden acarrear un empeoramiento en la calidad de vida de las mujeres. Masi, que padece menopausia precoz –un trastorno que ocurre antes de los 40 años–, comenta que «lo más importante es disponer de información de calidad y ocuparte de los síntomas sin preocuparte por ellos. Teniendo en cuenta que la edad media de inicio de la menopausia es de 51 años, se recomienda prestar atención a los primeros signos y empezar a prepararse unos seis u ocho años antes aproximadamente». Los cambios a los que la farmacéutica hace referencia son ciclos más cortos o largos de lo habitual, cambios de humor, sequedad vaginal... Y, por tanto, una vez identificados, hay que empezar cuanto antes a incluir en nuestra rutina diaria complementos alimenticios dependiendo de las necesidades de cada una.

¿CÓMO ABORDARLA DESDE UNA PERSPECTIVA 360º?

«Lo primero es acudir a tu ginecólogo para una revisión completa y, a continuación, al resto de especialistas –cardiólogo, nutricionista, endocrino, médico internista–, que según tu estado, objetivo, edad, si padeces o no enfermedades previas, la etapa de tu vida, el estrés al que te ves sometida, etc., te aconsejarán qué pasos puedes ir dando para alcanzar el máximo bienestar durante los próximos años», afirma Marta Masi. Lo ideal es comenzar con una dieta antiinflamatoria, como la mediterránea, realizar cenas ligeras que sean saciantes y nutritivas y dejar que entre la última ingesta y la hora de irte a dormir pasen al menos dos horas. En esta nueva forma más consciente de alimentarte hay que tener en cuenta también que la resistencia a la insulina aumenta debido a la pérdida de estrógenos, y esto provoca una subida de los niveles de glucosa por encima de lo recomendado que puede conllevar enfermedades de tipo cardiovascular y diabetes. ¿Por qué cardiovasculares? El motivo es el siguiente: en el sistema cardiocirculatorio existen receptores de estrógeno que nos protegen de los infartos, así, la reducción de estas hormonas hace que esta enfermedad se convierta en la primera causa de muerte femenina. ¿Tabaco y ►

alcohol? Hay que evitarlos por completo o minimizarlos todo lo posible. Otro factor a tener muy en cuenta es el deporte, aunque en todas las etapas de la vida es importante tanto por los beneficios físicos como por los psicológicos, lo que antes podía ser opcional ahora se convierte en una obligación. Practicar algún tipo de actividad física con frecuencia (lo ideal sería, en días alternos, un mínimo de tres días a la semana), especialmente ejercicios de fuerza, no sólo mejorarán el estado de tus huesos y evitará la osteoporosis, también te ayudará a conciliar mejor el sueño por las noches y, además, contrarrestarás la acumulación excesiva de grasa abdominal que en muchas ocasiones suele darse durante este periodo. En cuanto a los cuidados faciales, utilizar la cosmética adecuada a tu piel y a las nuevas necesidades de esta debe ser una prioridad: falta de firmeza y elasticidad y tono apagado suelen ser las características más comunes. Y, para terminar, la famosa terapia hormonal con pellets. ¿A favor o en contra? Es un tipo de tratamiento de reemplazo con hormonas bioidénticas que van liberando, poco a poco, las hormonas de las que haya déficit (normalmente estrógenos, progesterona y testosterona) y, como en todo, es necesario estudiar previamente cada caso y crear protocolos *sur mesure* para cada mujer, nunca generalizar. El consejo de tu ginecólogo después de tener en cuenta tu historia clínica debería ser el que te lleve a tomar una decisión al respecto.

LOS SÍNTOMAS A EXAMEN

La falta de estrógenos se relaciona con la pérdida del deseo sexual, pero ese es sólo el síntoma más popular. No podemos pasar por alto el hecho de que su disminución también provoca despistes, mala memoria y un empeoramiento en la calidad del sueño. Este deja de ser reparador debido a las interrupciones nocturnas que provocan los sofocos, el estrés y, también, porque los ritmos circadianos se ven afectados durante la menopausia. Esta falta o mala calidad del descanso hace que en ocasiones el estado psicológico de la

mujer se vea afectado con signos de ansiedad, irritabilidad o, incluso, depresión. Dormir en un ambiente fresco y en un cuarto adecuadamente ventilado puede mejorar de manera significativa estos síntomas.

¿PREPARADA PARA UN NUEVO AMANECER?

Todas sabemos la importancia que tiene cómo nos hablamos, tanto en tono como en contenido, y que, desgraciadamente, en muchas ocasiones, este no es tan amable como el que emplearíamos si nuestra interlocutora fuera nuestra mejor amiga. Desde ELLE, queremos invitarte a poner el foco en todo lo maravilloso que rodea a estos años en la vida de las mujeres: más madurez y sabiduría para elegir por donde sí y por donde no quieres ir, probablemente también sea una época en la que tengas mucha mayor seguridad y estabilidad emocional y laboral que en otras anteriores, es una fase en la que hemos aprendido a ponernos a nosotras en la cabecera de nuestra lista de prioridades, donde conocemos la importancia de saber decir lo que queremos sin necesidad de complacer a los que nos rodean, somos capaces de dar negativas sin sentirnos culpables... En definitiva, una etapa plena para la mujer, donde queda mucho por vivir y, sobre todo, por disfrutar. Experimentar una menopausia feliz es posible si todos transformamos la forma en la que hablamos de ella. ¿Te apuntas a cambiar el discurso? ■



1. **CLARINS** 'Rose Radiance Super Restorative Replenishing Effect Rosy Glow' (130 €), crema redensificante para pieles afectadas por cambios hormonales propios de la edad.
2. **ESTÉE LAUDER** 'Revitalizing Supreme Global Anti Aging Creme' (26 €), crema revitalizante para pieles maduras.
3. **LIERAC** 'Arkéskin The Menopause Day Creme' (43,95 €), para mujeres en la etapa de la menopausia.
4. **SUPERLATIVA** 'Set Electra & Aphrodite' (53,82 €), para mejorar los ciclos hormonales.
5. **L'ORÉAL PARIS** 'Age Perfect Golden Age' (19,50 €), para pieles maduras.
6. **SHISEIDO** 'Benefiance Wrinkle Smoothing Cream' (127 €), hidrata intensamente la piel desde el interior.
7. **USU** 'Skin Pause Cream' (38,50 €), para pieles en la menopausia y perimenopausia.
8. **EUCERIN** 'Hyaluron Filler Elasticity Rose' (46,50 €), aporta luminosidad y reduce las manchas.
9. **MM MARTA MASI** 'Woman Colágeno' (39,95 €, en martamasi.com), suplemento alimenticio en sobres.

La base de maquillaje *Teint Idole Ultra Wear*, de Lancôme, se ha probado en mujeres reales españolas de tres generaciones (Z, millennials y boomers).

SÓLO PARA GENTE REAL

Larga duración, cobertura duradera, hidratación y sensación de ligereza **a cualquier edad**. Sí, es posible.

Es una de las bases de maquillaje de referencia en todo el mundo por su rendimiento inmejorable y porque se adapta como un guante a todo tipo de pieles y de edades. En España se ha probado en 3 mujeres reales con distintas pieles, aportando a todas las usuarias un efecto mate natural hasta 24 horas. Está enriquecida con un 81% de sérum facial, y cuenta con una fórmula resistente al agua y al calor extremo. Con ácido hialurónico, moringa, vitamina E, pre-probióticos y un factor de protección solar SPF 35 para una protección diaria contra el fotoenvejecimiento. Pero, también, para proporcionar una hidratación duradera. ¿Su gran baza? La piel se ve mejorada en 4 semanas*. ¡Tienes que probar esta base!

www.lancome.es



BODY

care

Los activos que se utilizaban sólo para el rostro llegan al cuerpo, que vive su momento de gloria con fórmulas ultraeficientes y NUEVAS TEXTURAS que nutren. Damos respuesta a todas tus preguntas.

POR ALEJANDRA YEREGUI

1



Collistar 'Sérum Superconcentrado Elastizante Alisador' (56 €).

¿UN SÉRUM CORPORAL HIDRATA LO SUFICIENTE?

A priori, ofrece un combo ganador: ingredientes activos concentrados y una textura ligera que se absorbe en segundos. Y sí, a pesar de ser fluido, puede hidratar la piel igual que una loción más densa. «Podemos obtener la misma fórmula en un formato sérum que en una crema, con la misma cantidad de fase grasa y acuosa, sólo cambiando modificadores de la reología para hacerlo más viscoso», explica el farmacéutico Héctor Núñez (cosmetocritico.com). Cuantos más lípidos tenga, más nutrirá.

3



Paula's Choice '5% Niacinamide Body Serum' (38 €).

¿LO MÁS EFICAZ PARA TRATAR LAS MANCHAS DE LOS BRAZOS?

Las cremas con niacinamida mejoran el tono apagado. «Si se trata de melasma, de origen hormonal, se requieren fórmulas magistrales con hidroquinona, retinoides, despigmentantes (ácido kójico, tranexámico) y antioxidantes», comenta la Dra. Flavia Bonina (doctorabonina.com). El láser 'Hollywood Spectra' funciona con 8-10 sesiones (desde 600 €).

2



Sensilis 'Retinol Body Treatment' (35 €), para pieles sensibles.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE UNA CREMA CORPORAL CON RETINOL?

«Los mismos resultados que en el rostro. Principalmente, mejora de firmeza, arrugas e imperfecciones, aunque en el caso de las manchas el resultado es mucho más leve», apunta el farmacéutico Héctor Núñez. A pesar de que estas fórmulas incluyen menos concentración de retinol, se deben empezar a aplicar en días alternos y de noche. En pieles sensibles, se toleran mejor los derivados vegetales. Según el experto, no actúan igual, pero sí activan las mismas vías que la vitamina A, y recomienda el bakuchiol al menos al 0,5 %.

4



Cocunat 'Unbeatable Beyond Deodorant' (21,95 €).

¿ES POSIBLE MANTENER LAS BACTERIAS A RAYA?

Los desodorantes 'new age' dan la tranquilidad de oler a limpio con una única aplicación hasta 2-7 días, y resisten hasta las duchas. Cada vez que sudas, la fórmula, sin sales de aluminio, se activa neutralizando las bacterias indeseables y manteniendo la microbiota equilibrada. Incluyen aceites de árbol de té, eucalipto, bergamota, litsea cubeba y sales de magnesio.

¿QUÉ HAY DE NUEVO PARA ELIMINAR LAS ESTRÍAS?

Ante un cambio brusco de peso, la piel se estira y se quiebran las fibras de colágeno. Para fortalecer su elasticidad, cuentas con mascarillas específicas semanales con aceite de aguacate. «Y cuando hay que tratar las estrías recientes de color rojo, funcionan la radiofrecuencia o ciertos tipos de láser fraccionados no ablativos», apunta la experta en estética Cristina Galmiche (cristina-galmiche.com). Además, aplicar exosomas vegetales tópicos mejora la cicatrización.

5



Somatoline 'Mascarilla Anti-estrías Especial Mamás' (42,90 €).



6

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE APLICAR ANTIOXIDANTES?

Las vitaminas C, E, el ácido ferúlico, la coenzima Q10, el té verde, el resveratrol o la niacinamida contrarrestan los efectos de los radicales libres que el organismo produce por estar expuestos a la radiación solar y la polución y, a la larga, retrasan el envejecimiento cutáneo. «Por el mero hecho de ser antioxidantes, tienen un efecto indirecto en la activación de la producción de melamina y ayudan a controlar las manchas. Por otra parte, pueden mejorar rojeces, estimular la función barrera o incluso la propia producción de antioxidantes», comenta el farmacéutico Héctor Núñez. Se aplican de día y, en verano, incluso de noche.



Fenty Skin
'Butta Drop
Hydrating Body
Milk' (34 €).

7

¿CÓMO TRATO LOS GRANITOS DE LA ESPALDA?

Las técnicas virales como el 'dry cleansing' o cepillarse en seco sólo irritan y empeoran la inflamación. Basta ser rigurosa tratando la zona con un jabón específico, sérums corporales con ácido salicílico para descongestionar poros y exfoliación enzimática. El acné sólo lo debe tocar un especialista. «La Oxigenación Artesanal es nuestra solución más eficaz, extraemos manualmente la grasa sobrante y drenamos el conducto excretor para que el sebo no se enquistase ni se oxide», apunta Cristina Galmiche (90 €).



The Ordinary
'Salicylic Acid
0.5% Body
Serum' (17,30 €).

8

Drunk Elephant
'TLC
Glycolic
Body
Lotion'
(34 €).

¿POR QUÉ ME SALEN PEQUEÑOS CÍRCULOS ROJIZOS?

La queratosis pilaris es frecuente que aparezca en brazos, muslos y glúteos. «Se debe al acúmulo de queratina en los folículos pilosos, haciendo que estos se taponen y se produzcan granitos que dan el aspecto de 'piel de lija'. Tiene un factor genético importante, aunque tener la piel seca o dermatitis atópica, lo pueden agravar, además del frío», apunta la doctora Flavia Bonina. Funcionan muy bien las cremas con urea, en combinación con el ácido salicílico y exfoliantes químicos con AHA, como el ácido láctico y el ácido glicólico.



PROTECCIÓN INVISIBLE

Elegir un buen fotoprotector es el paso más importante en una rutina 'beauty'. Valquer Laboratorios ha dado con él: un sérum facial invisible que cuida, hidrata y **tiene la textura más ligera del mercado.**



IDEAL Y MUY PRÁCTICO

Como nos gusta al equipo ELLE: el Fotoprotector Invisible Protection SPF 50+ viene en un práctico formato, ideal para llevar a todos lados en el bolso y, además, es resistente al agua y al sudor.

