

## ASPECTOS NUTRICIONAIS, IMAGEM CORPORAL E ESTÉTICA

A estética tem a ver com tudo o que é belo e, nesse sentido, pode-se encontrá-la presente no corpo humano, assim como em vários outros lugares. A estética tende a caracterizar-se pela sublimação dos sentidos e por uma perfeição que, de certa forma, exprime o que não pode ser expresso (Caponi & Poli, 2007).

Para Soares (2001), o corpo capitalista tem que se apresentar em primeiro lugar magro, o que, para os padrões atuais de beleza, é o corpo com características anoréxicas. Além disso, o grande padrão de referência são as pessoas que aparecem na mídia, como os artistas, considerados modelos ideais. Assim, não é difícil encontrar pelas ruas pessoas que sigam as orientações de dieta, de exercícios e outras dicas de seus artistas de preferência (Caponi & Poli, 2007).

Atualmente, a busca incessante da beleza e do “corpo perfeito” imposto pela sociedade e pela mídia vem crescendo gradativamente, mesmo que muitas vezes não seja dentro dos padrões saudáveis. Pessoas se submetem à prática de atividade física intensa, ao uso de medicamentos controlados, a dietas radicais e que prometem emagrecimento em curto prazo, tudo em busca de corpos modelados conforme os conceitos culturais. Concomitante a isso, cresce a busca por formas talvez mais fáceis ou rápidas de modelar o corpo, através de cirurgias e procedimentos estéticos.

O Brasil é o terceiro país do mundo em número de cirurgias plásticas, atrás apenas dos EUA e do México; foram 400.000 intervenções em 2003, sendo metade delas puramente estéticas e, dentre essas, 40% de lipoaspiração, 30% de mamas e 20% na face. Os médicos brasileiros são os mais respeitados internacionalmente (Jablonski, 2001; Caponi & Poli, 2007).

Em pesquisas sobre o tema Medicina da Beleza, é comum encontrar a melhora da autoestima como motivação para se submeter a uma cirurgia plástica estética. Não há, nos artigos, uma explicação sobre o significado da autoestima, mas depreende-se que seja um bem-estar, uma felicidade, uma avaliação mais positiva de si mesmo (Caponi & Poli, 2007).

A busca eterna pela juventude faz homens e mulheres procurarem os mais variados recursos para preservar a harmonia de seus traços. Tais recursos vêm desde a antiga medicina oriental até os recursos mais modernos como técnicas corretivas, uso da toxina botulínica, lasers e preenchimentos, mas nada disso traz resultados efetivos se houver carências nutricionais (Schneider, 2009).

A ciência da nutrição destaca que todo indivíduo deve ter uma alimentação saudável e balanceada, tanto em qualidade quanto em quantidade. Hábitos alimentares inadequados, como o alto consumo energético e falhas no metabolismo, levam ao aumento de peso e à deficiência de nutrientes (Schneider & Witt, 2008), substâncias indispensáveis para o bom funcionamento do organismo.

Dessa forma, uma alimentação saudável e equilibrada dispensa o uso de medicamentos, de dietas milagrosas ou de cirurgias plásticas para se conquistar o padrão de beleza desejado (Santos & Serra, 2003).

Manter uma alimentação equilibrada e atividade física regular deveria ser uma questão de saúde e não de estética. A estética é muito importante enquanto for vista como forma de melhorar a autoestima e sentir-se confortável com o corpo que se tem. Mas isto não tem necessariamente a ver com corpos magérrimos ou musculosos.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Jablonski, B. (2001). O Corpo em evidência. Psicologia Clínica, Rio de Janeiro, 13(2), 147-150.

Schneider, A. P. (2009). Nutrição estética. São Paulo: Atheneu.