

# ELLE

*belleza*

ARIADNE ARTILES

## CUIDADOS DE TOP

Ariadne Artiles y sus trucos 'healthy'.  
¿Qué labiales adoran las famosas?  
Lo último en perfumería huele a Brasil.  
En mayo tienes deberes 'beauty'.

*Ariadne Artiles*

# MI VIDA HEALTHY

*Yoga, comida ecológica y 'paddle surf' son los pilares del BIENESTAR para la modelo canaria. Recién fichada por Rochas como embajadora, confiesa que vive un momento pleno a nivel profesional y personal. Sólo le teme a una cosa: el paso del tiempo.*

POR MARÍA FERNÁNDEZ-MIRANDA. FOTOS: XAVI GORDO. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA

ACUÁTICA  
«ME BAUTIZARON EN  
UNA IGLESIA JUNTO AL  
MAR. EL AGUA ES PARTE  
DE MI PIEL, ES MI VIDA.»

Pañuelo de seda  
tipo bandana,  
de Hermès.



Blusón crudo con  
detalles en azul, de  
Sera Marr. Bragüita  
a cuadros vichy,  
de Como pez en el  
agua. Zapatillas, de  
Converse. El sillón  
es de Leroy Merlín.

**C**oincido con Ariadne Artiles (Las Palmas, 1982) en la puerta del estudio donde hemos organizado la sesión de fotos. Le anuncio que tendré lugar en la cuarta planta, pero ella rechaza el ascensor: «¿Te importa si subimos andando?», sugiere con su melódico acento canario. Así que ahí vamos, escalón tras escalón sin dejar de hablar, de manera que yo llego resoplando y ella sin inmutarse. Ari (según le gusta que la llamen) está más en forma que nunca, por fuera y también por dentro: próximamente viajará a Los Ángeles para hacer una campaña dirigida al mercado

chino, acaba de ser nombrada embajadora de Rochas y, desde hace siete años, mantiene una relación con José María García, hijo del periodista del mismo nombre. «Ahora mismo me siento plena», confiesa. En la profesión de modelo suma enteros el hecho de convertirse en rostro de una marca de belleza. Tú lo has conseguido con Rochas. ¿Qué imágenes te vienen a la mente al oler su fragancia clásica, el *Eau de Rochas*? Este perfume me recuerda al mar, porque es muy fresco. Y también a mi abuela: ella lo lleva usando toda la vida. Es un olor de casa, familiar y cercano. Supone un orgullo ser embajadora de esta marca que se mimetiza conmigo.

La imagen del mar es recurrente en ti... ¿Por qué te importa tanto? Me bautizaron en una iglesia junto a la playa donde veraneaba mi familia. El agua es parte de mi piel, es mi vida. Por eso me gusta tanto el surf, aunque no siempre puedo practicarlo, ya que mi espalda sufre mucho debido a mi escoliosis. Lo que sí hago a menudo es *paddle surf* y yoga sobre la tabla. ¿Y cómo mantienes las posturas de yoga en una superficie tan inestable? Es verdad que hay que tener mucho equilibrio para no caerte al agua, pero cuando reúnes un poquito de práctica se consigue fácilmente. La primera vez que hice yoga sobre la tabla fue en Barcelona, un día que hacía un frío de morir. No me caí ni una sola vez, creo que por el miedo a mojarme (ríe).

También practicas el yoga más tradicional, precisamente para aliviar tus problemas de espalda... Sí, tengo escoliosis desde los 11 años. Durante tres llevé un corsé hasta aquí (se señala la barbilla) y no me sirvió de nada; de hecho, pienso que me atrofió los músculos. A los 24 o 25 años, empecé a practicar yoga en Nueva York. Me enganchó y ahora lo hago yo sola. ¿Qué fue lo que te enganchó exactamente de esta disciplina?

La fuerza que me da. Soy muy delgada por genética, me cuesta mucho mantenerme en mi peso: en cuanto me descuido, adelgazo. Entrenar todos los días hace que mi cuerpo no se consuma tan rápido y que esté fuerte. Además, evito los dolores de espalda y me siento mucho mejor.

¿Tu amor por la vida saludable tiene que ver con tu condición de canaria? Sí, la verdad es que allí nos cuidamos más. Nos pasamos todo el año en bañador, así que hay más culto al cuerpo que en el resto de España, porque no esperamos a los tres meses de verano para ponernos a punto. Es lo mismo que ocurre en Brasil. Además, en Canarias se come muy bien; los productos de la tierra son realmente buenos. ▶

Pantalones blancos, de Comptoir des Cottonniers. Cinturón con dibujo étnico, de Yerse.

