

## La mania de l'estètica

Segons uns estudis realitzats per la Unesco a tot Europa, la societat espanyola actual gasta més diners en l'atenció del seu cos que fa sols deu anys. Mentre el 1980 ocupàvem el lloc número 12, ara ens hem situat en el cinquè lloc.

**T**enir un aspecte sa s'ha convertit en molts casos en quasi una obsessió. El bombardeig publicitari ha creat la necessitat i la nostra societat s'ha acostumat a anteposar l'estètica a l'ètica. Ningú sap estar-se de voler imitar els nous herois, que es caracteritzen pel seu èxit professional i el seu aspecte immillorable. Seguir dietes macrovitamíniques, és a dir, riques en minerals, aminoàcids i vitamines, immunodietes exclusives per a executius, sotmetre's a un tractament d'obesitat, eliminar el greix localitzat en algunes parts del cos a base de liposuccions o la cirurgia estètica, s'ha convertit en un símbol de poder adquisitiu.

Respecte als milers de mètodes que s'anuncien com miraculosos, hem de tenir en compte que una cosa és apriar-se ràpidament i l'altra mantenir-se prim. Hi ha un problema fonamental en la nostra societat i és que la tau-la marca les nostres pautes socials. És més, hi ha èpoques de l'any en què no ens allunyem de la taula.

### OPINIONS PER A TOTS ELS GUSTOS

On més s'ha avançat en el terreny de l'obesitat ha estat en el de la informació. Encara no s'ha creat un fàrmac o producte que produeixi l'aversió a la paella i ningú es planteja fer dieta tota la vida. Així i tot, els anuncis són prou contundents: "podrà perdre fins a un quilo per sessió, sense píndoles, sense fam ni esforços".

Julio Merino, cap de premsa de Figurama, una de les empreses més importants de l'estat en dietètica i que ha llançat una campanya televisiva per recaptar més clients, assegura que els mètodes que ells utilitzen són infal·libles. "Ens avalen els més de 300.000 clients que han passat aquest any per les 120 clíniques que tenim en funcionament, amb quasi 150.000 tractaments mensuals i una plantilla de 700 professionals especialitzats en dietètica i estètica, amb unes dietes per a apriar-se *revolucionàries*, autenticades pel doctor Acebal de Utrilla que és el president-fundador de Figurama".

Un tractament Figurama pot eixir per unes cinquanta mil pessetes i els resultats, segons Merino, són sempre excel·lents. Encara que l'empresa diu tenir perfectament computeritzada la història clínica de cada client, no pot donar dades sobre quins són exactament els percentatges d'èxit d'aquesta *miraculosa* forma de perdre pes.

Xavier Marí, metge de la clínica Histogen i director dietètic del balneari El Paraíso, de València, diu que desconfia de les pèrdues ràpides de pes perquè el problema real és mantenir-se. "Hi ha gent que passa la vida apriant-se i que ha provat tots els mètodes possibles. Una cosa s'ha de tenir en compte i és que als obesos, és difícil donar-los l'alta".

L'endocrinòloga valenciana Sílvia Martí diu que al final tot es redueix a un muntatge econòmic: "Dins de la

medicina, els metges que es dediquen a això i a la cirurgia estètica són els que més diners estan guanyant. La societat ho demana i els metges li ho donen. En certa mesura tampoc tenen el perquè no dedicar-se a guanyar diners. Ara bé, ¿quant de temps duren aquests resultats sensorials? Perquè no pots passar tota la vida menjant pollastre o castanyes. Ho pots fer vint dies i perdre pes, però en passar vint dies més, hauràs tornat a guanyar-lo. És evident que no és possible tenir un cos *danone*, ni és sa ni és veritat res del que anuncien".

Una cosa ha quedat demostrada: menjar fora de casa no representa cap problema per als executius que han acceptat la idea que cal adequar els menjars contrastant-los, és a dir, que si fas un menjar fort cal que l'altre siga frugal. De fet, els restaurants de més classe estan adequant cada vegada més els menjars a allò que s'anomena cuina francesa, que consisteix a menjar poc i sa.

L'obesitat quasi sempre va acompanyada de problemes de tipus psicològic, d'ansietat i d'insatisfacció. El que fa la gent és substituir aquests problemes pel menjar realitzant uns àpats descontrolats i inconscients. Si la gent acceptara que té aquest problema i rebera ajuda psicològica, la majoria dels casos d'obesitat es resoldrien. Un exemple el podríem tenir en la protagonista de la pel·lícula *Avanti*, que no va aconseguir estilitzar la seua silueta fins que no va comprendre que el seu

problema era que els homes no es fixaven en ella. Entre els que no van poder superar-ho hi ha Cristina Onassis, que va viure amargada tota la seua vida, o Alfred Hitchcock, que no va poder evitar mostrar-se en un anunci de diari, com a reclam per acudir a una clínica dietètica, en *Encadenados*.

