

# ELLE

JULIO 2026 N° 478  
6,99 € (SPAIN)  
CANARIAS 7,14 €

## MODA

TU ARMARIO SE  
VA DE VIAJE

## NUEVAS DIOSAS

ZENDAYA  
ANNE HATHAWAY  
MALALA

## EL GRAN RETORNO

DESTINOS  
MADE IN SPAIN

ESTHER  
CAÑADAS  
(en portada)

# UN VERANO EPICO



# La nueva cara de la LONGEVIDAD

La belleza ya no es sólo parecer más joven, es vivir mejor. No es parar el tiempo, es optimizarlo. Y esto se consigue con INVESTIGACIÓN, PREVENCIÓN Y BIENESTAR. En Lancôme saben cómo lograrlo.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

Hubo un momento en el que la industria de la belleza parecía tener una única obsesión: detener el reloj. Las grandes innovaciones sólo estaban enfocadas en ser meras herramientas para combatir las arrugas, redefinir el óvalo facial o corregir los signos visibles de la edad. La juventud era el ideal, el envejecimiento, un problema que resolver. Pero algo está cambiando. Y no se trata simplemente de una nueva tendencia cosmética, sino de una transformación mucho más profunda que conecta la ciencia, la medicina preventiva, la biología celular y nuestra propia forma de entender el bienestar. En Lancôme llevan más de dos décadas investigando sobre el tema, de ahí la revolución que tienen entre manos, que este 2026 ha visto la luz: el lanzamiento de su línea *Absolue Longevity MD*, formada por tres pilares para una acción global: *Anticipate*, para actuar antes de que aparezcan los signos provocados por el paso del tiempo, *Intercept*, para identificar las carencias y cubrirlas, y *Reset*, el más intenso y regenerador.

## DE LA EDAD CRONOLÓGICA A LA BIOLÓGICA

«Tu edad cronológica es el número que aparece mirando tu documento de identidad. Pero la edad biológica es la edad real de tus células y tejidos. Y puede ser diferente dependiendo de cómo cuides tu cuerpo y tu piel», nos cuenta Annie Black, directora científica internacional de Lancôme. Es precisamente esta idea la que ha impulsado este gran movimiento dentro de la firma. Una misión que ha reunido a miles de científicos y ha dado lugar a patentes con un objetivo común:

entender por qué envejecen las células y cómo podemos ayudarlas a mantener su capacidad de funcionamiento óptimo durante más tiempo. *Spoiler*: la clave para rejuvenecer la energía y vitalidad celular reside en la mitocondria y en su mitofagia. La respuesta ha llegado de la mano de *MitoPure*, una forma avanzada de urolitina A —un ingrediente de suplementación oral que por primera vez se ha aplicado al *skincare* de lujo—, que se ha utilizado con el fin de potenciar esta energía celular y favorecer la regeneración de la piel. Esta tecnología la ha desarrollado la marca francesa gracias a la colaboración con *Timeline*, una compañía suiza experta en biotecnología y líder en el ámbito de la investigación sobre longevidad.

## «LA LONGEVIDAD ES HOY»

Con esta rotunda afirmación comienza la conversación con el Dr. David Luu, cirujano cardiólogo pediátrico experto en longevidad. No podemos seguir hablando de los avances que habrá en el futuro, de si vamos a vivir 120 o 130 años, es urgente que tomemos las riendas de nuestra salud ahora y que lo hagamos de una forma consciente, con sentido común y para siempre, que se convierta en nuestro estilo de vida. «Es nuestra obligación preservar el capital humano de cada órgano de nuestro cuerpo y el más visible de todos es la piel. Tenemos que construir una resiliencia generalizada que afecte al cuerpo en general, a todos nuestros órganos sin distinción. Esta debería ser nuestra principal preocupación», concluye el doctor. ►



BELLEZA



**ANTICIPATE** 'Anticipate The Cream' (185 €), se adelanta a los signos de envejecimiento previniéndolos. **INTERCEPT** 'Intercept The Serum' (195 €), restablece la calidad de la piel dejándola en su punto más álgido. **RESET** 'Reset The Serum' (195 €), revierte 4 años de la edad biológica visible. Todos los productos son de la línea 'Absolue Longevity MD' de Lancôme.

## La regla del éxito

El Dr. Álvaro Campillo, cirujano y experto en longevidad que pasa consulta en The Beauty Concept ([thebeautyconcept.com](http://thebeautyconcept.com)) es fiel defensor de sumar calidad de vida al envejecimiento, y lo hace con el método del 5, 4, 3, 2, 1, 0: realizar 5 días de ejercicio a la semana con al menos 15 minutos de intensidad alta, no menos de 4 ciclos de sueño de 1,5 hora cada noche, tres ingestas de comida al día con una buena dosis de proteínas y de vegetales ricos en polifenoles y fitoquímicos, cenar 2 horas antes de irte a dormir, no estar más de 1 hora seguida sentada y la última, pero no menos importante, no pasar ni día sin sonreír.

### LA PIEL COMO UN ESPEJO DE NUESTRA SALUD

«Este órgano es uno de los mejores indicadores de nuestra edad biológica, lo que sucede dentro de nuestras células termina reflejándose fuera», explica Annie Black. Por eso la nueva generación de tratamientos, encabezados por *Absolue Longevity MD*, no se limita a corregir arrugas o mejorar la firmeza. Busca intervenir antes, actuando sobre mecanismos celulares relacionados con la energía, la reparación y la resiliencia. Como dice Vania Lacascade, presidenta global de Lancôme: «La belleza del futuro no consistirá en ocultar la edad, sino en optimizar la salud visible de la piel a lo largo de toda la vida». Esta afirmación enlaza directamente con una realidad: no existe una única solución mágica para envejecer mejor, es un tema que hay que abordar desde diferentes ópticas, de una forma global y organizada para mejorar los resultados y que estos sean notables tanto en el interior como en el exterior. ■

### El sistema glinfático

El Dr. Vicente Mera, jefe de Medicina interna, Genómica y Antienvejecimiento en SHA Wellness Clinic ([shawellness.com](http://shawellness.com)), es un defensor a ultranza de la importancia del sueño. «Dormir mal de forma continuada no sólo afecta al cansancio o al estado de ánimo, sino también a la inflamación, al estrés celular y al envejecimiento visible. El sistema glinfático es el responsable de 'limpiar' el cerebro durante determinadas fases del sueño, y si esto no se produce, afecta negativamente a la microbiota, las hormonas, la capacidad física, la piel, el intestino... Todo está sometido a los ritmos circadianos. La buena noticia es que antes la gente se jactaba de lo poco que dormía como una señal de productividad y casi de éxito y en la actualidad lo admirable, deseado y de lo que queremos presumir es dormir entre 7 y 8 horas», explica el doctor Mera.

### El deporte

«El futuro de la medicina es que esta sea preventiva, no reactiva tal y como la conocemos hoy en día», comenta el Dr. Ángel Durantez, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y fundador y director médico de Clínica Neleva ([clinicaneleva.com](http://clinicaneleva.com)). Él aboga por abordar la salud estando sanos para alargar el 'healthspan' —término en inglés que define la esperanza de vida saludable—. No se trata de machacarte haciendo deporte, sino de llevar una vida activa, porque, como dice Michelle Williams, profesora de Epidemiología en Harvard: «No hay una pastilla ni un remedio tan poderoso para la salud como la actividad física, todo lo que empeora con la edad mejora con el ejercicio». El compromiso y la constancia son vitales.

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM / SPOTLIGHT / D.R.