Hace tiempo que, afortunadamente, somos conscientes de que la protección solar no es solo para el verano, es un imprescindible los 365 días del año. Proteger el rostro de los rayos UVB, UVA y HEVL (la luz de las pantallas) se ha convertido en el primer paso de nuestra rutina diaria, haga el clima que haga y salgamos a la calle o no. Tras meses de investigación en Valquer Laboratorios, expertos en el cuidado de la piel, han dado con un novedoso producto: el Fotoprotector Invisible Protection SPF 50+, un sérum facial invisible con una textura mucho más ligera que las cremas clásicas, pero igual de eficaz como escudo contra los agentes externos. Su fórmula magistral incluye vitaminas C y E—de efecto antioxidante— y está enriquecida con extracto de alga *Laminaria Ochroleuca*, que calma y previene los signos del fotoenvejecimiento, sin dejar sensación grasa en la piel. Un imprescindible para 2025.

GLUCOSA

bajo control

El azúcar es el verdadero villano de la salud y la belleza. Si te pasas de consumo, terminas acumulando grasa, sufriendo estrés oxidativo, glicación y hasta diabetes. Te contamos cómo DESENGANCHARTE.

POR AMOR SÁEZ. FOTO: DAVID OLDHAM

La prevalencia de diabetes en España es del 14,8%, afectando ya a uno de cada siete adultos, lo que supone la segunda tasa más alta de Europa, según datos de la Sociedad Española de Diabetes. Y lo que es más alarmante: está previsto un aumento del 46% de esta enfermedad, y ya se habla de que alcanzaremos los 783 millones de diabéticos en el mundo en 2045. No cabe duda de que el azúcar es el villano de nuestra alimentación y salud. Vaya por delante que es necesaria para el funcionamiento de diferentes órganos: «Es un combustible imprescindible a nivel cardíaco, cerebral y muscular», aclara Conchita Vidales Aznar, jefe la Unidad de Nutrigenética de Demya (con-vida.es). Además, disponemos de un mecanismo interno para controlarla en sangre. «Cada vez que nuestro organismo la detecta, se pone a fabricar insulina, que se segrega en el páncreas y se encarga de transportarla a las células del cerebro, los músculos y el hígado para que la consuman o almacenen su exceso», detalla Vicente Mera, médico responsable de Longevidad en Sha Wellness Clinic. El problema: consumimos mucho más de lo que necesitamos. De hecho, la OMS (Organización Mundial de la Salud) ya ha decidido corregir su recomendación inicial de consumo de 50 gramos día a 25 (6 cucharaditas de café).

LOS MALES ASOCIADOS AL EXCESO DE AZÚCAR

Esto tiene varias consecuencias negativas. «La primera es que si el páncreas está constantemente liberando insulina, las células se vuelven resistentes, no consiguen utilizarla y

te vuelves diabético tipo II. La segunda es que el excedente de glucosa se acaba acumulando en forma de grasa debajo de la piel (grasa subcutánea) y entre las vísceras (grasa visceral). La tercera es que las mitocondrias (que son las fábricas de energía de las células) se terminan *ahogando* con tanta glucosa y empiezan a fabricar radicales libres y el organismo entra en un estado de estrés oxidativo y fatiga crónica. Y, por último, tanta glucosa termina *caramelizando* las proteínas (el colágeno y la elastina) que, en ocasiones, sufren daños irreversibles», detalla Mariana Sada, médico experta en medicina antienvjecimiento de la Clínica Dr. Duránte.

POR QUÉ NOS VOLVEMOS ADICTOS

La cuestión es ¿por qué no somos capaces de controlar su consumo? Porque es tan adictiva como el tabaco, el alcohol, las drogas, el sexo o los videojuegos. «El mecanismo de acción es el mismo: cuando la consumimos segregamos dopamina, que es un neurotransmisor involucrado en los centros de placer y recompensa del cerebro», explica Conchita Vidales. Estarás con nosotras en que parece más fácil caer en la tentación que evitarla. Además, aunque quieras, a veces no es tan fácil, porque cuando hablamos de azúcar no sólo nos referimos al de mesa, las golosinas y los caramelos, también a los carbohidratos simples y a todo ese azúcar oculto que está pero no ves.

Por tanto, a grandes rasgos, deberías evitar o limitar el consumo de esos carbohidratos simples (de rápida absorción y ►



poco valor nutricional), alimentos procesados, harinas refinadas (pan blanco, pasta, bollería industrial...), refrescos, zumos, bebidas energéticas, alcohol destilado, cereales de desayuno, mermeladas, pan de molde, cacao soluble, salsas industriales, *snacks*, postres lácteos y frutas deshidratadas. ¡Ojo! Estos son los más evidentes, pero no los únicos. «Muchos alimentos, aparentemente saludables, tienen azúcar escondido, como los yogures de sabores, y los alimentos etiquetados como “bajos en grasa”, ya que se les añaden azúcar para compensar la falta de esta. Y también las bebidas vegetales como la de avena, arroz o almendra, y las barritas energéticas que contienen jarabes, miel y otros azúcares», aclara Odile Fernández, médico de familia. Y faltan los alimentos *light*: «Contienen edulcorantes que alteran el intestino y encima mandan una falsa indicación al cerebro de ser alimentos dulces, pero este no identifica su azúcar y nos sigue pidiendo más», añade la doctora Vidales.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL AZÚCAR?

A continuación, te damos una serie de pautas, fáciles de asimilar y ejecutar, para combatir a este enemigo sigiloso.

• **Vigila el IG de los alimentos** Otra manera muy útil de limitar el consumo de azúcar y, sobre todo, de acertar con la que sí debes consumir, es apostando por los alimentos con un IG (índice glucémico) bajo. ¿Qué es eso del índice glucémico? «La capacidad que tiene de liberar insulina y, en consecuencia, de elevar tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre», explica el Dr. Mera. Y aquí no se libra ninguna categoría de alimento. Por ejemplo, hay frutas, como el membrillo, la castaña, la piña, la papaya, el níspero, el lichi y el coco, que tienen un IG de entre 65 y 45 (alto). Tenlo en cuenta para restringirlas en tu dieta.

• **Acostúmbrate a leer siempre las etiquetas** Si el primer ingrediente de la lista de ese alimento es azúcar, empezamos mal. Fíjate en la cantidad. «Por encima de 5 gramos, es mucho», recomienda la doctora Fernández. ¡Que no te den gato por libre!: otros nombres bajo los que se esconde azúcar oculto son la sacarosa, el jarabe de maíz, el azúcar de caña, la dextrosa, la fructosa, la glucosa, el xilitol y el azúcar de coco.

• **Practica el ayuno intermitente** Ha demostrado que puede mejorar mucho la sensibilidad a la insulina, siempre y cuando sepas romperlo. «Lo idóneo es que sean 16 horas de ayuno y ocho de ingesta (de verduras y frutas de bajo IG, proteína de

alto valor biológico y grasa saludable). Pero a partir de las 12/14 horas ya tiene beneficios», recomienda Mariana Sada.

• **Haz un desayuno salado** La primera comida del día debe ser siempre salada, porque si haces un pico de glucosa de buena mañana, ya vas a estar todo el día con un nivel alto. «Hay que evitar los zumos de frutas, los dulces, los almidones y los farináceos. Y desayunar proteína, fibra y grasa saludable. Se puede tomar huevo, pavo, jamón, tostada de pan integral, aceite de oliva virgen extra, aguacate, tomate...», aconseja la doctora Sada.

• **Aumenta el consumo de fibra** Añádela a todas tus comidas, porque hace una especie de *tapón* a la absorción de la glucosa. «Se recomienda consumir unos 35 gramos al día, en forma de verduras de hoja verde y hortalizas (mejor crudas que cocidas, porque esto aumenta su IG), legumbres, cereales integrales, frutas frescas y enteras con piel, frutos secos y semillas (chía, lino, sésamo...)», aconseja la doctora Fernández.

• **Divide tu plato y ordena tu ingesta** Como recomienda Harvard: la mitad debe contener verduras (2/3) y frutas (1/3), y la otra mitad, proteína de alto valor biológico (1/2)

y cereales integrales (1/2). Y «hay que comer: primero, la fibra (vegetales, verduras y hortalizas, mejor crudas). Segundo, la grasa (aceite de oliva, aguacate, aceituna, frutos secos y semillas) y la proteína (pescado azul, carne blanca). Y tercero, los carbohidratos complejos (pan, arroz y pasta integrales o fruta entera y con piel)», aconseja Odile Fernández.

• **Haz ejercicio a diario** «Caminar 30 minutos a paso ligero justo después de comer o cenar baja los niveles de glucemia postprandial (GP) o nivel de glucosa en sangre tras las comidas», asegura la doctora Conchita Vidales.

• **Duerme lo suficiente** «La falta de sueño puede alterar el metabolismo y aumentar los niveles de glucosa», asegura Fernández. Por el contrario, si duermes entre 7 y 9 horas diarias, produces la melatonina necesaria para mejorar la sensibilidad a la insulina.

• **Controla el estrés crónico** Ciertamente el nivel de estrés es bueno. «El estrés moderado mejora el uso de la glucosa almacenada por parte del cerebro. Sin embargo, si este es crónico, hace que produzcamos hormona cortisol sin parar (hiperglucemia mantenida en el tiempo), lo que nos llena de glucosa y nos inflama», aclara el experto en longevidad de Sha Wellness Clinic. ■



SOLGAR

‘Chromium Picolinate’ (14,35 €), mejora el metabolismo de azúcares, proteínas y grasas.



MARNYS

‘Glucohelp’ (21,10 €), con cromo y canela, mantiene unos niveles normales de glucosa en sangre.



LONGEVITAS LAB

‘R-Glucose’ (55 €), con extracto de limón, berberina, alcachofa, canela.

ELLE

SUSCRÍBETE

DE REGALO, LAS LÍNEAS DE CUIDADO CAPILAR
PERFECT HAIR DAY Y NO FRIZZ

Living proof.®



PERFECT HAIR DAY. PROPORCIONA SUAVIDAD, VOLUMEN, ACONDICIONAMIENTO, FUERZA Y BRILLO.

Champú en seco. Absorbe al instante la suciedad, el aceite y el olor. **Champú hidratante.** Aporta sedosidad y brillo. **Acondicionador.** Hidrata, fortalece y aporta brillo intenso al instante. **5-IN-1 Styling Treatment.** Estilo y tratamiento en un solo producto: alisa, fortalece, da volumen, pule y protege.

NO FRIZZ. EL MAYOR AVANCE EN TECNOLOGÍA ANTIENCRESPAMIENTO DESDE HACE 30 AÑOS.

Spray ligero. Elimina hasta el 92% del frizz, dejando el cabello suave, manejable y brillante. **Champú suavizante.** Limpia eficaz y suavemente para un cabello sin frizz. **Acondicionador nutritivo.** Elimina el frizz, aporta brillo al instante, pule y suaviza.



**12 NÚMEROS ELLE
+ REGALO: SÓLO 54 €**



SUSCRÍBETE AQUÍ



Arriba, 'Airy Texture Spray' (32,70 €), para aportar volumen en la raíz y conseguir un efecto 'wow'. Sobre estas líneas, 'Flawless Primer' (32,70 €), se utiliza sobre el cabello húmedo y es la base perfecta para cualquier peinado, ya que proporciona un control sutil de la melena, haciéndola más manejable.

Dale VOLUMEN

Sano, brillante, con cuerpo y desenfadado. Nos hemos enamorado de la MELENA XL de Suki Waterhouse y sabemos cómo lograrla con la ayuda de Authentic Beauty Concept.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

Apuesta por productos que te aporten varios beneficios, como 'Glow Spray Serum Mini' (9,25 €), que potencia el brillo de la fibra capilar y protege el pelo de las altas temperaturas de las herramientas de calor. Además, ten siempre a mano un champú en seco en formato XS como 'Dry Shampoo Mini' (11,50 €), que refresca tu 'look' y aporta un volumen discreto. ¡Nos encanta! Todos los productos son de Authentic Beauty Concept.

PARISIAN VIBES

SPRING SUMMER 2025

ELLE



LINGERIE COLLECTION | AVAILABLE AT ATHENASHOP.FR

elleboutique.com | #parisiananywhere



MIENTRAS DUERMES

Esta temporada vamos a apostar por una crema y mascarilla dos en una, porque empezar la primavera con una barrera cutánea reforzada, hidratada y sana es el objetivo, y la crema 'Overnight Recovery Cream + Mask' (94 €), de la línea 'Smart Clinical Repair' de Clinique, será nuestra aliada para conseguirlo mientras descansamos.



SPRING KISSES

Un simple gesto puede cambiar un 'look', y si este conlleva un acabado mate y aterciopelado de larga duración y deja tus labios superhidratados, sin duda lo queremos en nuestro ritual de maquillaje. Esto es lo que consigue lo nuevo de Estée Lauder, 'Pure Color Explicit Matte' (46 €/u.), un labial 'deluxe'.



UN PANTONE IRRESISTIBLE

Te presentamos un labial único, ya que se adapta a tu pH, mostrando un tono diferente en cada boca, altamente hidratante gracias al aceite de semilla de rosa de mosqueta y la manteca de karité. Es lo último de Pixi y se llama 'Liptone' (9,95 €/u.).



