

16 de Abril 2010

# Para estar guapo ya no hay que sufrir tanto

ANA LÓPEZ / M. GESTO  
aldia@que.es

Los cánones de belleza están cambiando. Britney Spears o Kate Winslet están orgullosas de sus defectos y se enfadan si retocan sus fotos con Photoshop. En el caso de Brad Pitt, si el trabajo se lo permite, se pasea sin afeitar y presume de imagen descuidada. Ellos son el mejor ejemplo a la hora de asumir que somos como somos. "Se exige una figura 10 y eso genera muchos vacíos y desencadena enfermedades como anorexia o bulimia", explica a Qué! la psicóloga clínica Elena Borges. "Lo que vemos en las revistas y en la televisión es lo que la gente pretende alcanzar, pero es una imagen engañosa. Tendríamos que aceptar los ciclos de la vida". ¿Su consejo? "Hacer un 'baño' interno, mirarte por dentro y descubrir qué es lo que realmente tienes que cultivar".



## TRABAJA SU CUERPO EN EL GIMNASIO

Paloma Lago nos contó que un par de veces al mes recurre a tratamientos como cócteles de vitaminas, 'peelings' faciales... "Me cuido y soy constante, pero también me sacrifico".

## MÀXIM VIGILA SU ALIMENTACIÓN

El presentador Màxim Huerta aseguró a Qué!: "Miro cada cosa que como y a veces paso mucha hambre". También reconoce que se somete a tratamientos de belleza, pero no quirúrgicos.



¿Quieres saber cuáles son las famosas que presumen de su cuerpo? Entra en [que.es](http://que.es)

## Siete de cada diez españoles se sienten estupendamente...

En líneas generales, los españoles no estamos dispuestos a grandes sacrificios por mejorar la silueta o la salud. A pesar de que la mitad de la población acumula kilos de más, siete de cada diez creen que su estado es bueno o muy bueno, según datos de la Encuesta Nacional de Salud.

### Al 16% de las mujeres les encanta su figura

No son mayoría, pero el 16% de las españolas están plenamente satisfechas con su cuerpo, según un estudio de eSI99. Dos de cada cinco reconocen que deberían adelgazar, al menos, un par de kilos.

## ...Pero cada vez hay más consultas de estética

"Más consultas informativas y menos tratamientos quirúrgicos". Ésa es la tendencia, según J. Antonio Martín, director gerente de la Clínica Menorca. "Los tratamientos de belleza son ahora los más solicitados, pero se siguen demandando operaciones de aumento de pecho y lipoescultura".

### La tarea del cirujano

"Cuando alguien viene con una idea errónea o te dice que se quiere operar todo, nuestra misión es hacer de psicólogos. Tienen que tener claro hasta dónde se puede llegar, cuáles son las metas reales. Se trata de que estén contentos con su imagen", explica el doctor.