

Estètica i salut

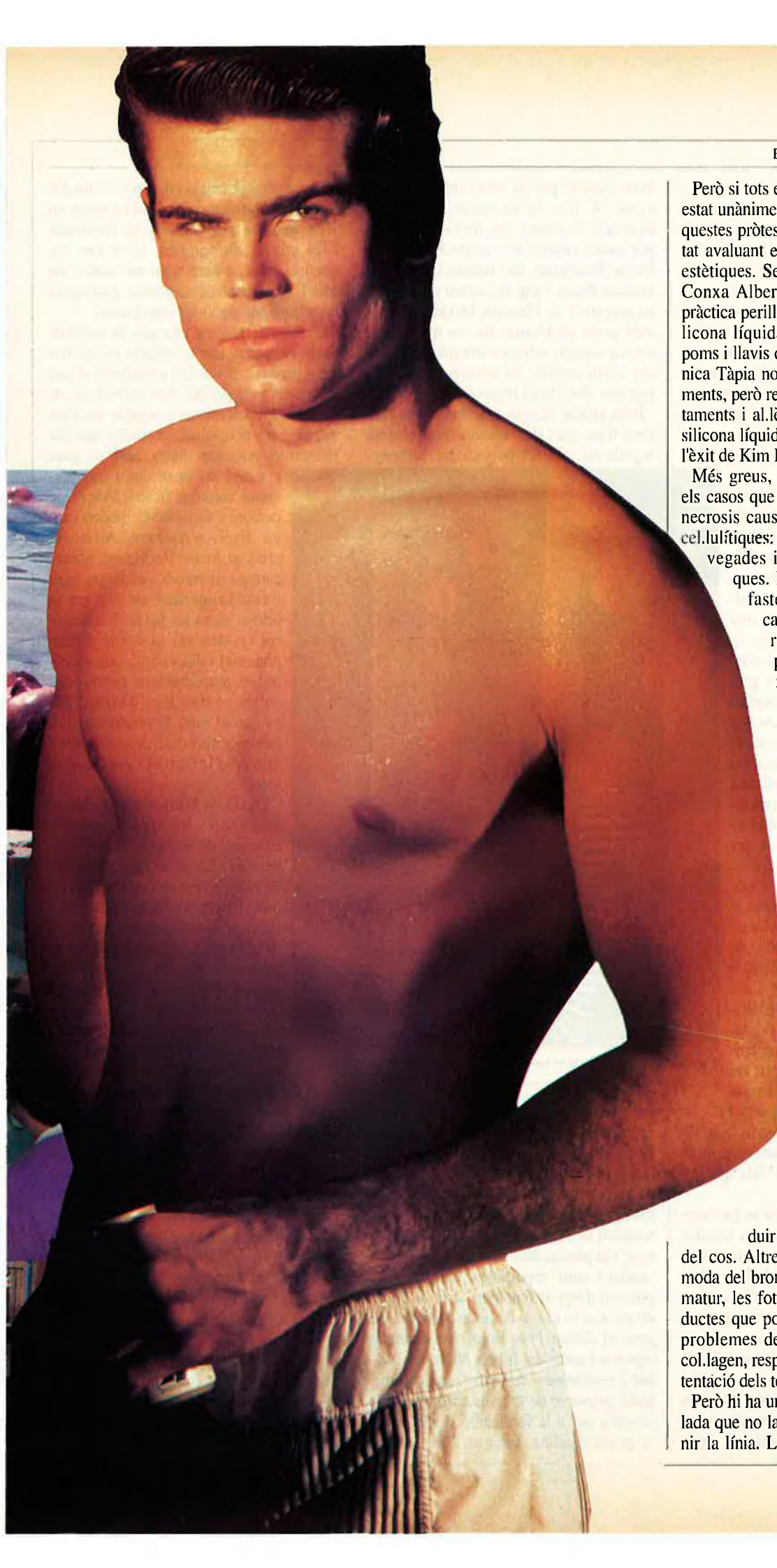
¿...In corpore sano?

La polèmica respecte a la seguretat de les pròtesis de gel de silicó ha fet nàixer la por en moltes dones, però l'eventual perill d'aquestes pròtesis és només la punta d'un extens terreny on modismes estètics i salut entren en contradicció.

Lera del culte al cos és també l'era de l'augment de l'aneurèxia, de les anèmies i de les perturbacions metabòliques resultants de l'obsessió pel pes. És l'era del càncer de pell per abús del sol, de l'augment dels casos de mort sobtada en l'esport practicat inadequadament i també l'era de l'estrès i de la insatisfacció amb el propi cos.