EL PRIMER PASO

... y fundamental para que el resto de cosméticos puedan cumplir todo lo que prometen es la limpieza. La recién llegada 'Mello Marula Cream Cleanser' (44,99 €, de Drunk Elephant, en Sephora), calma, equilibra y elimina el maquillaje y la protección solar, dejando una piel suave e hidratada.



COMO UNA SEGUNDA PIEL

Givenchy ha logrado recrear con 'Irresistible Nude Velvet Eau de Parfum' (117 €), la sensación de un cálido abrazo con notas de leche de almendra, rosas, almizcle y esencia de cedro. Delicada, envolvente y cautivadora.

Una explosión BEAUTY

Entramos en la primavera con una sobredosis de activos potentes, acordes sensuales y un 'pantone' que LO QUERRÁS llevar 24/7.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO



Piel sensible: NUEVA ERA

El descubrimiento de un Nobel de Medicina inspira el último lanzamiento de Sisley, un INNOVADOR FLUIDO que aborda el origen, calma los síntomas y permite introducir ingredientes 'antiaging' en las rutinas de los cutis reactivos.

FOTOS: D.R.

POR ISABEL SALINAS

La piel sensible es aquella que reacciona ante estímulos a los que no debería responder (químicos, físicos o emocionales) con una sensación de picor, tirantez, ardor... Son frágiles, envejecen de forma prematura y resultan difíciles de asesorar, ya que, según el dermatólogo Philippe Beaulieu, sus indicios «no son siempre visibles, sino más bien vividos».

Durante mucho tiempo, este fenómeno se asoció con una falta de lípidos y una barrera cutánea debilitada, pero hallazgos recientes (como los del Nobel de Medicina de 2021) demos-

traron que es más complejo. «Tiene un origen multifactorial que, además de la alteración de la barrera cutánea, incluye una hiperreactividad de las fibras nerviosas (inflamación neurogénica) y una sobreinflamación de los queratinocitos (células de la piel)», sostiene Pauline Poussin, Manager de Comunicación Científica de Sisley, que nos explica que la inflamación neurogénica provoca una cascada de respuestas que afectan tanto a la función barrera como a la estructura dérmica.

Con esta premisa, en Sisley se han aliado con prestigiosos expertos para ir más allá de la tradicional prioridad de calmar estos cutis. El resultado es *Peaux Sensibles Soin Apaisant*, una fórmula esterilizada con ingredientes naturales como el extracto de alga dorada (limita la hiperreactividad y el enrojecimiento), un polisacárido de ramnosa (reduce los mensajes inflamatorios) y un cóctel con extracto de lirio de los valles de Japón, manteca de karité y aceites de semilla de ciruela y colza (reparan y nutren). Al margen de aportar confort inmediato y minimizar rojeces, su uso continuado revela la tez en una mejor versión, tratando también manchas, arrugas, flacidez... Una auténtica revolución.

«El gran reto ha sido crear una fórmula estable, cosméticamente agradable y sin perfume»

José Ginestar, Director Científico de Sisley

'Peaux Sensibles
Soin Apaisant'
(186 €), de Sisley.





LOS HITS

1 Luz total Ilumina como ningún otro y aporta hidratación, es lo último de Kérastase para sublimar tu melena: 'Gloss Absolu Hydra Illuminating Shampoo'.

2 Dulce sonrisa El nuevo labial tipo rotulador de Pixi 'Blush Lip' es el tinte de acabado mate que querrás llevar.

3 Prevenir y revertir Los signos de la edad es la principal preocupación de 'Black Diamond Epigence Expert Repair' de Martiderm.



KÉRASTASE 'GLOSS ABSOLU HYDRA ILLUMINATING SHAMPOO' (31,50 €).



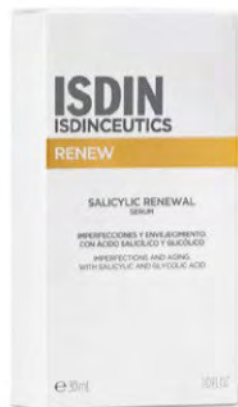
PIXI 'BLUSH LIP', TINTE MATE PARA LOS LABIOS.



MARTIDERM 'EPIGENCE EXPERT REPAIR CREMA ANTIEDAD' (78,35€).

MARZO bloom

Esta primavera queremos que tu piel se renueve y luzca MEJOR QUE NUNCA. Hemos seleccionado para ti los imprescindibles para lograrlo. ¿Preparada para florecer?



RENOVACIÓN INTENSA

Las pieles con imperfecciones necesitan cuidados extra como el sérum 'Salicylic Renewal', (54,95 €) de la línea 'Isdinceutics' de Isdin.



UN NUEVO FRESCOR

Siempre con una excelente formulación y la mejor selección de ingredientes y materias primas la marca nicho Le Labo incorpora una nueva fragancia esta primavera: 'Eucalyptus 20' (295 € /100 ml), con notas de madera de cedro, ládano y almizcle.



PON COLOR A LA ESTACIÓN

Hemos caído rendidas ante los tonos borgoña y 'mocha mousse', la calidad y la duración de los esmaltes de la colección de primavera de Masglo. ¡Imposible elegir sólo uno! (9,95 €/u.)

MÁXIMA HIDRATACIÓN

Unos minutos son suficientes para multiplicar la hidratación y jugosidad de tu piel con 'Hydra-Filler Mask' (13,50€), de Filorga.



TIENES UNA JOYA

POR SU TEXTURA, SU EFICACIA Y SU PROBADA CAPACIDAD PARA TRANSFORMAR LA CALIDAD DE LA PIEL, 'LIFE MATRIX HAUTE REJUVENETION CREAM' (1.770 €), DE LA PRAIRIE, HA MARCADO YA UN HITO EN LAS RUTINAS FACIALES MÁS EXIGENTES.



¡EXTRA!

Perfecta para completar tu rutina facial, la loción 'Ultimate The Lotion II', de Sensai, nutre, hidrata y potencia la luminosidad de tu piel desde la primera aplicación. Es el primer paso del tratamiento capaz de sublimar los resultados.



LA REVOLUCIÓN

Con Epicellin, un ingrediente capaz de reactivar los genes de la juventud en tu piel, 'Hyaluron Filler Epigenetic Sérum' (59,95 €), de Eucerin, promete revertir los signos del envejecimiento en tu piel.

KIT ELLE



1. CAMALEON 'Crema Ratinal' (14,90 €), vegana con vitamina C encapsulada.
2. LOV'YC 'Champú Profesional con Aceite de Coco' (6 €), para cabello dañado.
3. AZACONSA 'Ship Multi Q10 Energy' (10 €/90 comprimidos), multivitamínico masticable con sabor a naranja.
4. SVR 'Ampoule Lift' (43,90 €).
5. GERMINAL 'Radiance Ultra Hyaluronic Lifting Sérum' (39,40 €), antiedad.
6. TEKNIA 'Violet Lavender Mask', mascarilla capilar vegana.



UN PRE-SHAMPOO QUE
REFUERZA LA FAMILIA

La firma Aveda, líder en cuidado capilar, amplía su conocida gama de productos con el pre-shampoo Botanical Repair™ Bond-Building Treatment. Un potente y novedoso producto que complementa al champú y al acondicionador junto a los que forma un trío imbatible.

EL PODER REPARADOR DE LAS PLANTAS

Por fin llega el tratamiento definitivo para el cabello. **Un nuevo pre-shampoo, vegano y orgánico**, tan completo que es capaz de revertir el daño pasado, reparar el presente y proteger para el futuro.

En el mundo *beauty* hay una preocupación evidente: el daño capilar. Todas deseamos tener un pelo fuerte, bonito y brillante, pero existen múltiples 'enemigos' que lo debilitan o, incluso, lo quiebran. Desde factores ambientales, como son el sol o la polución; pasando por los tintes o tratamientos químicos o por el calor que le aplicamos a diario para secarlo y peinarlo, todo deja huella, hasta ahora... Aveda —pionera en el cuidado capilar de alto rendimiento— ha encontrado la solución con un pre-shampoo, que se suma a su exitosa gama de champú y acondicionador, y consigue reparar hasta el cabello más dañado.

La exclusiva fórmula vegana y 97% orgánica de Botanical Repair™ Bond-Building Pre-Shampoo Treatment actúa de inmediato, minimizando los efectos del pasado, reparando los daños del presente y protegiéndolo para el futuro. De agradable aroma herbal-floral y textura en gel crema, este eficaz pre-shampoo se aplica en seco (no más de 10 minutos) y se desliza sin esfuerzo de raíz a puntas. Su innovadora tecnología de fortalecimiento de triple acción a base plantas, va formando nuevos enlaces capilares desde lo más profundo del córtex, la única forma de devolver la fuerza, la vitalidad y el brillo al cabello.



**RECUPERA
EL BRILLO
DE TU MELENA**

El poder reparador del nuevo pre-shampoo se hace evidente desde la primera aplicación, gracias a su innovadora tecnología de fortalecimiento basada en el poder natural de las plantas.



ELLE

SÉ PARTE DE LA CONVERSACIÓN



@elle_spain



@elle_es



ELLE España



ELLE España



@elle.spain

ELLE

Moda

FOTO: DARIO ARANYO. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ Y BARBARA GARRALDA. MAQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: VICKY MARCOS. ASISTENTE DE ESTILISMO: PATRICIA GUZMÁN. MODELO: CATO VAN EE (PLATORM). LA MODELO LLEVA CHAQUETA TIPO 'TRENCH', 'CULOTTE' DE PUNTO Y BOTAS, TODO DE CHOPARD. ANILLOS 'ICE CUBE' EN ORO BLANCO, DE CHOPARD.

No te pierdas
el desfile de
'outfits' clave
que esta
P/V 25 nos
proponen
los grandes
creadores.
Son pura
inspiración.

Capa de gasa y plumas con lazada negra, pantalón vaquero ancho, bolso en piel con asa de cadena y brazaletes con eslabones y diamantes, todo de **Chanel**. Botas de montar 'vintage'.

En la otra página, vestido en gasa con volantes y pantalón XL en algodón, todo de **Dsquared2**. Sombrero 'cowboy' (116 €), de **Raceu**.





lady amazona

Estrenamos temporada con los 'total looks' más representativos de las firmas 'top'. El 'tweed' y la gasa 'nude', los trajes sartorial y el 'animal print' se sumergen en una atmósfera boho y con un punto 'western'.

FOTOS: DARÍO ARANYO. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLÍU Y BÁRBARA GARRALDA



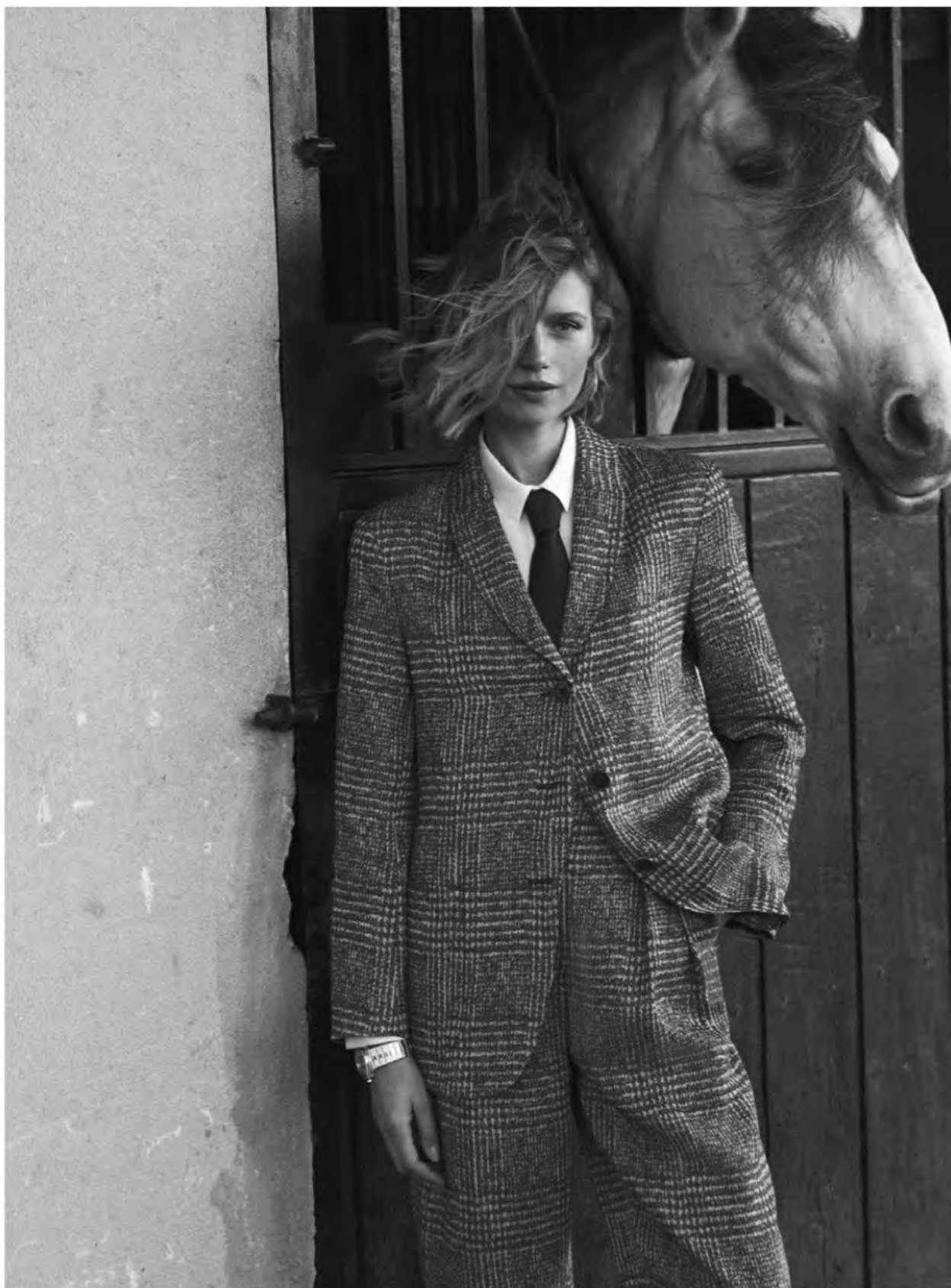
Abrigo de piel
(11.000 €), jersey y
'culotte' estampados,
todo de **Fendi**.