**ANTIDIETAS**  
 «YO COMO DE TODO. LOS REGÍMENES CAUSAN UN ESTRÉS HORRIBLE Y ADEMÁS SUELEN TENER EFECTO REBOTE»

¿Qué tipo de alimentación sigues? Como de todo. No creo en las dietas, porque causan un estrés horrible y además suelen tener efecto rebote: pierdes 6 kilos y después coges 14. Yo no necesito adelgazar, aunque sí me preocupo por los nutrientes que apporto a mi cuerpo. En mi casa no entra nada que no sea ecológico. Sé que es más caro alimentarse así, pero prefiero gastarme el dinero en unas frescas ecológicas que en otro par de vaqueros. Hay que priorizar. Las enfermedades raras están a la orden del día y en parte es por la alimentación.

Otra forma de cuidarse hoy es a través del *mindfulness*. ¿Cómo conectas tú con el momento presente? Tengo mucho miedo al paso del tiempo. Al ser tan consciente de que los minutos se me van, me centro en disfrutar. Actualmente estoy de forma habitual en Madrid: trabajo y luego vuelvo a casa. Antes, si no tenía un proyecto en marcha, me iba a Nueva York para hacer *castings*, para dar siempre el máximo de mí. Pero ahora estoy más centrada en elegir trabajos que me hagan feliz y que me permitan estar cerca de los míos, para no vagar sola por el mundo.

¿Ese miedo al paso del tiempo es algo interno o también está relacionado con el exterior, con el hecho de envejecer? No, es más un temor a saber, por ejemplo, que mi abuela tiene 82 años y me queda un tiempo limitado con ella. Eso me hace ir a Canarias 20 veces más de lo que iba antes. En cuanto a la edad, no me preocupa, porque a mis 34 años me siento igual que a los 15 o incluso mejor, con más energía.

¿Estás a favor de las técnicas de cirugía o medicina estética? Creo que cada cual debe hacerse lo que quiera, aunque, por mucha cirugía a la que recurras, la edad no se detiene. Yo

soy más de cuidarme por dentro: beber agua, vigilar lo que como, hacer ejercicio, oxigenarme... Sin embargo, si se te cae la cara y decides someterte a un *lifting*, me parece fenomenal siempre que eso te haga feliz.

Te has implicado en un montón de causas solidarias: contra el cáncer de mama, para salvar el Ártico, contra la pobreza... ¿Cuál te ha tocado más? Me llama la atención la gente que trabaja en Greenpeace: se dejan el alma. No tienen apoyo ni del gobierno y lo que hacen es para salvarnos a todos. ¿Y has conocido alguna historia personal que te haya marcado para siempre? Una niña me escribió una vez porque tenía una enfermedad rara que hacía que le salieran nódulos cancerígenos. Organizamos una campaña con una firma y lo recaudado se fue para su asociación. Ahora ella tiene unos 18 años y aún seguimos en contacto.

¿Crees que una persona famosa tiene el deber de ayudar cuando se lo piden? Aunque no fuera conocida, lo haría

igual, porque soy muy reivindicativa: no me callo ante la injusticia. Estás muy cerca de otro famoso: el periodista José María

García. ¿Qué tal es tener de suegro a todo un mito de la radio de este país? Ay, Dios mío (*sonríe*). Es la persona más generosa que he conocido nunca. Dedicó su vida a ayudar a los demás y es alguien realmente supercercano. De adolescente querías ser psicóloga.

¿Qué diagnóstico harías de ti misma? Me considero extremadamente perfeccionista. Y, aunque lo intente, no sé mentir, soy muy transparente.

¿Y qué diagnóstico puedes perfilar de tu momento vital? Soy muy feliz. Los últimos cuatro años, desde que tengo 30, han sido probablemente los mejores de mi vida. Soy más madura, ya no me dejo llevar. ■

**AQUÍ Y AHORA**  
 «SOY MUY CONSCIENTE DE QUE LOS MINUTOS SE ME VAN, ASÍ QUE HOY ESTOY MÁS CENTRADA EN DISFRUTAR»



### La nueva musa

En 1945, Marcel Rochas concibió una fragancia inspirada en su mujer, Hélène. Se llamaba 'Femme' y con ella arrancó una saga de perfumes vinculados a la casa de moda. Ariadne Antiles ya forma parte de esa historia como embajadora del aroma más icónico de la 'maison', el 'Eau de Rochas'.



ROCHAS 'Eau de Rochas' (72 €), fragancia fresca.