Models estètics, sobretot nord-americans, han inspirat el naixement de les primeres pròtesis mamàries i dels llavis i poms de silicó. D'aquesta manera, l'exuberància de Jane Mansfield o de Marilyn Monroe, els llavis de Brigitte Bardot o els de Kim Basinger, es posaven a l'abast de tothom, de la mateixa manera que els homes d'Estats Units es fan implantar pròtesis per emular al forçut Arnold Schwarzenegger. Primer mètode per a engrossir els pits: la silicó líquida injectada viatjava pel cos i produïa tumors, infeccions i altres complicacions. Van tardar vint anys a prohibir-la. Les injeccions de parafina o teixit adipós propi també van caure en desús perquè produïen necrosis i infeccions. I ara es qüestionen les pròtesis (de gel de silicó) que des del 1964 havien conquerit progressivament una sòlida confiança entre els cirurgians.





Però si tots els cirurgians interrogats han estat unànimes a defensar la seguretat d'aquestes pròtesis, no tenen la mateixa unitat avaluant els perills d'altres pràctiques estètiques. Segons la cirurgiana estètica Conxa Albert, de la clínica Tàpia, una pràctica perillosa són les injeccions de silicona líquida utilitzades per engrossir poms i llavis o per traure arrugues. La clínica Tàpia no fa aquesta mena de tractaments, però rep moltes dones amb enquistaments i al·lèrgies de sol, causats per la silicona líquida, "especialment després de l'èxit de Kim Bassinger".

Més greus, però menys freqüents, són els casos que rep la clínica d'infeccions i necrosis causades per infiltracions anti-cellulítiques: "Les fórmules utilitzades a vegades inclouen substàncies tòxiques. Les conseqüències són nefastes, en infeccions serioses: cada una de les trenta o quaranta punxades que es fan, poden convertir-se en un forat increïble", explica la metgessa.

També els càncers de pell són un problema cada vegada més freqüent. Allò que abans era sobretot un fenomen que afectava gent gran, pagesos i pescadors, ataca actualment, amb la moda imperiosa del bronzejat, capes com més va més joves de la població. I si Barcelona n'enregistra un increment de casos aquesta darrera dècada, la situació és més dramàtica en països on el sol pica fort tot l'any. Al Brasil, un 25% dels casos de càncer són de pell. Se'n registren 150 mil casos nous cada any i almenys vuit mil són de melanoma, el tipus més perillós, que pot produir metàstasis en òrgans vitals del cos. Altres problemes corrents de la moda del bronzejat són l'envelliment prematur, les fototoxites causades pels productes que potencien l'acció del sol i els problemes de destrucció de la capa de col·lagen, responsable de l'elasticitat i sustentació dels teixits.

Però hi ha una obsessió encara més arrelada que no la del bronzejat, la de mantenir la línia. L'ideal estètic dels anys sen-

tanta de la dona extremadament prima i d'ossos sobresortits va induir moltes dones a una veritable obsessió pel pes. El resultat ha estat l'augment dels casos d'aneurèxies, de bulímia, d'anèmies i altres perturbacions metabòliques causades per dietes desequilibrades. En l'aneurèxia, la persona deixa progressivament de menjar fins que no es troba prou prima i arriba a extrems de desnutrició. Sol donar-se especialment entre adolescents, més susceptibles a crisis d'acceptació del cos i entre esportistes de modalitats en què el control de pes és important. El 15% dels casos són mortals.

Als anys vuitanta, l'ideal estètic va sumar músculs a l'obsessió del pes. Era (i en gran mesura encara ho és) la dècada de Rambo i de Schwarzenegger, de la proliferació dels gimnassos, del *joggings* i altres esports. Mantenir-se en forma és l'obsessió i la gent creu que fa salut. Però les estadístiques afirmen el contrari. Cada dia mor gent mentre practica esports, i l'esquai i el *jogging* són les modalitats que presenten més perill. Segons el cardiòleg Carles Pons, especialista en mort sobtada en l'esport, tota activitat que exigeixi una gran intensitat d'esforç en poc temps és perillosa i només hauria de ser practicada per persones en forma física excel·lent i sota control mèdic. "Córrer trenta quilòmetres al dia augmenta el risc de lesió cardíaca, que és la causa del 70% de les morts sobtades (no produïdes per accident mecànic) en l'esport", explica. Segons estadístiques nord-americanes, qui practica el *footing* de manera exagerada, té una possibilitat de morir set vegades superior al que és normal. Un altre estudi, realitzat a Finlàndia, ha demostrat que els practicants de l'esquí de fons tenen un índex de mort quatre vegades superior al dels que no practiquen cap esport.