Chaqueta de traje
cruzada en lana
con raya diplomática
y sujetador de
satén y encaje, de
Dolce & Gabbana.
Pendientes 'Ice
Cube' en oro
blanco (2.250 €),
de **Chopard**.

Chaquetón de lana con 'animal print', vestido mini en crepé de seda de muselina, bolso en charol y bailarinas 'animal print', todo de **Celine by Hedi Slimane**. Pendientes 'Ice Cube' en oro amarillo (13.700 €), de **Chopard**.





Traje sastre a cuadros,
blusa en seda y corbata,
todo de **Emporio
Armani**. Pendientes
'Ice Cube' en oro
blanco (13.700 €) y reloj
'Alpine Eagle' en acero
(15.900 €), de **Chopard**.



Abrigo reversible (4.700 €), falda blanca en popelín (1.400 €), bañador negro y blanco (950 €) y top rojo con cremallera, todo de **Miu Miu**. Anillos 'Ice Cube' en oro blanco (desde 7.690 €), de **Chopard**. Botas de montar 'vintage'.



Top y minifalda en
ante con bordados
y flecos, collar
dorado con piedra
granate y brazaletes
de colores, todo de
Isabel Marant.



Chaqueta en ante
y top con cristales,
todo de **Prada**.
Sombrero de fieltro
(135 €), de **Raceu**.



Camisa en algodón tipo 'smoking' (1.300 €), pantalón en gasa estampada (3.900 €) y zapatillas 'Ballet Runner' (650 €), todo de **Loewe**.



Chaqueta de cuero tipo motero, camisa negra asimétrica, pantalón con bolsillos en tejido técnico, bailarinas con puntera y bolso cruzado, todo de **Dior**.



Chaqueta y pantalón en 'tweed' a cuadros, sombrero en fieltro (850 €) y zapatos tipo 'mule' (950 €), todo de **Loro Piana**. Pendientes 'Ice Cube' en oro blanco (2.250 €) y reloj 'Alpine Eagle' en acero y oro rosa (17.000 €), de **Chopard**.



Camiseta en canalé con botones, minifalda y sombrero con detalles deshilachados y guantes mitones en piel, todo de **Gucci**. Pendientes 'Ice Cube' en oro rosa (5.160 €), de **Chopard**.



'Body' de punto
elástico (820 €), falda
en jacquard y paja
(3.990 €) y cinturón
ancho (420 €), todo
de **Michael Kors**.
Pulseras 'Ice Cube' en
oro blanco (8.410 €),
de **Chopard**.



Vestido largo estampado y con escote barco, de **Carolina Herrera New York**. Sombrero en fieltro (140 €), de **Raceu**. Pulseras 'Ice Cube' en oro blanco y oro amarillo (desde 8.410 €), de **Chopard**.



Abrigo de paño (2.795 €), top y 'minishort' de algodón (325 €), camisa en popelín (325 €) y cinturón estrecho, todo de **Max Mara**. Bolso, de **Weekend Max Mara**. Botas planas de piel, de **Aquazzura**. Collar 'Ice Cube' en oro amarillo (2.660 €) y anillos 'Ice Cube' en oro rosa (desde 2.810 €), de **Chopard**.

Maquillaje y peluquería: Vicky Marcos. Asistente de estilismo: Lucía Guzmán. Modelo: Cato van Ee (Platorm). Agradecimiento a la finca Equilibrium en Madrid (fincaequilibrium.com).

QUIÉRETE MUCHO

Potencia tu estilo con nuestros tips de moda y belleza



COSMOPOLITAN

MAZO-ABRIL 2022 Nº 390
3,95€ IVA INCLUIDO
CARGABO 4,10€ IVA IVA

¿TIENES TOC DE AMORES?
CÓMO AFRONTAR LA INSEGURIDAD EN UNA RELACIÓN

BERTA CASTAÑÉ
«Soy una luchadora nata»

Amor propio
Te gustarás (aún más) con prints irreverentes y maquillaje supernatural

TRABAJA CON IA
NUEVOS EMPLEOS PARA HACERTE RICA

POTENCIA TU CARISMA
Y CONSIGUE POR FIN LO QUE TE MERECE

TERAPIA ASTRAL
LOS PLANETAS ACUDEN EN TU AYUDA

**ADEMÁS, REGALOS TOP
PARA ESTRENAR TEMPORADA**

Ya en tu kiosco

POR SÓLO 3,95 €

ELLE

FASHION GUIDE

DIRECTOR CREATIVO: TOM MEREDITH. DIRECTORA ARTÍSTICA: MAGALI PERETTI. DIRECTORA DE MODA: ALEXANDRA BERNARD.
PRODUCTOR: YANNICK SELVA. DIRECTOR DE DISEÑO GRÁFICO: MARINE LE BRIS. ASISTENTE DE DISEÑO GRÁFICO: AMBRE DELMOTTE.
REDACTORA: LAURA ANTONIA JORDAN. RESPONSABLE DE DERECHOS DE AUTOR: KENZA ALLAL. FOTOS DE PASARELA: SPOTLIGHT LAUNCHMETRICS.

A TODO TREND

TENDENCIAS PRIMAVERA/VERANO 2025

T E N D E N C I A S



Apto para GOLOSAS

La moda no ha declarado la guerra al azúcar. Mantén niveles óptimos de energía (e ingenuidad) con el rosa 'candy', el azul nube y el 'butter cream'. ¿Cómo? Con transparencias de aire naif (volantes y encaje incluidos) y siluetas 'maxi'.





BOTTEGA VENETA

CHLOÉ

RABANNE

Eres la CEO

La ortodoxia del 'power dressing' —'blazers' de hombros contundentes, pantalones, camisas y corbatas— triunfa en la sala de reuniones. Y sus versiones más 'top' con chaquetas 'oversized', vestidos y hasta cuero elevan la apuesta más allá de las 5 p.m.



SAINT LAURENT

STELLA MCCARTNEY

MELANIE GRIFFITH © ALLSTAR PICTURE LIBRARY LIMITED / ALAMY STOCK PHOTO.



ESCÁNER DE TENDENCIA LOOK DE JEFA

La seguridad se esconde detrás de unos hombros bien marcados

Vestir un gran traje con todos los extras: chaleco, raya diplomática, camisa Oxford..., hace tiempo que adoptó un significado emocional, además de ser una fórmula estética para encarar el mundo. No es que al llevarlo tengamos que anhelar obligatoriamente un puesto directivo. Menos mal. Hoy, la moda reivindica la indumentaria más formal y, a la vez, más libre. Así, la tendencia de 2025 reinterpreta los iconos de los 80 (Diane Keaton en 'Baby, tú vales mucho' o Melanie Griffith en 'Armas de mujer') con la diferencia de que, en aquellos años, el objetivo era ser 'uno más'. Ahora, sin embargo, superadas ciertas barreras, lo masculino se mejora en el armario femenino. Esta temporada los hombros XL siguen siendo protagonistas y, aunque hay interpretaciones (Saint Laurent, Bottega Veneta y McCartney, por ejemplo) a la androginia, otras firmas buscan la dualidad combinando estos dos piezas con 'tops' de encaje, americanas amplias con vestidos 'mini' y trajes ejecutivos con sujetadores a la vista.

T E N D E N C I A S

LACOSTE

MAX MARA

ICEBERG

GUCCI

MIU MIU

SE LLEVA...

Hot, hot SHORTS

Algunos son braguitas de punto y otros se quedan en 'microshorts'. Son un básico de la temporada y puedes lucirlos, si te atreves, con 'tops' y calzado de todo tipo.

PRADA

CASABLANCA

VERSACE

ACNE STUDIOS

CHANEL

| E L L E |
likes



INIGUALABLE

¿Qué le pides a un bolso? Si para ti es *mandatory* que sea estiloso, ligero pero amplio, con cremallera y organizador interior y, por supuesto, que esté confeccionado con suave piel granulada, no vas a encontrar ninguno que iguale al modelo Romy, de Tory Burch. Disponible en tres tamaños, su silueta fruncida con un fino cinturón nos encanta.

DESCUBRE
MÁS

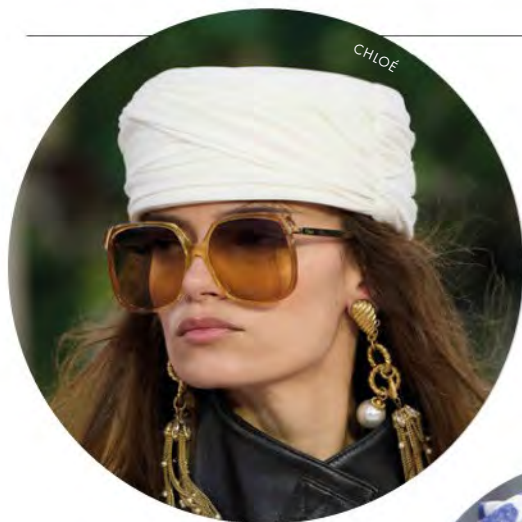


Preciso y PRECIOSO

Unido a siluetas clásicas (escotes corazón, caderas marcadas y flecos), el vestido de noche metalizado ofrece todas las garantías para hacerte deslumbrar en las ocasiones de 'party mood'.

DOUCE & GABBANA

PRABAL GURUNG



TOCADOS TOP *El* TURBANTE

No esperes a eventos y llévalos al atardecer con vestidos 'boho' y, también, en bañador.



ESCÁNER DE TENDENCIA

BOHEMIO PERO SOFISTICADO

Breve historia del turbante en la moda

Uno de los creadores de moda más innovadores y visionarios de comienzos del siglo XX (por mucho que le pese a Gabrielle Chanel) fue Paul Poiret. En 1910 introdujo el 'glamour' más bohemio de la época, inspirándose en cuentos como 'Las mil y una noches' y popularizando códigos del folclore popular oriental como los pantalones 'harem' y los turbantes de seda y terciopelo. Otro momento dorado cristalizó en los años 70 con Yves Saint Laurent. Él añadió un halo de sofisticación exótica y chic con una colección en 1976 inspirada directamente en los ballets rusos. Y a aquellos turbantes mira, también, la tendencia actual.

© GUY MARINEAU / STARFACE

THE TREND

Sube a la PLATAFORMA

Eleva tus 'looks', pero de verdad, con plataformas: desde las de inspiración 'chunky' a sus versiones más sofisticadas con tacón e incluso estilo años 70.





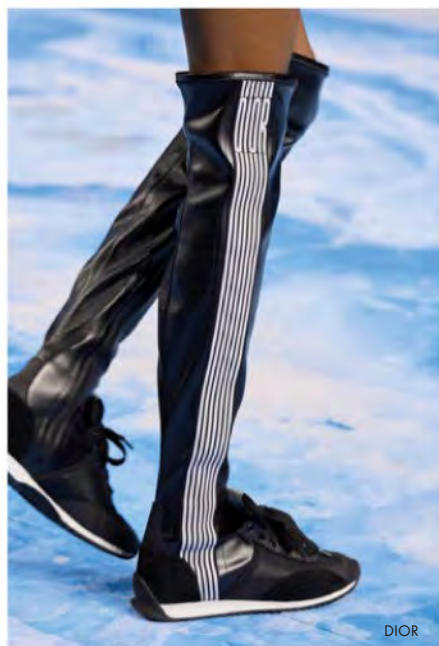
EL LOOK ESCUELA *de calle*

Llega la rebelión del 'preppy' americano. Del estilo de Blair Waldorf ('Gossip Girl'), con minifaldas tableadas y 'blazers' de rayas, a los 'shorts' en 'denim' con polos de punto, beisboleras cortas y 't-shirts'.

L A S S N E A K E R S

Zapas NEO

El mundo del boxeo y también del baloncesto y el atletismo inspiran las nuevas zapatillas del deseo, con aires 'retro' y muchas ganas de comodidad.





CÓMO LLEVARLO

DEPORTIVO *mix*

La clave es el instinto. Con él de tu lado, mezclar con gracia un vestido de noche con una parka técnica (Prada, Rabanne, Coperni, N°21...), una pieza romántica con otra urbana (Ann Demeulemeester) o el 'look' de clase de 'cyclo' con americana (Tod's) es coser y cantar. Olvida las reglas y sigue tu alma ecléctica.



EL LOOK

Glamour BOHO

Descalza en un festival de música, pero también en una gran fiesta, la tendencia bohemia requiere actitud, además de volantes, cinturones, estampados años 70 y tonos vibrantes. Deja que tu inspiración viaje a Ibiza, Marruecos y París.

LA TENDENCIA

Óptico & BÍCOLOR

La combinación blanco y negro, con 'prints' (rayas, cuadros y efectos de pintura) o a través del 'color block' es una gran idea. Sí, también para los días de verano.





