

GASTRONOMÍA
¡Una estrella Michelin para el pincho de tortilla!


SALUD
¿Por qué somos incapaces de frenar la obesidad?

BELLEZA
Oda a las narices grandes, imperfectas y huesudas.

BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE **EL PAÍS**

Nº 76 OCTUBRE 2020 WWW.BUENAVIDA.ES



El acto de recibir se reinventa: nuevas normas para días raros.

Invitar a cenar a casa a amigos y familiares nos ha hecho más sociales y empáticos. ¿Qué hacemos ahora?

NO SE PERMITEN ACOMPAÑANTES

TRAER MASCARILLAS

SERUEGA PUNTUALIDAD

2,5€

GRATIS CON EL PAÍS SOLO EL 10 DE OCTUBRE



00076

9 772386 635701

Los trastornos asociados a la nariz han sido fuente de bulos y pseudociencias. Galeno, el médico griego del siglo II, creía que el fluido nasal era una purga del cerebro. En la Edad Media, se vinculaba a la maldad.



EL CLUB DE LAS NARICES IMPERFECTAS

por Ana G. Moreno

UN DOCTOR DE LOS ÁNGELES ASEGURA QUE SUS PACIENTES ESTÁN REVIRTIENDO SUS RINOPLASTIAS PARA RECUPERAR REDONDECES. AUNQUE AQUÍ NO LLEGAMOS TAN LEJOS, LOS CIRUJANOS AFIRMAN QUE YA NADIE QUIERE EL ÓRGANO DE UNA FAMOSA, SINO EL DE SU TÍA ENRIQUETA, UN POQUITO MEJORADO.

Nunca había oído una canción suya, pero empecé a amar a Maria Callas cuando vi una foto de perfil de ella en la portada de la revista *Time*. Y el corazón casi se me sube a la garganta cuando leí a Diana Vreeland [la célebre editora de moda] decir que a la gente solo le gustan las personas con las narices pequeñas porque les recuerdan a cerditos y gatitos. Una cara fuerte –declaró– ha de tener una nariz con un hueso potente”. Son las zozobras de adolescencia de la periodista Gabrielle Glaser, experta en temas de salud mental y colaboradora en *The New York Times*, *The Atlantic* o *The Washington Post*. Las narra en su libro *The Nose*, donde explica que dormía con una pinza en la nariz para intentar afinarla. Luego vendrían una sinusitis crónica y aún más inseguridades, tratamientos, bajones y, finalmente, la aceptación.

“A las personas, especialmente a las niñas y a las mujeres, se nos enseña a odiar nuestro cuerpo para luego cambiarlo, ya sea haciendo dieta o sometiéndonos a una cirugía. En EE UU, el 80% de las niñas de diez años ha hecho algún tipo de régimen”, reflexiona por correo electrónico Laurie Essig, directora del departamento de Género, Sexualidad y Estudios Feministas de la Universidad de Middlebury (Vermont, EE UU). Mientras las jóvenes de los años 80 y 90 soñábamos con ese puntito imperceptible y respingón que lucían Lindsay Lohan

o Alicia Silverstone en películas míticas de la época, ellos celebraban la voluptuosidad de su nariz. “La verdad de los hombres está en su nariz”, llegó a escribir Ovidio.

Seguimos teniendo una relación complicada con el centro de la cara.

La rinoplastia está entre las cinco intervenciones estéticas más comunes que se realizan en España, según la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (Secpre), desde donde afirman que el paciente más habitual tiene entre 18 y 45 años y es, en tres de cada cuatro casos, mujer. “Se separa la piel de la nariz de su soporte, compuesto por hueso y cartilago, que es esculpido con la forma deseada; posteriormente, esta es redistribuida sobre el nuevo soporte”, definen. “El 70% de la nariz es igual en todo el mundo. Luego hay un 30% que puedes cambiar: la punta, el dorso...”, concreta Isabel de Benito, presidenta de la Secpre, que asegura que las nuevas técnicas de ultrasonido han acelerado la recuperación, al producirse mucha menos inflamación: “Si antes se necesitaban 10 o 15 días para retomar la normalidad, ahora en 5 ya estás listo”, apunta. Además, De Benito reconoce un ligero cambio de paradigma estético. “La gente ya no te viene con la foto de una famosa. Y lo primero que te dicen es: ‘Quiero que quede natural’.”

Melissa Doft, cirujana plástica en una clínica que lleva su nombre en Nueva York, traza esta evolución: “En los años 70 y 80 muchos cirujanos especializados en rinoplastias tenían una nariz insignia, que era esa pequeñita y respingona, de naturaleza anglosajona: la *cookie-cutter nose* [nariz de horneadora de galletas, en español, una

alusión al personaje *naif*, casi de cuento, que pasa las tardes cocinando repostería]. Ahora los pacientes quieren algo individualizado, que respete sus proporciones y no borre su identidad. Las narices resultantes de las operaciones de hoy son de curvas más suaves, no tan respingonas y con menos ángulos”.