Estar gras no és bo per a res, diabetis, arteriosclerosi, artrosi i hipertensió i malalties de cor són algunes de les afeccions que l'obesitat pot desencadenar. "Quan una persona és obesa de veritat, sí que se li ha d'explicar perquè ha d'estar prima. Això sí que és un problema i s'ha de tenir en compte que una dieta no és una monotonia, sols s'ha de saber com funcionen els aliments i menjar de tot en quantitats equivalents" -diu la doctora Martí. L'anorèxia és la malaltia contraposada a l'obesitat i una de les més freqüents en aquests moments. "És un problema gravíssim i la gent no vol acceptar-ho. I no estic parlant de gent que no té capacitat per a entendre-ho, sinó de gent que sap exactament a què està jugant".

Un altre perill greu està en els mètodes d'apriar-se en què s'utilitzen fàrmacs. Tot i estar estandarditzats i legalitzats, se'n valoren més els resultats que els perills, cosa que no passa en altres àrees de la medicina. Els tractaments farmacològics duen acompanyats en la major part dels casos crisis depressives que provoquen una gran sensació d'ansietat. Les amfetamines donen molta marxa i



Hi ha persones grasses, menys grasses i primes.

poca gana i hi ha el risc de la tolerància, amb el consegüent augment progressiu de la dosi.

#### DUR UNA DIETA 'LIGHT'

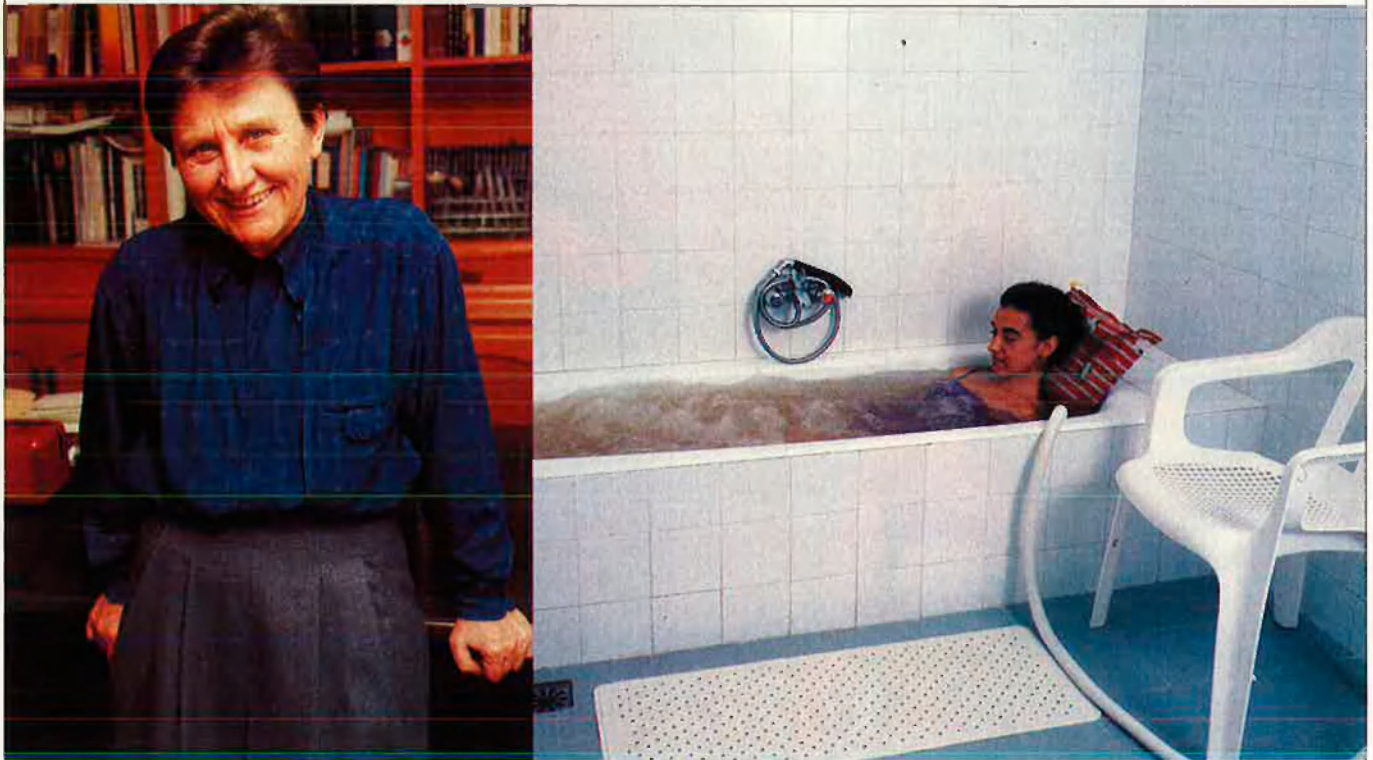
"La societat moderna és

una de les que més problemes té. Mig món es mor de fam i l'altre mig per excés d'aliments. Això demostra que aquesta societat no funciona. Hi ha persones grasses, menys grasses i primes. Si hi ha una malaltia, alesh-