LOLA CASADEMUNT

SINCE 1981



DARE TO SHINE



BCN24
37^aAC
Copa América

XXXVII Copa América Barcelona

Atemporal



Lauren Hutton

LITKOVSKA

DOLCE & GABBANA

DIOR

BURBERRY

LOEWE

LEMAIRE

GUCCI

16ARLINGTON

ERMANNO SCERVINO

ARTNEY

MAX MARA

MAITREPIERRE

UN MUST El TRENCH

Sigue la primera regla para construir un armario eterno (y siempre actual): invierte en un buen 'trench'.

Sin abandonar la idea de ir a la moda, entrarás en un nuevo estatus, ese que te da moverte entre clásicos. Su valor añadido está en la versatilidad. La misma pieza puede ser tan elegante (con traje, por ejemplo) o disruptiva (Dolce & Gabbana deja la corsetería a la vista) como desees.

LA TENDENCIA

Rayas NAVY

El espíritu marinero es un imprescindible de verano desde que Coco Chanel apostó por estas 'marinières' y Jean Paul Gaultier las elevó a categoría 'fashion'. Pura elegancia y frescura estival.



Jane Birkin



LLÉVALO
CON TODO

Tank TOP

Este básico 'minimal' convertido en pieza 'cool' multiplica su protagonismo en las colecciones S/S. Su secreto: blanco y sencillo.



Gabrielle Chanel

PROENZA SCHOUER

RALPH LAUREN



Jackie Kennedy

SCHIAPARELLI

LA ESTRELLA

Vestido CAMISERO

Es el comodín en la oficina y para cualquier tarde de verano, y un escote o abertura le añaden un 'twist'. Elige su versión de noche y tendrás algo único.

ESCÁNER DE
TENDENCIA

CLÁSICOS SÍ



Están por encima de las modas, pero hay que saber adaptarlos

Sea cuál sea el pulso de la temporada, y aunque el 'mood' de primavera tienda a lo maximalista y romántico, hay ciertas piezas que siempre se repiten, no importa si hablamos de 2025 o de 1997. Bien llamados clásicos por su capacidad para trascender a lo efímero de la moda y hacerse un hueco fijo en el armario, no debes confundir la familiaridad que te provocan con la idea de llevarlos siempre igual. La diversión está en adecuar la gabardina, las rayas bretonas o la camiseta blanca a cada temporada y expresión ('aka' estilo) individual, como hicieron en su día Jane Birkin, Lauren Hutton o Gabrielle Chanel.

LA PIEZA
Ponte GORRO

Y deja tus ojos semiocultos tras estos modelos de nuevas y dramáticas proporciones. Versiones híbridas entre los gorritos de los años 20 y las grandes pamelas de los 70, con ellos ganarás atención y elegancia al instante.



EL COLOR
HOT chocolat

Del caramelo al chocolate, sin olvidar el viral 'mocha mousse', el color marrón es un triunfo cromático a todas horas.

Eleva tus estilismos en este tono añadiendo dosis de brillo y lentejuelas.



Todo VELADO

Organzas tenues y sedas fluidas cubren los 'outfits' con un velo transparente. En algunos casos, pasan por el filtro del romanticismo sobre camisas y vestidos. En otros, dejan poco a la imaginación.



RALPH LAUREN

ZIMMERMANN

MICHAEL KORS COLLECTION

LOEWE

MARINE SERRE

CAROLINA HERRERA

BALLY

PRADA

LA TENDENCIA

Díselo con FLORES

Son una constante del fondo de armario primaveral, que esta temporada se renueva con un extra de romanticismo. ¿Cómo hacer de las flores algo moderno? Con siluetas extraordinarias y florecientes, como los vestidos de crinolina de Loewe, los volantitos-pétalo de Zimmermann o el 'bouquet' 3D de Marine Serre.



En su PUNTO

El efecto 'knitted' (tejido a mano) ya no es sólo un instrumento que nos viste a diario: se ha convertido en un argumento de creatividad. Sus nuevas texturas y volúmenes se transforman en 'crochet' (Chanel y Acne Studios) o efecto 3D (JW Anderson y Missoni). Y punto.



El bolso 'Peekaboo Soft Mini' está realizado en piel de becerro (4.000 €).

CAPRICHO DELUXE

EN UNA ERA EN LA QUE LA MODA, MÁS QUE NUNCA, BUSCA PERDURAR Y TRASCENDER GENERACIONES, EL 'PEEKABOO' DE FENDI SE ERIGE COMO UN **SÍMBOLO ATEMPORAL** DE ESTILO QUE DA MUCHO JUEGO. AVISO: ES IMPOSIBLE RESISTIRSE A SU 'SONRISA'.

En el olimpo de los bolsos icónicos, el *Peekaboo* de Fendi ocupa por derecho propio un lugar privilegiado. Desde su debut en la colección Primavera-Verano 2009 de la casa italiana, este diseño, obra de Silvia Venturini Fendi, se ha convertido en un imprescindible para todo fan de la moda. Su nueva versión, bautizada como *Peekaboo Soft Mini*, combina, como las anteriores, la sofisticación clásica con la versatilidad más

moderna y tiene el don de complementar de manera magistral tanto estilismos de *street style* como *looks* formales, conquistando a mujeres de cualquier edad. Su nombre, inspirado en el tradicional juego del cucutrás (*peek-a-boo*), alude al efecto sutil entre su interior y su exterior que, al abrirse, revela una *sonrisa* distintiva entre sus solapas. Un detalle que, junto a su estructura de acordeón, hace de este accesorio una pieza única de artesanía convertida en verdadero objeto de deseo.

POR GEMMA SEGA. FOTOS: D.R.



Romeo

JEWELS

Calvo, A. CORUÑA, Antonio Valera, ALCÓY, J. Real, BARCELONA, Vercesi, BURGOS, Montañegro, DENIA, Miguel Muñoz, GRANADA, Saphir, LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, Calvo, LUGO, Ramiro, MONZÓN, James, SANTURTZI, Jolban, VITORIA, Sagaste, ZARAGOZA, Aurora Paya, ZARAGOZA. Modelo: BEA JARRIN | Fotografía: GABIGAGO.COM | MakeUp&Hair: MIGUEL ALARCÓN

Distribuidor exclusivo: CONSULTING ALMAANA S.L. | E-mail: info@consultingalmaana.com | Tel. 986 499 328 / 604 009 047 | Ig: romeogoldjoyas

A C C E S O R I O S



DALE UNA *vuelta*

No temas a la maraña de collares y permítete crear exceso alrededor del cuello con la superposición de perlas, cristales y eslabones.

CHLOÉ

SAINT LAURENT

LOUIS VUITTON



MUÑECAS *top*

Los brazaletes más rotundos y poderosos llegan a tus manos como si allí encontrarán, por fin, el lugar del que no moverse jamás. De inspiración orgánica (Acne Studios), industrial (Dries Van Noten y Sportmax) y 'seventies' (Saint Laurent), te van a proporcionar grandes momentos.

SPORTMAX

EL FOCO

Ver el FUTURO

En la era de la IA, la moda se inspira en la ciencia ficción y la tecnología para crear gafas audaces.



VALENTINO



PRADA



ROBERTO CAVALLI



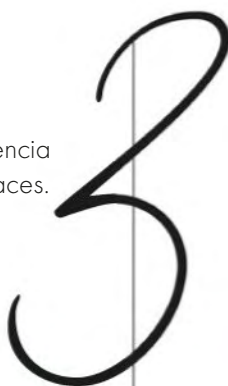
BALENCIAGA



ESCÁNER DE TENDENCIA

CON ALMA DE ESTRELLA

'Mix' perfecto de pasado y futuro, las gafas tipo máscara que triunfaron en los años 80, gracias a artistas como Yoko Ono y a series como 'V', también están de vuelta. Y serán la fórmula más rápida para elevar a categoría de interesante hasta el 'look' más sencillo. ¿Te recuerdan a unas gafas de laboratorio? A pesar de su silueta 'maxi', o precisamente por eso, no sólo no pasarás desapercibida, sino que serás el centro de todas las miradas.



GUCCI

MIU MIU

CHLOÉ

ELIE SAAB

MIU MIU

NOSTALGIA

ALMA años 70

¿Un poco de luz natural? ¡Sí! Las monturas extragrandes y de colores, con cristales a tono (o no) anuncian el regreso de la tendencia 'seventies' en lo que se refiere a gafas de sol. Busca inspiración en Jackie Onassis en Capri, Brigitte Bardot o Elizabeth Taylor, y actualiza su estilo con 'looks' de todo tipo.



Agárralo FUERTE

No se trata sólo de lo que llevas, sino de cómo lo llevas. Esta primavera, abraza tu bolso contra el pecho o colócalo firme bajo tu brazo. No importa si es un 'tote' o un 'clutch'. Lúcelo en tu mano, y cuanto más grande, mejor.

BALMAIN

CHIOÉ

CHANEL

GUCCI

RALPH LAUREN

JONATHAN COHEN

LACOSTE

5 EN cintura

Los cinturones –accesorios en segundo plano tiempo atrás– recuperan el protagonismo en numerosos 'outfits'. Y lo hacen en versiones diversas, solos o acompañados y tanto a la cintura como sobre la cadera. ¡Tú eliges!



Vivienne Westwood



EMPORIO ARMANI

DIOR

BURBERRY

CHLOÉ

SIMONE ROCHA

FERRAGAMO

ROBERTO CAVALLI

BIEN *atado*

Cuerdas, cintas de raso y cordones envuelven con su magia el calzado más original del momento. Sandalias de todo tipo, 'mules', bailarinas y botas deportivas se enredan con el mejor resultado.

ENCANTO NATURAL

'CANDY PINK', MARINERO, MINIMALISTA... LOS BOLSOS PARA ESTA NUEVA TEMPORADA DE GUESS CUMPLEN CON LOS REQUISITOS 'TRENDY' Y DE FACTURA IMPECABLE QUE TODA AMANTE DE LA MODA DESEA.



Bolso de mano
'Fedana' con
solapa (135 €),
de Guess.

Modelo 'Bucket
Atalia', realizado
en rafia y piel
(145 €), de Guess.



A C C E S O R I O S

Bolso 'G Status',
'tote' en lona y
cuero (155 €),
de Guess.





FOTOS: UGE RUBIO

El 'Cruise Vibe' es una de las apuestas más versátiles de la firma. Compacto y de inspiración marinera, se puede llevar con bandolera o en la mano gracias a su asa corta en dos tonos (155 €), de Guess.

BELLEZA ARTESANAL

La nueva colección de accesorios de Fendi refleja una suavidad extraordinaria (en el tacto, pero también en las siluetas flexibles) y contiene tanta delicadeza que resulta imposible resistirse a ella. Con los bolsos 'Mamma Baguette' a la cabeza, estos 'hits' celebran el legado de Adele Fendi en el centenario de la firma.



1. Bolso 'Mamma Baguette' grande con 'charms'. 2. 'Mamma Baguette' grande en suave napa negra (3.100 €). 3. 'Mamma Baguette' mediano en napa gris (2.800 €). 4. 'Mamma Baguette' mediano en napa verde (2.800 €). 5. 'Mamma Baguette' mediano con microperlas bordadas sobre malla (7.500 €). 6. Botines con cordones y puntera de mocasín realizados por Fendi en colaboración con Red Wing. 7. Bolsito de mano crudo con forma geométrica. 8. Bailarinas con flores aplicadas.

Los bordados y
'prints' de la
colección se
fusionan en esta
versión del bolso
'Mamma
Baguette'.



FENDI

GEOMETRÍA PERFECTA

Vuelven los bolsos 'shopper' de siluetas rotundas y angulosas. Y lo hacen a lo grande no sólo por el tamaño, también porque muchas firmas los incluyen como el comodín necesario esta primavera. Amplios, funcionales y con la suavidad de la piel y el ante como carta de presentación, hoy son 'must'. Mañana, serán eternos.



1. **BURBERRY** 'Tote' XL rectangular de ante (2.490 €). 2. **LORO PIANA** 'Shopper' modelo 'Ghiera' de piel y seda chevron (2.900 €). 3. **CHANEL** Bolso de piel con solapa y asa de cadena (6.600 €). 4. **VALENTINO GARAVANI** De ante bordado y con tachuelas. 5. **VERSACE** Modelo 'La Medusa'. 6. **MAX MARA** Efecto rafia (1.089 €). 7. **PRADA** Bolso 'Etude' trapezoidal (3.600 €). 8. **EMPORIO ARMANI** 'Shopping' en ante marrón (1.120 €). 9. **ETRO** Modelo 'Terracota Libra' (1.550 €).

La capacidad de este 'Neverfull' de Louis Vuitton es proporcional al atractivo de su piel brillante 'croco' en rojo.



VUITTON

BALLET RELOADED

Las clásicas puntas de baile protagonizan la escena urbana (y los 'looks' más sensibles y delicados) con estas lujosas reinterpretaciones. Piel, charol y cintas de satén alrededor del tobillo conquistan el zapatero más tradicional. Pero la audacia también es una opción en clave destalonada o con pedrería.



1. MARNI 'Ballet flat' de charol con cinta fruncida (750 €). **2. FERRAGAMO** Bailarinas de punta con tiras de satén (795 €). **3. DIOR** Con cinta de cordón al tobillo (850 €). **4. DOLCE & GABBANA** De satén rojo con tiras cruzadas en el empeine. **5. EMPORIO ARMANI** Abotinadas con pedrería (650 €). **6. AQUAZZURA** Bailarinas destalonadas (1.150 €). **7. ROGER VIVIER** 'Belle Vivier', elásticas y con hebilla (790 €). **8. TORY BURCH** Destalonada en piel. **9. PRETTY BALLERINAS** Modelo 'Georgia Mesh', en red con tira de napa (199 €).

