

## COMUNICACIÓN

# Belleza y salud

Dr. Luis Barbaro Ramos Armas<sup>1</sup>  
Lic. Georgina Díaz Serrano<sup>2</sup>

### RESUMEN

La estética es la ciencia que estudia los parámetros de lo que clasificamos como bello. La belleza tal vez sea el equilibrio de las proporciones; pero ¿cuán subjetivo es esto? Personalmente creemos que la belleza está condicionada por la funcionalidad en su concepción primigenia. En el presente artículo abordamos diferentes criterios acerca de este controvertido tema enfatizando en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales relacionados con la belleza y la salud desde diferentes puntos de vista. Concluimos que la belleza está dada por condicionamientos que operan a nivel biológico, psicológico y social dependiendo en gran medida de cómo nos proyectemos y de la subjetividad del evaluador.

**DeCS:**

BELLEZA  
AUTOIMAGEN  
ESTETICA/psicología  
IMPACTOS EN LA SALUD  
ESTADO DE SALUD

### SUMMARY

The esthetics is the science that studies the parameters of what we classify as beautiful. Perhaps the beauty could be the balance of the proportions, but: How subjective is this? Personally we believe that beauty is conditioned by the functionality in its early conception. In this article we approach different criteria about this controversial topic, stressing the biological, psychological and social aspects that are related to beauty and health from different points of view. We arrive at the conclusion that beauty depends on the conditioning factors working at the biological, psychological and social level, depending greatly on how we project ourselves and on the subjectivity of the person who is evaluating us.

**MeSH:**

BEAUTY  
SELF CONCEPT  
ESTHETICS/psychology  
IMPACTS ON HEALTH  
HEALTH STATUS

La estética es la ciencia que estudia los parámetros de lo que clasificamos como bello. La belleza tal vez sea el equilibrio de las proporciones; pero ¿cuán subjetivo es esto? Hay colores y olores que despiertan una sensación placentera en el individuo receptor sin una razón conocida. Mas, con respecto al ser humano ¿cuál es bello? ¿Se relaciona la belleza con la

salud? Respondamos que sí a la segunda y centremos el análisis en la primera.



**Figura 1.** Venus de Willendorf



**Figura 2.** Venus de Milo

Personalmente creemos que la belleza está condicionada por la funcionalidad en su concepción primigenia. Unas caderas amplias y bien torneadas interrumpen el tráfico y a la vez garantizan un buen trabajo de parto. A nuestros vecinos europeos y americanos les fascinan los senos generosos, los cuales facilitan la lactancia. Un hombre alto y musculoso es capaz de asegurar la alimentación de su pareja y de su prole y habitualmente contiene una alta carga estrogénica con todo lo que esto significa para el sexo y la fecundidad; no obstante, la belleza es un producto biopsicosocial. Consideramos que esta determinación funcional de lo estéticamente apetecible actúa básicamente a nivel biológico. Desde el punto de vista psíquico (conciencia estética individual)<sup>1</sup> opera habitualmente como un proceso de complementación: un hombre alto se siente más motivado por una dama pequeña y viceversa, la rubia cae dentro de la definición del paraíso para un negro y sabemos que son correspondidos. Las personas introvertidas contraen nupcias con extrovertidas, los caracteres fuertes se unen a los débiles; así vemos que psicológicamente lo bello no es necesariamente lo que es útil para la supervivencia de la especie, pero sí para la complementación holística del individuo. Socialmente (conciencia estética social) estamos muy

condicionados por los patrones que impone la sociedad y, más recientemente, los medios masivos de difusión. En la cultura caribeña, híbrida de negro y europeo nada hay más atractivo que unas bellas nalgas. En Centroamérica, vástaga de indio y español, los senos se imponen, es lo que más abunda. Los medios de difusión nos han vendido un patrón de belleza con parámetros anglosajones: muchachas altas y muy delgadas que pueden estimular nuestra admiración, pero... En la medida en que actores asiáticos y negros han ocupado roles protagónicos el patrón se ha ido diversificando y ya vemos en los filmes norteamericanos y europeos, que se consideran de un gusto refinado, una pareja negra o latina. ¿Qué joven casadera en tiempos de la colonia tendría fantasías eróticas con un negro sudoroso y mal vestido o qué señorita americana se fijaría en los insignificantes chinos que vinieron a construir el ferrocarril? Cuando el negro es abogado o el chino un magnate, evidentemente su aceptación como patrón estético cae dentro del rango positivo de una sociedad clasista. En un estudio comparativo entre los gustos de adolescentes del Pacífico Sur en cuanto al peso corporal de la mujer se encontró que aquellos adolescentes con bajo nivel socioeconómico preferían mujeres rollizas mientras los de alto nivel se inclinaban por las delgadas.<sup>2</sup>

