

Rosita Celentano: “Sappiate invecchiare senza unghie finte”

Autore: Manuela Zanni

Data: 19 Luglio 2022



Vivere vuol dire invecchiare. Saperlo fare con dignità accettando di assistere ai cambiamenti naturali del proprio corpo è la scelta più naturale e sana che si possa fare anche se, purtroppo, non tutti ne sono capaci. Questo è anche il pensiero di **Rosita Celentano** che stimola le donne ad accettarsi per come sono senza ricorrere a devastanti interventi chirurgici che ne cambiano i connotati.

Rosita Celentano: “Bisogna sapere invecchiare”

“Amo i miei capelli che imbiancano, accetto con sana ironia gli inevitabili cambiamenti del corpo e ci rido su”. È con queste parole che Rosita Celentano si lascia andare a un flusso di pensieri sull'invecchiamento e tutto ciò che il passare del tempo provoca sul corpo e nella mente delle donne. La conduttrice e attrice affronta con il sorriso e una bella dose di autoironia l'insorgere di nuove rughe sul suo viso o i capelli che hanno assunto, ormai, una perfetta tonalità di grigio e si rivolge, attraverso un lungo sfogo sul suo profilo Instagram, a tutte le donne che, al contrario, fanno di tutto per bloccare il tempo che passa e che non accettano che, con l'età, il proprio aspetto fisico non sarà più quello di una volta ricorrendo, così, a continui ritocchini estetici.

Rosita Celentano
Rosita Celentano

“Il vero regalo è avere una vecchiaia serena”

“Fatevi un regalo davvero importante, regalatevi una vecchiaia serena, lontana da unghie finte (volgari!), da extension (ridicole), da labbra a canotto e così via” dichiara la cinquatasettenne figlia di [Adriano Celentano](#) e [Claudia Mori](#) e introduce un discorso sulla dignità del saper invecchiare bene e sulla bellezza del vivere rispettando la propria età e tutto ciò che porta con sé. “Sarò comunque una vecchia dignitosa e radiosa – continua Rosita – Saper invecchiare ci porta inevitabilmente a **nutrire le cose giuste del nostro sentiero**. E poi è inebriante sapere che stai facendo la cosa giusta, per te e per chi ti vive.”

“L’essenza della vecchiaia è sapersi accettare come si è”

La Celentano si rivolge quindi a tutte le donne che, si vergognano dei propri anni e che puntano tutto sull’estetica [con unghie finte, chiome rimpolpate e labbra con punturine](#) ma, secondo lei, l’essenza della vecchiaia sta nel saperla accettare così com’è e sapersi accettare così come si è.

Rosita Celentano
Rosita Celentano

LEGGI ANCHE: [Intervento di chirurgia estetico disastroso: 25enne si ritrova con la vagina più grande del mondo](#)

Le età dell’invecchiamento

Viene considerata Terza età quella che va dai 65 ai 74 anni. Poi ci sono le persone che appartengono alla Quarta età, 75-84 anni e i Grandi vecchi, oltre gli 84 anni. Infine ci sono i Centenari.

Cinque suggerimenti per invecchiare in salute

- Fare attività fisica, anche leggera: per esempio una camminata a passo regolare, tutti i giorni.
- Curare l’alimentazione, preferendo i cibi freschi a quelli lavorati o pronti.
- Coltivare amicizie, non solo con persone della propria età e mantenere rapporti sociali anche con i giovani. I nipoti, se si ha la fortuna di averli vicini, sono la vita che entra in casa con nuovi interessi e prospettive sul mondo.
- Idratarsi con costanza, perché con l’età si perde il senso della sete. Il rene, inoltre, è tra i primi organi che tende a deteriorarsi con il passare del tempo.
- Dormire, perché è importante concedere al sonno un numero di ore sufficiente. Al posto di numerosi pisolini, meglio riposare una mezz’ora a un orario fisso.

LEGGI ANCHE: [6 consigli per prevenire le vene varicose](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/news-ed-eventi/rosita-celentano-sappiate-invecchiare-senza-unghie-finte/>

Generato il 27/04/2025