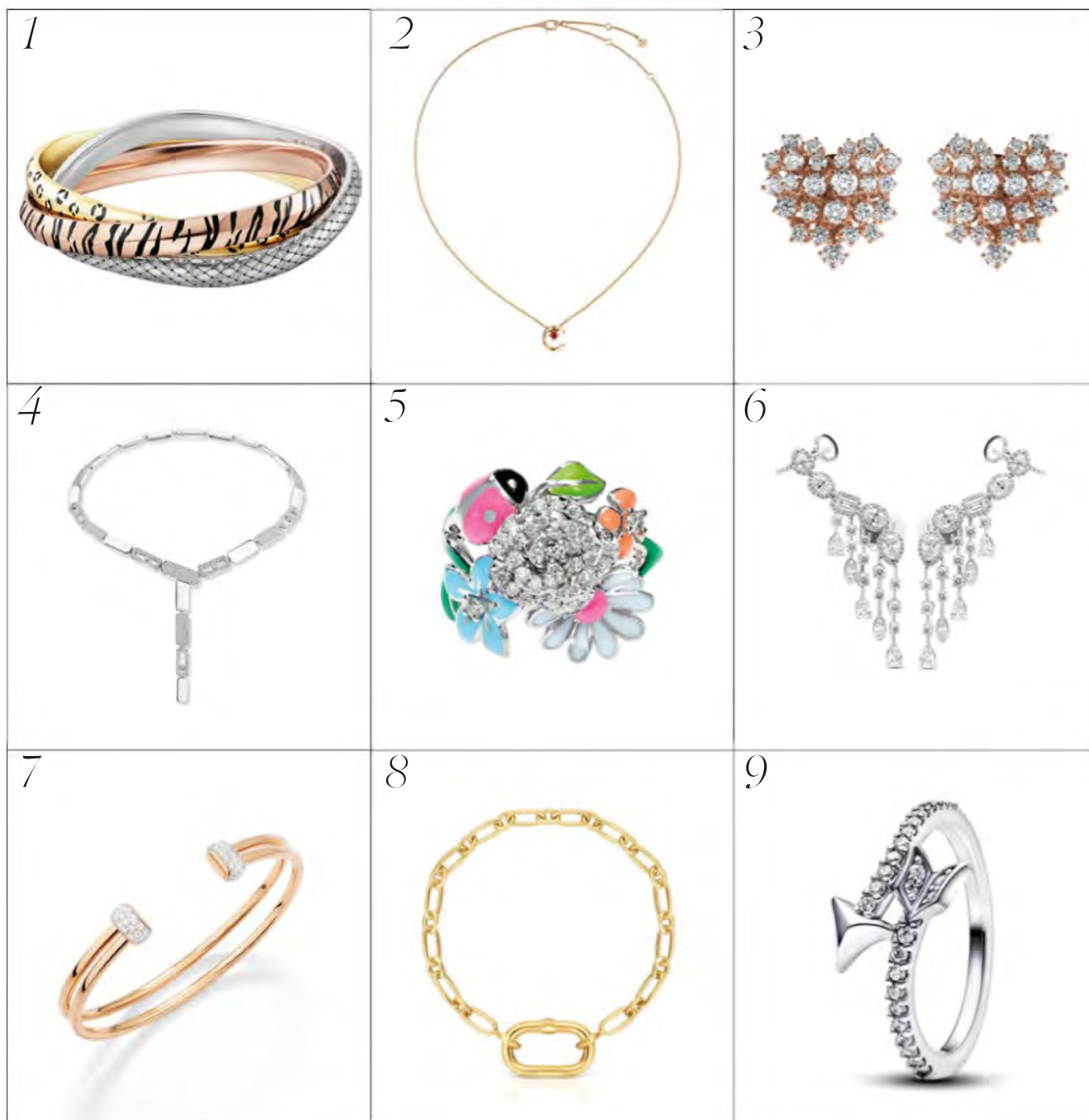
La versión
superescotada
y con detalles
marineros de
Chloé es ideal
para cualquier
hora del día.



CHLOÉ

JOYAS MAYÚSCULAS

Barrocas, con 'revival vintage' o tocadas por la varita del menos es más. Las joyas de la temporada siguen sus propias reglas y convierten tu joyero en el lugar soñado. Descubre un jardín animado en forma de anillo, el estilo (de alto impacto) de unos pendientes de corazón o la elegancia de un discreto rubí.



1. CARTIER Pulsera 'Trinity' en oro amarillo, blanco y rosa con diamantes. **2. CHANEL** Collar 'Coco Crush' en oro 'beige' con rubí (6.800 €). **3. DAMIANI** Pendientes en oro y diamantes (12.980 €). **4. MESSIKA** Collar en oro blanco y diamantes (29.200 €). **5. DIOR JOAILLERIE** Anillo 'Diorette' en oro blanco y diamantes. **6. RABAT** Pendientes 'Diamonds' (19.750 €). **7. POMELLATO** Brazalete 'Together' en oro rosa y diamantes. **8. TOUS** Pulsera de eslabones (159 €). **9. PANDORA** Anillo flecha (49 €).

Las icónicas
perlas de Chanel
se combinan
con elementos
figurativos en
gargantillas y
collares largos.



CHANEL

ES HORA DE BRILLAR

¿Tienes un minuto? El universo relojero, siempre en busca de innovación técnica, persigue también que sus piezas sean auténticas joyas. Esta estación la tendencia fluye con esferas de color, diamantes o nácar. Envuelve tu muñeca con clásicas pulseras de acero, correas de cuero e, incluso, con brazaletes rígidos.



1. LONGINES Reloj 'Conquest' (2.300 €). **2. ROLEX** 'Lady-Datejust' en oro rosa y diamantes. **3. BREITLING** 'Chronomat 28' con esfera de nácar y diamantes (4.350 €). **4. BVLGARI** 'Serpenti Seduttori' (11.300 €). **5. TIFFANY & CO.** Reloj 'Twenty Four Stone' de Jean Schlumberger para Tiffany. **6. CARTIER** 'Baignoire' de oro rosa y diamantes (27.200 €). **7. VACHERON CONSTANTIN** 'Historiques 222 Jumbo' (81.500 €). **8. OMEGA** 'Seamaster Aquaterra' (7.300 €). **9. VAN CLEEF & ARPELS** Reloj 'Perlée' de oro (10.600 €).

Un reloj clásico y de aspecto 'vintage', como este de Lacoste, siempre está a punto para un 'look' urbano en tonos neutros.





LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

ELLE *Living*

Recorreremos
*Róterdam y
Utrecht* en un
viaje entre la
vanguardia y
el legado y te
descubrimos
los *enclaves* y
planes más 'top'.
¡Escápate!



PUENTE AL FUTURO

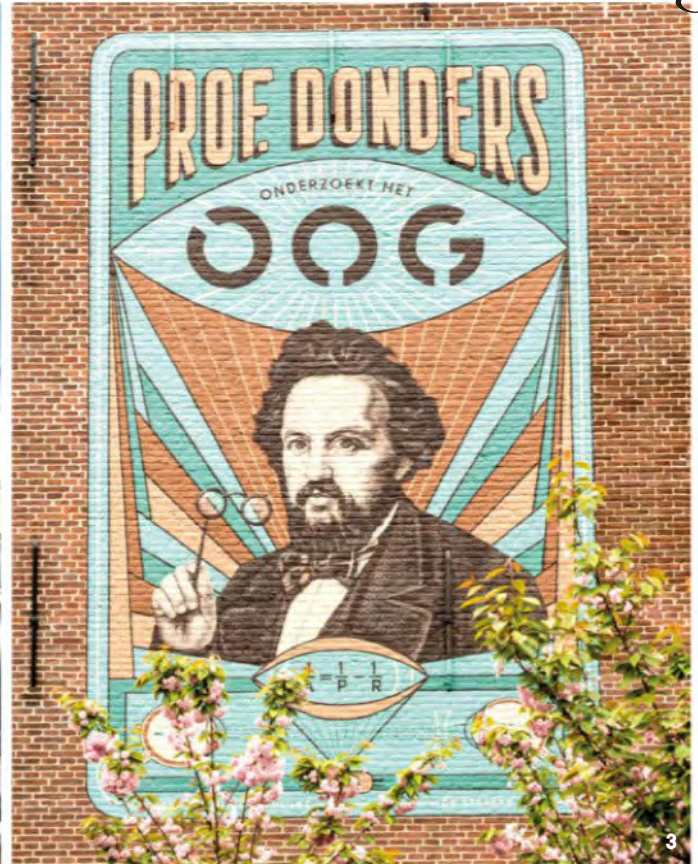
La excepcional arquitectura, el estilo de vida vibrante y moderno y los deslumbrantes museos de RÓTERDAM contrastan con el encanto medieval de los canales de UTRECHT. Dos caras imperdibles del país de los tulipanes.

POR AMELIA LARRAÑAGA. FOTOS: CRISTINA CANDEL





2



3

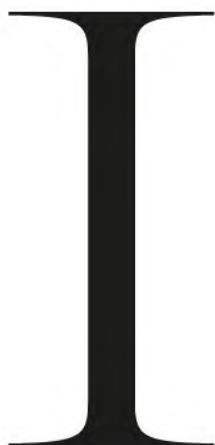
1. El puente Erasmus, o Erasmusbrug, conocido como 'el Arpa' o 'el Cisne'. A su lado, la KPN Tower, obra de Renzo Piano, y el edificio De Rotterdam. 2. Mural nº 4 de la serie sobre físicos de Utrecht del artista De Strakke Hand. Representa a la física neerlandesa Caroline Bleeker. 3. Mural de De Strakke Hand en el Eye Hotel representando al profesor Donders, fundador del hospital oftalmológico que albergaba el edificio. 4. Parking de bicis en la ciudad de Utrecht. 5. Terraza en la zona antigua de Utrecht.



4



5



Incluso entre los propios neerlandeses hay pocas dudas a la hora de elegir Róterdam como su segunda ciudad más rompedora y vibrante, tras Ámsterdam. Y no sólo por lo arriesgado e impactante de su arquitectura. La urbe más descarada y con un tercio de su superficie compuesta por agua demuestra que es posible diseñarse con espacio bio-diverso y responder a la alta demanda de viviendas. Este paraíso de la modernidad está liderando el desarrollo urbano y bioclimático del futuro, y apostando por interesantes proyectos arquitectónicos de adaptación al cambio climático. Con una de las poblaciones de edificios flotantes más elevadas de Europa, este año comienza la transformación del antiguo viaducto ferroviario Hofbogen para convertirse en el *high line* de la ciudad y poder caminar entre las copas de los árboles. Un ejemplo más del poderío para superarse de esta ciudad, que fue arrasada por los nazis en 1940 en tan sólo 15 minutos.

Para llegar a Róterdam, lo ideal es volar a Ámsterdam y, desde el aeropuerto de Schiphol, tomar un tren directo (30 minutos). Dos buenas opciones de alojamiento son el hotel Âme (hotelame.com) y el Morgan & Mees (morganandmees.com/rotterdam), con una vista impresionante al Depot (boijmans.nl/depot), el museo que parece una ensaladera cubierta de espejos. Construido por Winy Maas, alberga la colección íntegra del Museo Boijmans van Beuningen, y es el primer depósito de arte en el mundo de acceso al público. En él se exhiben más de 150.000 artículos de lo más dispares, desde cuadros, mosaicos o dibujos hasta películas, muebles, vestuario y juguetes. Junto al otro museo imprescindible, el Kunsthal (kunsthal.nl), de arte contemporáneo, las razones para visitar Róterdam son infinitas: desde su puerto (el más grande de Europa), toma un *water-taxi* y haz un minicrucero por el río Maas para llegar al hotel New York (hotelnewyork.com) y tomar una cerveza negra mientras admiras la colección de fotos de ►



1. El Jardín de Flora, junto a la plaza Dom, estuvo años abandonado.

Hoy es un oasis en medio del bullicio de Utrecht. 2. El popular Café y Cervecería Olivier, ubicado en una antigua iglesia de Utrecht.





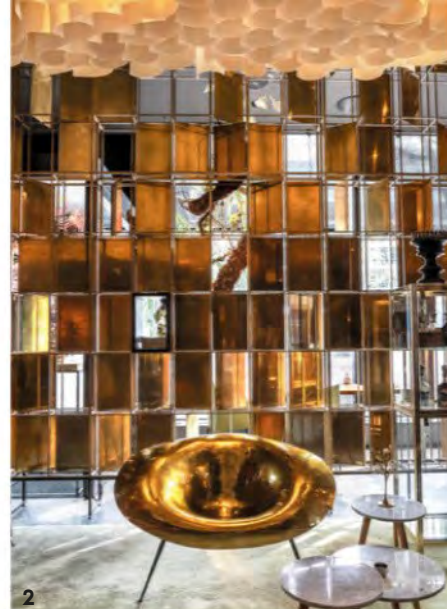
3. Hotel Muze. 4 y 5. Detalles de la Brasserie Goeie Louisa, en el Gran Hotel Karel V. 6. Ropa para la casa en la tienda Hästens. Todo, en Utrecht. 7. Oudegrach, canal principal y más antiguo de la ciudad.