res s'ha de tractar; però, si no hi ha res, el que s'ha de fer és condicionar les necessitats calòriques de la persona i les que ingereix" -diu Sílvia Martí. Quan es menja més del que és necessari, l'excés s'emmagatzema en forma de

greix, per tant no hi ha altra solució que reduir la ingesta o augmentar l'exercici. "Fora d'això, si les persones no tenen malalties, no hi ha res que pugui solucionar el problema".

Un dels errors més fre-



El millor tractament és aconseguir una dieta que serveixca per a acostumar-nos a dur una millor alimentació.

qüents consisteix a pensar que els aliments que duen l'etiqueta *light*, serveixen per a aprimar. Res més lluny de la realitat ja que l'únic que fan és contribuir a mantenir el pes. Hi ha un gran nombre de persones tan obsessionades per aquests productes que acaben prenent un café amb sacarina acompanyat de mitja dotzena de pastissos. "És una forma de tenir la consciència tranquil·la", comenta Xavier Marí, que opina el mateix dels consumidors habituals de Biomanan. "És una aportació de calories controlades. Resulten interessants per a mantenir el pes però no per a perdre'l. Ara bé, hi ha un perill: molta gent substitueix sistemàticament un menjar per aquest producte i el cos crea una resistència al dejú, és a dir, s'acostuma a menjar poc i després és molt difícil perdre pes".

Sílvia Martí és molt més radical i assegura que tots els anuncis que es fan de productes que no engreixen són falsos: "És molt difícil trobar substàncies de tipus artificial

que no continguin calories. El que passa és que en aquest tema també entren molts factors, per exemple la publicitat. Després, quan passen uns anys, es demostra que no és veritat que no porten calories, o que portaven substàncies tòxiques o que d'alguna manera deformen el contingut real dels aliments". De fet, fins que no es va aprovar el Reglament Tècnic Sanitari, que imposa als productes *light* no contenir més del 65% de matèria grassa, la major part dels empresaris en reduïen mínimament la presència i els venien com si res.

El millor tractament és aconseguir una dieta que serveixca per a acostumar-nos a dur una millor alimentació. "Nosaltres utilitzem una gran varietat de dietes, però la característica general és que primem la qualitat del que es menja i no la quantitat, pobra en hidrats de carboni i grasses i rica en proteïnes, però sense que estiguen exempts els uns dels altres"—comenta Xavier Marí.

#### SOLUCIONS RADICALS

Els balnearis i les clíniques especialitzades tenen l'avantatge que saps que en quinze dies perds pes ja que pràcticament funcionen a base d'aigua. Hi ha un control mèdic diari i se segueixen unes pautes concretes per a aprimar. El tractament ambulatori, és a dir, aquell que es fa a casa, té un perill i és que la temptació sempre està al carrer.

Segons la doctora Martí no té cap sentit pagar fortunes per una dieta que consisteix a prendre 500 calories diàries, per això pensa que les clíniques no funcionen, "el que fan és explotar els pacients. Passen la vida provant i l'únic que aconseguen és la infelicitat, són uns autèntics desgraciats i espremuts, perquè acaben grossos i pobres".

#### TENIR LA PELL DE TARONJA

La cel·lulitis és difícil d'eliminar, però la manera de fer-ho que té uns efectes més du-

radors és la liposucció, encara que tot depèn dels comportaments dietètics posteriors. L'altra solució està en les actuacions locals. Les cremes reductores ajuden que la pell no tinga un aspecte tan rugós com una taronja i fer-la més llisa. El mateix ocorre amb les termolipolisis, que consisteixen en l'aplicació de calor en zones localitzades del cos. Així i tot, Sílvia Marí es mostra escèptica: "La cel·lulitis és un problema molt difícil de tractar perquè hi ha molts factors a tenir en compte. Uns es coneixen i altres no. No hi ha res contra la cel·lulitis o ¿penses que si hi hagués alguna cosa efectiva tindriem cel·lulitis?"

La cirurgia estètica és la que, ara per ara, millor resol els problemes dels grossos i no tan grossos. Les clíniques especialitzades surten com bolets i són la millor solució per a tenir definitivament uns pits, malucs, cuixes, turmells o cames prominents.

Tona Català