

HOME

PERSONAGGI

INTERVISTE E GALLERY

2 NOVEMBRE 2016

I 40 sono i nuovi 30. Le star (e un libro) lo confermano

Gwyneth Paltrow ha festeggiato il suo 44esimo compleanno con un Selfie al naturale. Geri Halliwell, l'ex Spice, ha annunciato la seconda gravidanza a 44 anni. E se i 40 fossero l'età dell'oro delle donne? Lo sostiene "Glam a 40 anni" della giornalista Michaela K. Bellisario

di MIA GILBERTI

Gwyneth Paltrow ha festeggiato il suo 44esimo compleanno con un Selfie al naturale. Senza trucco. Senza Photoshop. **Geri Halliwell**, l'ex Spice "rossa", ha annunciato la seconda gravidanza a 44 anni postando su Instagram una vignetta che ritrae una donna incinta. **Murata San**, 48 anni, è appena stata eletta, invece, capo del Partito Democratico in Giappone, principale forza d'opposizione. E **Paula Hawkins**, 44 anni, autrice di *La ragazza del treno*, sta vivendo il suo momento d'oro con [la trasposizione al cinema del suo libro nel film con Emily Blunt](#).

E se i 40 fossero l'età dell'oro nella vita di una persona? Perché no. È la tesi di ["Glam a 40 anni"](#), un manuale sulle quarantenni scritto dalla giornalista **Michaela K. Bellisario** per **Morellini Editore** (in libreria dal 3 novembre). In questa fase della vita, sostiene, accadono (ancora) molti eventi importanti. I temibili "anta" non sono la fine di tutto. Non sono l'età del declino, insomma, bilanci esistenziali a parte (che si fanno sempre, in effetti). **Anzi: i 40 sono i nuovi 30**. Perché si può ancora rilanciare.

Per dire: **Michelle Obama** ha [44 anni quando diventa la prima first lady di colore della storia americana](#) (ne ha 52 anni adesso al suo addio alla Casa Bianca). **Victoria Beckham** ne ha 40 quando, nel 2015, ritira a Londra il premio come [Best Brand ai British Fashion Awards](#). Per non parlare delle regine al potere: **Maxima d'Olanda** ha 45 anni, **Letizia di Spagna** ne ha 44. **Rania di Giordania** 46.

«**Il punto è che a quest'età può succedere un po' di tutto:** un parto gemellare così come l'inizio della menopausa», spiega l'autrice. «Solo questa incognita basta a fare dei 40 un momento magico, suscettibile di variazioni. I giochi della vita sono ancora tutti aperti. Il problema, semmai, è che spesso non se ne è abbastanza consapevoli».

L'idea del libro nasce proprio dalla constatazione che mass media e società non dedicano sufficiente spazio alle 40enni. Se ne parla perlopiù solo quando [le attrici denunciano la mancanza di ruoli interessanti](#) a causa dell'età. Eppure sono una massa critica, sono big spender, e rappresentano una fetta sempre più larga della popolazione: solo Milano è una città composta prevalentemente da 40enni e perlopiù single, stando all'ultima fotografia dell'Anagrafe cittadina.

Proprio per questo l'autrice ha realizzato, oltre al libro, anche un [blog per quarantenni](#) che scrive con un gruppo di amiche "40-something". «Il nostro obiettivo è arrivare a creare un movimento, un network. Glam a 40 anni vuole significare proprio questo: *consciousness*». Il canale più popolare è, non a caso, **Glam Stories. Contiene interviste a 40enni famose (come le scrittrici **Chiara Gamberale** e **Sara Rattaro**, solo per citarne alcune) o anche a donne "semplicemente" realizzate come fotografe, designer di gioielli e beauty blogger, comunque fonte di ispirazione per le coetanee.**

Guarda la gallery, [Ecco chi compie 40 anni nel 2016](#)

Regine quarantenni. Letizia di Spagna, Maxima d'Olanda e Rania di Giordania.

Poi, certo, i "problemi" ci sono: [le rughe, la ricrescita, i capelli grigi](#), il corpo che cambia. [Michaela K. Bellisario](#) propone cinque capitoli con suggerimenti di stile, bellezza, wellness e spiritualità (l'autrice è buddista e nel quinto capitolo spiega come si è avvicinata a questa filosofia). Ci sono interviste ad esperti del settore come **Rajan Tolomei, Make Up Artist ufficiale di **Max Factor**, («*No alla terra abbronzante che invecchia*»), il re dei parrucchieri francesi **Franck Provost** («*Attenzione, il grigio non è facile da mantenere*»), la regina dei personal trainer, **Jill Cooper** («*Se non andate in palestra, salite almeno le scale di casa vostra*»).**

E poi **Rossella Galvani**, skin expert di Olaz, **Maria Luisa Bacosi**, biologa nutrizionista del resort Castel Monastero dove si rifugiano spesso manager stressati da tutto il mondo («*Per le porzioni regolatevi usando il piatto da dessert*») e la **life coach Francesca Trevisi**, esperta di public speaking («*La bellezza a 40 anni non è più nelle forme, è nell'atteggiamento*»).

Un consiglio di stile, allora? «Mi piace il decalogo che suggerisce nel libro **Constan Hernández**, fondatore del brand spagnolo **Intropia**, "*bailarinas para el día y tacones para la noche*", ballerine di giorno, tacchi alti la sera. [E poi il rossetto rosso. Da tenere sempre in borsa](#)». "Glam a 40 anni" viene presentato a **Milano il 22 novembre** nell'agenzia e show-room Anna Bollati e a **Montegrotto Terme il 4 dicembre** nell'ambito della rassegna letteraria *Passioni* all'Hotel Esplanade Tergesteo.