EN CADA RINCÓN DE LAS CALLES DE UTRECHT, LA CIUDAD MÁS MEDIEVAL DE PAÍSES BAJOS, HAY DETALLES QUE JUSTIFICAN SACAR LA CÁMARA DE FOTOS





EL DISEÑO
ESTÁ
SIEMPRE
PRESENTE.
EN MUSEOS,
OBJETOS,
TIENDAS
Y ESPACIOS
PÚBLICOS



1. Exterior del Depot, con el 100% del archivo del Museo Boijmans Van Beuningen.
2. Restaurante Joelía, con 1 Estrella Michelin y una impresionante colección de vinos.
3. Fundación del puerto histórico de Veerhaven. 4. Lámpara 'retro' de ratán en una de las



habitaciones del hotel Morgan & Mees. 5. Canal de Aelbrechtskolk en el barrio de Delfshaven. 6. Tienda de quesos Kaas aan de Maas, donde también venden vino y embutidos. 7. Mercado Markthal, del estudio de arquitectura MVRDV. 8. Canal Leuvehaven. 9. Objetos en una de las 'suites' del hotel Morgan & Mees. Todo, en Róterdam.

jazz de la planta inferior. De esta ciudad es imposible irse sin ver joyas como el edificio De Rotterdam, atravesar el puente Erasmus, visitar el Markthal (el mercado más grande del país), y de ahí acercarte a las Casas Cubo, a 5 minutos a pie. Pasear por el animado barrio de Delfshaven (su puerto antiguo con casas típicas holandesas y barcos-vivienda es un espectáculo) o por el de Eendrachtsplein y sentarte en una terraza a tomarte una *jenever* es una delicia. Para almorzar o cenar, no te pierdas el Putaine, ubicado en un edificio flotante (restaurantputaine.nl), el *verde* Life's a Peach (lifeisapeach.nl), The Millen (restaurantthemillen.nl), Rotonde (restaurantrotonde.nl) o River Bar (riverbar.nl). Haz un alto en el camino con un café y una *stroopwafel* en el Nice (@nice.neighbourhood) o el Giraffe Coffeee (giraffecoffee.com). Y si quieres curiosear o llevarte a casa una pieza especial, el Nieuwe Instituut de arquitectura, diseño y cultura digital (nieuweinstituut.nl) acoge una *pop-up* con un original concepto de intercambio.

Algunas de las sillas más bonitas de Países Bajos llevan el sello Henk (studio-henk.nl), pero eso ya será en Utrecht, la ciudad más medieval del país, una de las pocas no bombardeadas en la II Guerra Mundial, con los 22 puentes que conectan los canales repletos de casitas con jardín. Alójate en el hotel The Nox (thenoxhotel.com), con una rica historia a sus espaldas: fue club social, bazar, cine y hasta iglesia, y alberga el restaurante Hemel & Aarde (hemel-aarde.nl) donde el chef Rene van der Weijden elabora delicadas preparaciones que casi flotan en el plato. Anota el Florent (restaurant-florent.nl), donde cocinan idiosincrasias bistrónicas al estilo francés, según sus palabras, y el Maeve (restaurantmaeve.nl), con una estrella Michelin; disfruta con el cromatismo de The Streetfood Club (thestreetfoodclub.nl), o acércate al Gran Hotel Karel V, antes monasterio, para almorzar en su Brasserie Goeie Louisa (karelv.nl/goeie-louisa). Y por favor, prueba las tartas veganas de Kluts (klutsutrecht.nl).

El gran hito en Utrecht ha sido la reciente retirada de los andamios que ha necesitado durante cinco años la Torre Dom (domtoren.nl), de 700 años de antigüedad, para su restauración. A 200 m de ella, entra en la icónica Willibrordkerk (sintwillibrordkerk.nl), una de las iglesias neogóticas más bellas de Países Bajos. Al salir, date una vuelta por las calles empedradas del centro histórico llenas de inspiradoras *boutiques*. Descubre la Casa Rietveld Schröder, patrimonio de la Unesco, y no dejes pasar el mercado de las flores de Janskerkhof, los sábados. Como ves, son dos ciudades perfectas para deambular en tu próxima escapada. ■

H O T EL

VIAJES

Navegar en calma por el Nilo, alojarte en un palacio barroco o reservar mesa en el mejor restaurante del mundo. Te proponemos unos PLANES ÚNICOS para pasar la primavera de tu vida.

POR CRISTINA ALTOZANO



A
CUERPO DE REY

Si sueñas con sumergirte en la atmósfera de un palacio barroco del siglo XVIII y empaparte de las tradiciones de Jerez, apúntate a la experiencia 'premium' que organiza Royal Blue Bird, propietaria del hotel El Palace de Barcelona. En colaboración con el Palacio Domecq —una joya histórica—, ofrece alojamiento 'vip', cenas típicas jerezanas, espectáculo de flamenco, cata de vinos y paseo en coche de caballos por el casco antiguo (desde 7.500 €, hotelpalacebarcelona.com).

C RUCERO DE PELÍCULA

Wally Aziz, experto en egiptología y gran amante del cine, es el hombre detrás de Lazuli Group, una pequeña compañía naviera que, al más puro estilo Agatha Christie, surca con calma las doradas aguas del Nilo. A bordo de una de sus 'dahabiya deluxe' —embarcación de pasajeros a vela—, de tan sólo ocho camarotes, se accede a los lugares más recónditos. Se visitan mercados de pequeñas aldeas, templos antiguos con guías locales o artesanos tradicionales con el fin de compartir la vida cotidiana de sus habitantes. El tamaño del velero —decorado exquisitamente con antigüedades y materiales nobles— permite desembarcar en cualquier lugar y darse un chapuzón en las aguas sagradas del río (desde 2.600 €, 4 noches, lazulinil.com).

E

DÉN CAMPESTRE

Situado en el corazón del Parque Natural de la Arrábida—un paraíso a pocos kilómetros al sur de Lisboa—, Casa Palmela es una quinta solariega reconvertida en hotel 'boutique', perteneciente al sello Small Luxury Hotels of the World. Rodeada de un mar de viñedos que se fusiona con la campiña, conserva algunos muebles originales, objetos familiares y azulejos antiguos que la dotan de un encanto especial. Cuenta con acogedoras 'suites' y villas con vistas a la sierra, dos piscinas, un restaurante de exquisita cocina lusa con un equipo amabilísimo y un 'spa' escondido en el frondoso jardín. Resulta el punto de partida ideal para descubrir la región, con playas de arena dorada y acantilados de vértigo, pueblos con mucho 'charme' y auténticas joyas gastronómicas (desde 265 €, hotelcasapalmela.pt).



S

ALA CERO

Envuelto en un aura de misterio, el último espacio de Javier Bonet—ideólogo de Sala de Despiece— se esconde tras un ascensor de aspecto industrial. Con una estética futurista, cuenta con una barra larguísima donde los cocineros preparan, ante el comensal, platos inauditos que combinan magistralmente técnica y producto (Ayala, 27, Madrid, desde 45 €, saladedespiece.com).





R

ELAX A BORDO

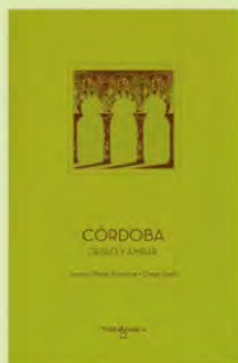
El Spa Dior del Eastern & Oriental Express, de Belmond Train —el primero en el sudeste asiático—, ocupa uno de los elegantes vagones 'art déco' del lujoso tren verde caza que recorre parajes increíbles de Malasia. Se trata de un refugio 'wellness' donde relajarse y hacer una cura 'beauty' mientras se viaja a través de paisajes exóticos de exuberantes selvas, mares cristalinos, campos de arroz infinitos y templos ancestrales. En la cabina, decorada con el icónico 'cannage' de la Casa Dior y estampados de 'toile de Jouy', se pueden disfrutar tratamientos 'top' de inspiración oriental (belmond.com).



P

EDALEAR CON ESTILO

Inspirada en los modelos japoneses por sus líneas depuradas, la bici urbana 'Ash Wood Bike', creada por Ateliers Horizons, es el medio de transporte ideal para la primavera. Existe en dos tonos lacados, verde agua y rosa empolvado (hermes.com).



G UÍAS DELUXE

La editorial Tintablanca publica 'Ciudades Patrimonio de la Humanidad', una colección de quince libros de viajes escritos e ilustrados por reconocidos autores y artistas españoles. Una manera única de adentrarse en los rumbos imprescindibles de nuestra geografía (tintablanca.com).

T RADUCTOR SIMULTÁNEO

Si eres una 'globetrotter' a la que le apasiona comunicarse con los habitantes de los destinos que visita, los auriculares traductores 'E1' son lo tuyo. Apoyados en la inteligencia artificial, al asociarse con el dispositivo V4 son capaces de interpretar 64 idiomas en tiempo real. Permite conversaciones multilingües entre varias personas con traducciones rápidas, sencillas y precisas (389 €, traductor-de-voz.es).



G LAMOUR A TODA PASTILLA

El recientemente estrenado buque Explora II, de la flota Explora Journeys, estará atracado en el Puerto de Hércules de Montecarlo durante cinco días, coincidiendo con el Fórmula 1 Grand Prix de Mónaco. Además de disfrutar de una posición privilegiada junto a las pistas de carreras, el crucero de lujo —se que transforma en un hotel 'boutique' flotante—, celebrará espectaculares eventos (13.540 €, explorajourneys.com).

V IAJES CON CORAZÓN

Porque eso es exactamente lo que hace Atria Travel y su capitana, María Luisa Príes, una aventurera que no duda en recorrerse el mundo (lo lleva haciendo media vida) para interpretar el momento vital de cada persona y diseñar su escapada o experiencia a medida. Su ADN reside en creer en un turismo que practica la sostenibilidad, que rezuma verdad y que apoya a las comunidades locales para que los tesoros de cada destino sigan siendo eso: joyas eternas (atriatravel.es).



EN EL CORAZÓN VERDE

Envuelta en el halo de misterio que le confieren las brumas del Parque Nacional de Garajonay —un inmenso bosque de helechos gigantes— y rodeada de montañas volcánicas y playas de arena azabache que contrastan con un mar azul intenso, La Gomera (una de las islas más pequeñas del archipiélago canario) es un destino mágico por descubrir. En un enclave privilegiado, coronando un acantilado, se encuentra Bancal Hotel & Spa, un prodigio arquitectónico con el respeto por el entorno como bandera (desde 146 €, bancalhotel.com).



NÚMERO UNO

Oriol Castro, Mateu Casañas y Eduard Xatruch, los chefs al frente de Disfrutar, se conocieron trabajando en El Bulli. Estos discípulos de Ferran Adrià han conseguido, gracias a su cocina transgresora de vanguardia, no sólo tres estrellas Michelin, sino subir al podio de los The World's Best 50 Restaurants. Considerado el mejor del mundo, su restaurante ubicado en el barrio del Eixample, rinde homenaje a los sabores del Mediterráneo con el marisco como uno de sus productos fetiche (desde 540 €, Virrarroel, 163, Barcelona, disfrutarbarcelona.com).

HACIA EL INTERIOR

Exmodelo y experta en comunicación de moda y 'lifestyle', la transformación de MARÍA DE LEÓN tras la pandemia la ha llevado a escribir 'Vivir con sentido', una guía para orientarse bien en la existencia.

POR CRISTINA ALTOZANO



FOTOS: PACO NAVARRO / JAVIER SALAS / D.R.

B

«Belleza, bondad, unidad y verdad son mis valores de referencia. Se han convertido en el gran faro de mi vida. Antes de tomar una decisión, trato de detenerme a meditar si lo que voy a hacer está alineado con ellos», explica, rotunda y serena, María de León (Sevilla, 1980). Escritora, conferenciante, *coach*, monitorea de yoga, experta en comunicación, referente en estilo de vida y moda, ideóloga del programa *Marca Personal, Liderazgo e Influencia Digital* en la Universidad Francisco de Vitoria, máster en Humanidades y creadora del *podcast Referencers*, esta nueva mujer del Renacimiento acaba de publicar *Vivir con sentido*, una síntesis donde comparte con sus lectores todos los aprendizajes que ha ido atesorando a lo largo de estos años.

Tu primer libro se tituló *Vestir con estilo*.

¿Cómo se pasa de *fashionista* a humanista?

En estos últimos años he desarrollado una formación profunda que me han marcado mucho. La pandemia, aunque resultó un momento muy duro para la humanidad, me ayudó a detenerme y me permitió dedicarme a estudiar y ampliar esos conocimientos que mis desplazamientos, debido a mi trabajo en el área de la comunicación de viajes, me impedían desarrollar.

El libro me ha resultado muy entretenido y didáctico. Mezclas citas, reflexiones, vivencias, *tips*... ¿Qué objetivo persigues con él? ¿A quién se dirige? He procurado comunicar de una manera sencilla conceptos

complejos al alcance de personas con una determinada madurez, que se encuentren en un momento de cambio o se sientan perdidas. Trato diversas temáticas que reflejan los conocimientos que he ido adquiriendo. Por eso hay contenidos sobre autoconocimiento, valores, cómo construir una marca personal, sobre espiritualidad, sobre la idea del viaje más allá del turismo... Creo que son materias que pueden interesar para desarrollar un camino personal y poner en práctica la mirada profunda. Siempre he tenido la inquietud de ir más allá de la imagen. Detrás de la imagen de una persona existe un ser humano.

Entrega, compasión, humildad o generosidad pueden resultar conceptos anticuados...

¿Por qué defiendes que debemos incorporarlos y practicarlos en nuestro día a día?