Això no vol dir que no sigui sa fer exercici. Els metges són unànimes a apuntar la falta d'exercici i la mala alimentació com la causa de la majoria de les malalties modernes. El problema és que els exercicis forts sense regularitat encara són més perillosos que no pas el sedentarisme. "Qualsevol programa d'activitat física només comença a ser benèfic a partir d'una regularitat mínima de mitja hora tres cops per setmana. Això pot ser substituït per una caminada diària d'una

hora, però no per un partit setmanal d'esquai. No pots fer un esport d'esforç per mantenir la forma; has d'estar en forma per poder practicar-lo", explica el doctor Ferran Rodríguez, de l'Institut Català d'Educació Física i cap del servei de medicina esportiva de l'Institut Dexeus. A més dels greus problemes de cor que poden causar, aquests esforços irregulars i intensos solen resultar en lesions musculars, ruptures fibril·lars i hèrnies.

Però també l'excés (moltes hores diàries) d'exercici dur, encara que fet amb regularitat, pot ser perjudicial, almenys

al cos és considerat normal per a una dona. Les esportistes en general en tenen un 10%, però les maratonistes, les ballarines i les atletes olímpiques, igual que les aneurèxiques, poden tenir-ne només un 4%. L'amenorrea és reversible, però quan dura molt pot afavorir l'osteoporosi.

La falta de greixos i l'excés de músculs no té el mateix efecte negatiu en els homes, però les dietes dels culturistes sí que poden ser perjudicials. Les sobredosis de proteïna (poden arribar a superar sis o set vegades les necessitats normals) que caracteritzen aquestes dietes, amb un gran consum de carn, ous i complements dietètics rics en hidrats de carboni i aminoàcids, poden causar diversos trastorns. Això, explica el doctor Rodríguez, sobrecarrega el ronyó i el fetge, augmenta l'eliminació de calç per la urina i eleva les taxes de colesterol (poden ser el doble de les normals) i d'àcid úric, que afavoreixen perturbacions cardíaco-vasculars i infeccions d'urina. "No és casual que, fa poc temps, un campió mundial de culturisme morís d'infart als trenta-dos anys".

Trastorns hormonals, anèmies, aneurèxies nervioses, infarts, càncers, distensions musculars, hèrnies... La llista dels problemes de salut a l'era del culte al cos és molt llarga, però segurament que l'encapçala, agreujant tots els altres, l'estrès. A la competitivitat laboral, la pressa i la por de no arribar al llistó, se suma l'eterna insatisfacció amb el propi cos o una satisfacció conquerida a costa d'un esclavatge a gimnassos, dietes i exercicis, el fet de sentir-se frustrat quan alguna cosa im-

pedeix de fer l'exercici diari, o de sentir-se culpable quan no es pot seguir una dieta. L'estrès també té efectes negatius en la salut. Segons els estudis del professor Andrew Steptoe, catedràtic de psicologia de la Universitat de Londres, l'optimisme i la confiança en un mateix poden ser atributs més importants per a mantenir una bona salut que no pas la dieta i l'exercici. "Si haguéssim de triar entre un mandrós feliç o un obsès de les dietes i de l'exercici, a la llarga, el mandrós tindria més possibilitats d'estar sa, sempre que, evidentment, estigués content de veritat i no se sentís culpable d'alimentar-se malament i de no fer exercici."

Simone Mateos Biehler



No sempre un cos perfecte és un cos sa.

ARXIU

per a les dones. Aquests exercicis, segons el doctor Thomas Stuttford, augmenten el nivell de les endorfines, un tipus de morfina fabricada per l'organisme, que poden inhibir la secreció d'hormones femenines. Això explicaria perquè és tan freqüent la suspensió de la regla (amenorrea) i la pèrdua dels caràcters sexuals secundaris entre esportistes. Una altra explicació d'aquest fenomen seria la manca de greixos en el cos de les esportistes. Segons el doctor Pere Pujol Amat, metge esportiu i autor del llibre *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*, una determinada proporció de greixos corporis és necessària per a la fabricació d'estrògens i de prostaglandina. Tenir un 20% de greix