Refiriéndonos a la salud nos cuestionamos, ¿belleza es salud? Sí, una buena dentadura, la ausencia de deformidades esqueléticas, la inexistencia de malformaciones congénitas y un peso ideal nos hablan de un organismo sano. Al aparecer la enfermedad compromete la belleza; por otro lado, el no ser aceptado como tal ¿puede causar trastornos? (y que lo digan). La persona fea se siente deficitaria y esto origina complejos que cuando son de inferioridad lo llevan al aislamiento y la timidez.<sup>3</sup> A veces es de sobrecompensación y lo conduce a la soberbia y a la lucha por posiciones de poder. En cualquiera de los dos casos, para una criatura gregaria como el hombre, lo puede conducir a severos desajustes de personalidad, lo que lo convierte en un sociópata, empujándolo a la neurosis depresiva e incluso a estados psicóticos.

Aunque realmente lo principal no es la visión ajena sino la opinión que sobre su representación corporal tenga el propio individuo y la importancia que le de a ésta. Existen desfavorecidas damas que se comportan como reinas y prácticamente esclavizan a su atractiva pareja y mujeres muy bellas que desmotivan una relación por su pobre autoestima; cada hombre o mujer es único e irrepetible. Cuando alguien penetra en nuestro mundo le brindamos una aventura singular y maravillosa, pero ¡cuidado!, el no entregarlo todo garantiza la dosis de misterio e inseguridad que nos conserva motivantes. Todos somos príncipes y princesas en dependencia del observador y de la forma en que nos proyectemos.<sup>4</sup> Curiosamente, en un estudio revisado sobre el tema se concluye, mediante un sistema de encuestas, que la mayor parte de los individuos consideran más atractiva a su pareja en comparación consigo misma.<sup>5</sup>

De todas formas, a veces pensamos que para mantenernos saludables y bellos hay que invertir mucho tiempo y dinero; ésta era la visión de la belleza años atrás. En nuestra época la belleza es salud y bienestar y la

salud y el bienestar son belleza; cuando nos sentimos bien en el ámbito espiritual y físico, esto se refleja en nuestra piel, en nuestros ojos, nuestro pelo y en cómo lucimos. Cuando nos ponemos a pensar que tenemos que bajar de peso (o subir), hacer ejercicios, tomar vitaminas, relajarnos, tomar agua, etc., etc., la lista se hace interminable y nos agobia. Como reacción natural no hacemos nada, nos inmovilizamos. Recuerda que las grandes hazañas se comienzan y terminan un paso a la vez.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Curbeira Cancela A. La conciencia estética y la valoración: consideraciones generales. Departamento de lengua y literatura inglesas, Facultad de Lenguas extranjeras. Universidad de La Habana. [serie en Internet]. 2008.[citado 18 jun 2008]:[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.uh.cu/facultades/flex/valorac.pdf>
2. Swami V, Knight D, Tovée MJ, Davies P, Furnham A. Preferences for female body size in Britain and the South Pacific. *Body Image*. 2007;4(2):219-23.
3. Marcuello García A. Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora. *Psicología Online*. [Serie en Internet]. 2008 [citado 18 jun 2008]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>.
4. López de Calle E, Calero P. La Autoestima. *Psicología Online*. [Serie en Internet]. 2008. [citado 18 jun 2008]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autoestima.shtml>.
5. Swami V, Furnham A, Georgiades C, Pang L. Evaluating self and partner physical attractiveness. *Body Image*. 2007;4(1):97-101.

## DE LOS AUTORES

1. Especialista de I Grado en Medicina Interna. Profesor Instructor. ISCM-VC.
2. Licenciada en Educación. Especialista en Ciencias Computacionales. Profesora Instructora. ISCM-VC.