“Especializado en narices naturales”. Es el eslogan que utiliza un cirujano real para promocionar sus rinoplastias. La pregunta es: ¿alguna vez se ganaron la vida moldeando narices marcianas? Patrick J. Byrne, cirujano especializado en reconstrucción plástica facial y director del Instituto de la Cabeza y el Cuello, en Cleveland (EE UU), lamenta: “Durante mucho tiempo nos hemos encontrado con pacientes que se habían operado años atrás y a los que se había extirpado demasiado cartílago, de modo que tenían una nariz esquelética y exageradamente estrecha, con la punta muy hacia arriba y el puente cóncavo. Son estructuras que ya no se ven”. Howard Diamond, cirujano plástico de Nueva York, las popularizó tanto que en el gremio ese tipo de nariz se conoce como la Dr. Diamond. “Todas las chicas de Long Island tenían una Dr. Diamond en los 70”, reconoce el doctor George J. Beraka a *The New York Times* en un alegato sobre el reflejo de la diversidad étnica en las tendencias actuales.

Preservar la identidad, huir de la cara clónica, reivindicar fisionomías más allá de la blanca y occidental y conservar la herencia son algunas de las peticiones de los nuevos pacientes a los cirujanos, que tienden a respetar en lo posible la estructura y minimizar la extracción. Esto se traduce en el uso de nuevas técnicas. “Existe otra filosofía de abordaje. Antes se quitaba mucho tejido (cartílago y hueso); y ahora se conserva, pero esculpe y modela con suturas e injertos”, confirma De Benito, que, a su vez, reconoce, que la inspiración artística del cirujano juega un papel en el resultado. “Esto es 80% método y 20% improvisación artística, que nace de tu perspectiva para conseguir algo armónico según un concepto personal de la belleza”.

El peligro de no reconocerse. La rinoplastia es la segunda intervención estética con mayor tasa de arrepentimiento (la primera es la mamoplastia), según contó a este periódico la doctora Conchita Pinilla, experta en cirugía plástica, que sitúa la tasa de compungidos en un 5%.

No aceptar el resultado tiene que ver básicamente con tres factores, según la psicóloga Julia Vidal, especialista en imagen corporal y directora de Área Humana Psicología, en Madrid: “Que la nueva nariz no haya cubierto nuestras expectativas, que esperábamos sentirnos felices y esto no ha ocurrido o que sigamos viendo el defecto a causa de una dismorfofobia, que es un trastorno que tiene que ver con la percepción errónea de la imagen corporal”.

Además, el órgano del olfato tiene un peso notable en la psique, pues se encuentra en el rostro, nuestra carta de presentación. “A lo largo de la historia, los científicos siempre se han fijado en ella para obtener pistas del cerebro, los pulmones e incluso el alma”, recuerda Glaser en su libro. En el siglo XVIII, los frenólogos, cuya disciplina (la determinación del carácter según cráneo, cabeza y facciones) se considera hoy una pseudociencia, se centraban en el tamaño y la forma de la nariz como la llave de la personalidad y la inteligencia. Freud y los médicos victorianos la vinculaban a todo: desde los calambres dolorosos a la masturbación. E incluso todavía en la década de los 50 del siglo XX, algunos médicos consideraban que alergias comunes y congestiones nasales eran síntomas de trastornos psicológicos.

Falacia o triunfo de la diversidad. Superados todos los mitos absurdos sobre la nariz y con un canto *in crescendo* hacia la policromía estética, era cuestión de tiempo que las narices que se escapan del canon se reivindicaran. Si bien las





La concepción más individualizada de la nariz en las operaciones de estética abre la vía a la inspiración artística del cirujano. “Esto es un 80% método y un 20% inspiración”, dice Isabel de Benito, presidenta de la Secpre.

cirujanas consultadas admiten que las seguimos prefiriendo pequeñas, ciertos micromovimientos sugieren cambios: en Los Ángeles, por ejemplo, hay quien está recuperando su giba y otras redondeces con inyecciones de relleno (lo documenta el doctor Alexander Rivkin en la cuenta de Instagram de su clínica, @westside_aesthetic). Algunos sociólogos hablan de una generación más acostumbrada a la imperfección (tienen nombre: los carly), que se vale de las redes sociales para presumir de estrías, granos o narices descomunales. Por contra, intelectuales como Essig, autora de *American Plastic: Boob Jobs, Credit Cards, and Our Quest for Perfection*, ponen en duda este aparentemente amable giro de acontecimientos: “La industria de la belleza nos vende conceptos como ‘diversidad corporal’ o ‘diversidad racial’ para que compremos productos relacionados con ellos. No hay más. Mañana podrían llegar a convencernos de que es bonito tener la piel azul y las orejas gigantes”.

En cualquier caso, quien decida cambiar una parte de su cuerpo en quirófano, sea para ponerse ojeras o quitárselas, debería hacerse una pregunta previa: ¿lo hago para subir mi autoestima? Porque, si la respuesta es sí, Vidal no le garantiza el éxito. “Citarse con un psicólogo antes de operarse puede ayudar a indagar en los motivos”, dice. Y recuerda: “La felicidad y el bienestar no están en el físico”.