Suena a moralina, ¿verdad? Y da pena, porque es como si fomentar ser la mejor versión de ti misma fuera aburrido y no estuviera alineado con el estilo y la tendencia. Pero la elegancia va más allá de la imagen. Consiste en la actitud enfocada hacia los grandes valores, en intentar crear un mundo mejor. Elegancia es discreción, conocimiento, virtud. Siempre conecto este último término con *Ética a Nicómaco*, de Aristóteles. Para mí esa obra reúne todas las condiciones relacionadas con ese término.

¿Qué consejo le darías a alguien que no le encuentra el sentido a su vida?

Lo primero, que no tome decisiones drásticas. Que se pare a pensar. Vivimos en un tiempo en el que se nos exige mucho, pero el éxito puede venir de los fracasos. Es importante mirar atrás y hacer balance de los logros y las metas que hemos conseguido a lo largo de la vida. También ayuda mucho salir de tu entorno. En momentos donde me he sentido superada, me ha servido estar sola, tomarme un tiempo de descanso, reflexionar y escucharme. Es importante ser tolerante con uno mismo. Y rodearse de *personas vitamina* que contagian su alegría y ayudan a sobrellevar las dificultades.

En varias ocasiones mencionas la importancia de dejar huella. ¿De qué manera te gustaría ser recordada a ti el día de mañana?

Es importante distinguir entre el concepto de legado, que mira más al futuro, y el de la impronta, que se refiere más al día a día. A mí me gustaría dejar a mi gente cercana y a mi familia lo mejor de mí misma.

‘Vivir con sentido’ es un manual que reflexiona sobre los aspectos universales que pueden ayudar a descubrir, a través de la espiritualidad y el amor, el valor que tenemos dentro.



Broche 'Bird On A Rock' en platino y oro con tanzanita, diamantes y un zafiro rosa (123.000 €), de Schlumberger by Tiffany & Co.



CÁNCER

22 de junio – 22 de julio

Te ves centrada, tienes empuje, ¡la pasión te guía! Todo está a tu favor. Así que asume algún que otro riesgo, porque te esperan cambios inesperados tanto en el frente profesional como en el personal. En este último, alguien del pasado que te dejó huella podría regresar a tu órbita.

LEO

23 de julio – 22 de agosto

Hay muchas formas de amar y ser amado, pero cuanto antes dejes claro lo que tú deseas, mejor. Así que toca profundizar y mantener una conversación abierta y sincera con el otro. Esta declaración de intenciones es extensible a tus relaciones familiares, de amistad y laborales.

ESCORPIO

23 de octubre – 21 de noviembre

Ha sido un trayecto complicado y sólo tú sabes las tribulaciones por las que has pasado antes de llegar aquí. Te sientes entusiasmada con la vida que estás construyendo y lo que más valoras ahora es mantener tu espacio libre de invasiones. En el trabajo, explorar te puede favorecer.

SAGITARIO

22 de noviembre – 21 de diciembre

Las cosas están un poco del revés... Lejos de quedarte en casa enfurruñada quejándote de lo que no funciona, aclara tus propósitos. Recuerda que aquello que piensas y las palabras que pronuncias configuran tu realidad. Por tanto, habla con amabilidad, empezando por ti.

«PUEDES SER LA PERSONA MÁS ESTILOSА DEL MUNDO TAN SÓLO CON UNA CAMISETA Y UNOS VAQUEROS, EL FACTOR DIFERENCIAL ERES TÚ»

KARL LAGERFELD

PISCIS

22 de febrero – 20 de marzo

Tus días de soñar y maquinar han quedado atrás. Es hora de pasar a la acción y hacer que suceda. Calcula riesgos y aplica, si es necesario, cambios radicales sin perder de vista el largo plazo. ¡El universo te está dando pruebas de que te escucha! Todo llega.

ARIES

21 de marzo – 20 de abril

Entras en un periodo crucial en lo que se refiere a tu vida profesional, un momento en el que los proyectos te saldrán bien de la manera más fluida. Los que no te quieren bien dirán que tienes suerte, pero tú sabes perfectamente cuánto has luchado para llegar a este punto de tu viaje.

TAURO

21 de abril – 21 de mayo

Los planes siguen su curso. El tiempo de las dudas acabó y ahora el timón lo llevas tú. Siempre hay cosas mejorables, claro, pero tu estado general es de satisfacción. Si estás planteándote una mudanza o reformando tu casa, el cambio te dotará de una nueva energía arrolladora.

GÉMINIS

22 de mayo – 21 de junio

En lo que respecta a los afectos, deberás prestar especial atención y cuidado a todas tus relaciones. Por otro lado, ya es hora de que reconozcas tu valía y esfuerzo, y dejes de sentirte una impostora. Este mes vas a sentir la necesidad de profundizar en los estudios y compartir tu sabiduría.

VIRGO

23 de agosto – 22 de septiembre

En el trabajo, estás a nada de levantarte y protestar. Mente fría. Afortunadamente, cuentas con el apoyo de tus compañeros. Lo que sientas hoy como un fracaso o un contratiempo, podría tornarse, según avance el año, en un trampolín de crecimiento y éxito. ¡Lo mejor está por llegar!

LIBRA

23 de septiembre – 22 de octubre

Echa un vistazo dentro y empieza a dar prioridad a tus ambiciones teniendo presente que cada pequeño paso cuenta. Destierra sentimientos como la culpa y la vergüenza, no los mereces. Además, inicias un ciclo afortunado en tus finanzas y podrías obtener ingresos inesperados.

CAPRICORNIO

22 de diciembre – 20 de enero

Debes recuperar tu poder y trazar límites sin pedir disculpas. Tanto en la oficina como en tus relaciones, tendrás que establecer (o recordar) algunas reglas básicas. Redirígete hacia tus grandes objetivos. Hay muchas metas que quieres conseguir en este 2025, ¡y nada te detendrá!

ACUARIO

21 de enero – 21 de febrero

Prescinde de lo que percibes que no va contigo y enfócate en aquello y aquellos que te aportan alegría. A menudo se te olvida perseguir tu propia felicidad, así que empieza a dar forma a la vida que imaginas. Y ten muy presente que la transformación comienza en ti.

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, LAS SERIES MÁS ESPERADAS,
ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €. EL 28 DE FEBRERO EN TU KIOSCO

A QUEMARROPA

MARÍA DUEÑAS

Adora a Jane Austen, sabe lo que es el carisma, sueña con vivir en California y tiene la fórmula del ÉXITO, esa misma que ha usado en su última obra, 'Por si un día volvemos'.

POR HELENA R. MEDINA

¿Cuáles son las fortalezas de la mujer?

Intuimos lo imperceptible, somos pragmáticas y resolutivas, manejamos un montón de cosas a la vez, resistimos con coraje y entereza frente a las adversidades... ¿Sigo?

¿La definición de una heroína hoy día?

Cualquier mujer que haga equilibrios entre lo personal y lo profesional sin perder el temple, con buen humor y eficiencia.

¿Cualquier tiempo pasado fue mejor?

No, en absoluto. Pero la nostalgia puede ser muy tramposa...

¿Todo vale para sobrevivir?

En la vida de mis protagonistas, sí. En la mía, no tanto.

¿Y todo vale por amor?

¡Qué va! Por amor se hacen muchas insensateces.

¿Qué es lo que mantiene vivo al ser humano?

El mero instinto de supervivencia, empeñarnos en seguir en el mundo.

¿Y qué es lo que está destruyendo la humanidad?

Estamos destruyendo el planeta y muchas cosas positivas de la condición humana por nuestra insensatez, nuestra codicia, nuestra poca cabeza.

¿Cuál es la virtud más sobrevalorada?

La sinceridad a toda costa. Es imprescindible mentir de vez en cuando.

¿Qué es la felicidad?

Levantarme por las mañanas sin sombras en el horizonte.

¿Miedos?

A que algo malo les pase a los míos. Soy bastante gallina clueca en eso.

Confíesme tu mayor extravagancia.

¿Pedir pizza con 'bacon' y piña? ¿Mojar patatas fritas en la Coca-Cola?

¿Cuál consideras que es tu gran logro?

Haber criado unos hijos estupendos.

¿En qué o quién te reencarnarías?

Me encantaría ser una librería o una biblioteca.

¿Cuál es tu lema?

«Todo es relativo».

¿Qué te queda por escribir?

Si no pierdo la cabeza, tres o cuatro novelas.

¿Y por hacer?

Vi en Instagram un crucero de cinco meses alrededor del mundo. No me gustan los cruceros, pero este me chiflaría...

¿Qué palabras son las que más usas?

«Genial», «estupendo», «vale» y «gracias».

¿Un animal que querrías ser?

Una 'teckel', para ser la novia de Achito, el perro que tiene mi hija Bárbara.

Elige un superpoder.

Me encantaría teletransportarme. ¡Y conseguir que las maletas se hiciesen solas!

¿Las musas te visitan de día o de noche?

De día, absolutamente.

¿Tu amor platónico?

Soy bastante terrenal, tiendo poco a lo platónico. Pero, por pensar en alguien... ¿Barack Obama?

¿Has hecho alguna locura por amor?

Entre pocas y ninguna. Realmente soy una virgo muy poco romántica.

¿Aquella cosa que no harías por nada del mundo?

Jamás haría daño a nadie conscientemente. Y nunca me pondría nada de algún color fluorescente, ni unos zapatos de charol, ni unos pitillos elásticos.

¿Tu mejor recuerdo de la infancia?

La casa familiar llena de gente: mis padres, mis hermanos... Entonces ansiaba volar y ahora añoro esos días.

¿Sin qué no quieres/puedes vivir hoy día?

Café. Sol. Libros. Vino.

Si tuvieras que exiliarte, ¿dónde irías?

Con mucho dinero, a California. Con menos dinero, a Tángier.

¿Qué sorpresa me llevaría si abro tu bolso?

Que mi monedero es minúsculo. Que llevo un inhalador porque tengo asma.

¿Y tu ordenador?

Que soy organizada.

¿Un propósito que nunca logras cumplir?

Ir al maldito gimnasio.

¿Algo que te haga morirte realmente de envidia?

La gente no profesional que canta y baila de maravilla.

¿Una pregunta sin respuesta?

«¿Por qué demonios los humanos seguimos tropezando con las mismas piedras, siglo tras siglo?».

Eres un libro, ¿qué pone en tu faja?

«Lean ustedes la vida no demasiado trepidante de una escritora que trató de ser siempre una persona digna».

¿Y qué te gustaría que pusiera?

«Lean ustedes la trepidante vida de una Premio Nobel de Literatura que ganó el certamen de Miss Universo y descubrió 100 vacunas».



ELLE RESIDENCES MIAMI

El Nuevo Hogar del Alto Estilo



Vive con estilo en las primeras **Residencias ELLE** del mundo

180
RESIDENCIAS

25 PISOS

DE UNO 41.80 M² A 78.50 M²
A DOS *dormitorios*

COMPLETAMENTE TERMINADAS, PERFECTAMENTE AMUEBLADAS Y

Listas-para-vivir

elleresidencesmiami.com +1 786 432 9039

Galería de ventas 600 NE 36th Street, Suite C1, Miami, FL 33137. Localización NE 36th St. & 5th Ave. Miami, FL 33137



VERTICAL
DEVELOPMENTS

FORTUNE
DEVELOPMENT
SALES



THIS ADVERTISEMENT IS NOT AN OFFERING. ORAL REPRESENTATIONS CANNOT BE RELIED UPON AS CORRECTLY STATING REPRESENTATIONS OF THE DEVELOPER. FOR CORRECT REPRESENTATIONS, MAKE REFERENCE TO THE DOCUMENTS REQUIRED BY SECTION 718.503, FLORIDA STATUTES, TO BE FURNISHED BY A DEVELOPER TO A BUYER OR LESSEE. THE ARTIST REPRESENTATIONS AND INTERIOR DECORATIONS, FINISHES, APPLIANCES AND FURNISHINGS ARE PROVIDED FOR ILLUSTRATIVE PURPOSES ONLY. DEVELOPER MAKES NO REPRESENTATIONS OR WARRANTIES EXCEPT AS MAY BE SET FORTH IN THE OFFERING PLAN. DEVELOPER RESERVES THE RIGHT TO SUBSTITUTE MATERIALS, APPLIANCES, EQUIPMENT, FIXTURES AND OTHER CONSTRUCTION AND DESIGN DETAILS SPECIFIED HEREIN WITH SIMILAR MATERIALS, APPLIANCES, EQUIPMENT AND/OR FIXTURES OF SUBSTANTIALLY EQUAL OR BETTER QUALITY. ALL DIMENSIONS ARE APPROXIMATE AND SUBJECT TO NORMAL CONSTRUCTION VARIANCES AND TOLERANCES. SQUARE FOOTAGE EXCEEDS THE USABLE FLOOR AREA. DEVELOPER RESERVES THE RIGHT TO MAKE CHANGES IN ACCORDANCE WITH THE TERMS OF THE OFFERING PLAN. PLANS AND DIMENSIONS MAY CONTAIN MINOR VARIATIONS FROM FLOOR TO FLOOR.



WE ARE PLEDGED TO THE LETTER AND SPIRIT OF THE U.S. POLICY FOR ACHIEVEMENT OF EQUAL HOUSING OPPORTUNITY THROUGHOUT THE NATION. WE ENCOURAGE AND SUPPORT AN AFFIRMATIVE ADVERTISING AND MARKETING PROGRAM IN WHICH THERE ARE NO BARRIERS TO OBTAINING HOUSING BECAUSE OF RACE, COLOR, RELIGION, SEX, HANDICAP, FAMILIAL STATUS OR NATIONAL ORIGIN.

ELLE is a trademark owned by HACHETTE FILIPACCHI PRESSE SA, France.



louisvuitton.com

LOUIS VUITTON