

LA SALUD Y LA ESTETICA

Lo que debe usted pesarse

A igualdad de talla, la mujer pesa bastante menos que el hombre. Tanto por su constitución anatómica cuanto por su forma. La parte más pesada del cuerpo masculino es el busto, representado por el tórax y el abdomen, que, con la cabeza, representa el sesenta por ciento del peso total. En la mujer pesa más la mitad inferior, constituida por las caderas y miembros inferiores. En ella, el busto es menos pesado; los hombros, más estrechos; el pecho, menos denso, y los miembros superiores, sobre todo, más débiles que en el hombre.

Pero la diferencia de peso entre los dos sexos radica esencialmente en la desigualdad del desarrollo muscular. En el hombre normal, sus

músculos representan cerca del cincuenta por ciento de su peso total, mientras que en la mujer esta proporción baja a nada más que a treinta y seis por ciento. La diferencia del peso del esqueleto entre el hombre y la mujer es casi inapreciable, puesto que, contrariamente a lo que creen muchos profanos y hasta algunos médicos, el esqueleto humano es muy poco pesado. El término medio en un hombre de 1,65 de talla es de seis kilos, y en una mujer de 1,55 de alta es aproximadamente de cinco kilos.

La materia que forma el esqueleto, es decir, el tejido óseo, es de igual densidad en todos los mamíferos y en los pájaros, atendiendo a la necesidad general para todos los seres vivos móviles de andar, correr o volar, de que el armazón de la máquina orgánica sea extremadamente ligero. Por ello, los huesos largos de los miembros tienen grandes cavidades, y los huesos cortos son muy esponjosos. Cuando las dimensiones exteriores de los huesos aumentan, su peso no crece proporcionalmente, puesto que sus cavidades interiores también aumentan de un modo proporcional al mismo tiempo.

Hay que sentar el principio de que todas las reglas simplificadas que se han dado respecto del peso son generalmente inexactas, aun cuando utilizables como norma. Se ha dado respecto del individuo de 1,65 metros de estatura. Pero esta regla, conocida con el nombre de Quetelet y Tartière, muestra que los hombres más esbeltos y más desarrollados muscularmente al que se da con esta regla, puesto que pesan generalmente cuatro o cinco kilos menos que la prevista; o sea, una media de 60 kilos para una talla de 1,65. Podemos considerar, para las condiciones en que generalmente se hace la pesada en una báscula pública, es decir, para las condiciones en que se han al-

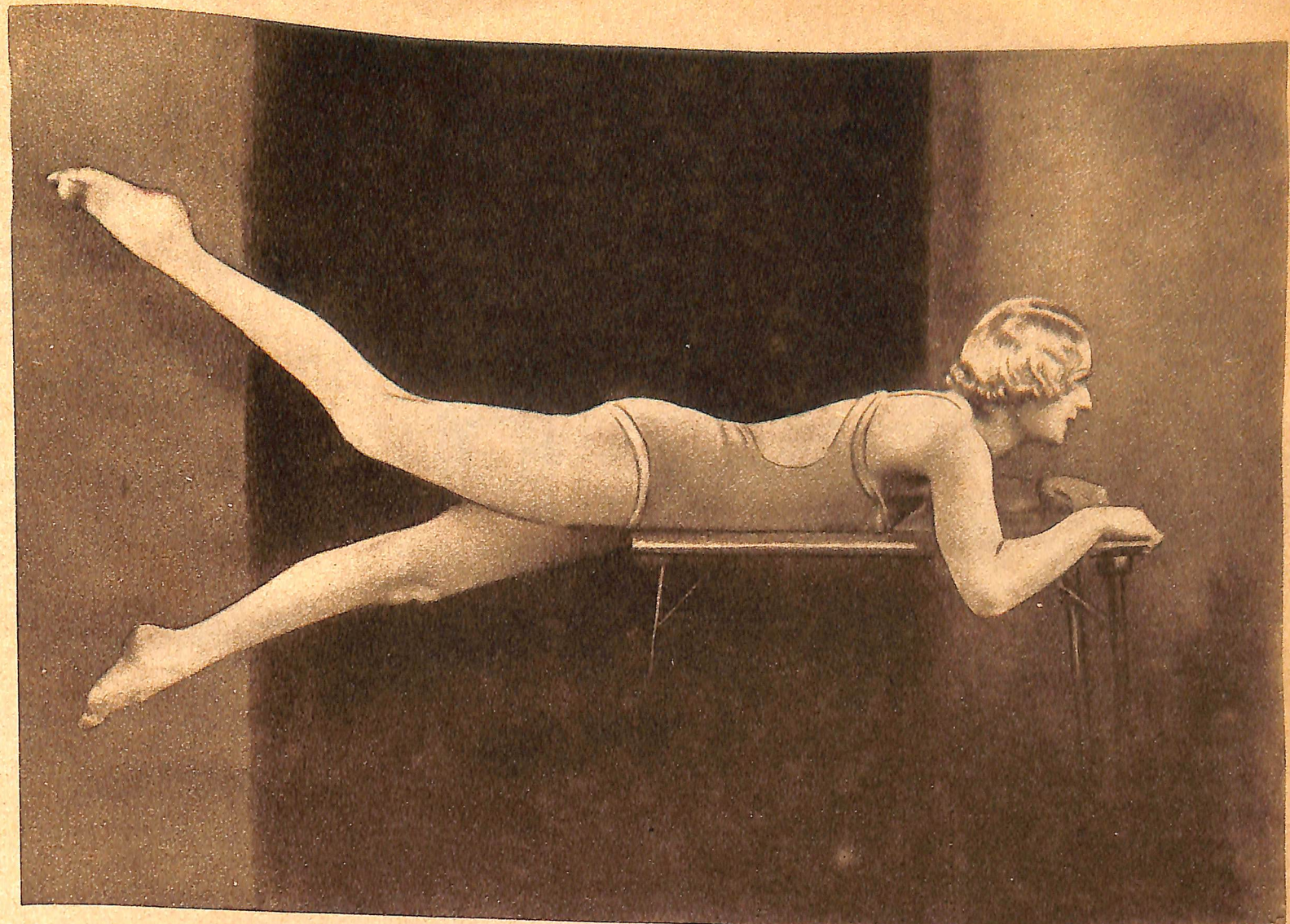
Cualquiera que sea el valor aproximado de esta regla, es suficiente para el uso en la práctica ordinaria. Si todos se decidiesen a someterse a este control mediante una comprobación regular del peso corporal, con el deseo de corregir desde el principio su exceso de volumen, se vería bien pronto desaparecer la llamada «enfermedad de la grasa».

El hecho de engordar es el resultado de un estado mórbido de la nutrición, en el que se han alterado funciones tan esenciales como la regulación del peso y del volumen corporal, que pertenecen a la asociación del trabajo muscular, del sistema nervioso y de las glándulas de secreción interna.

Hemos llamado la atención sobre el hecho de que estas glándulas, entre ellas el hígado, los riñones, el tiroides, las glándulas genitales, la hipófisis, las suprarrenales, se encuentran alteradas desde el principio de la sobrealimentación, y después por la sobrecarga o degeneración grasosa, y a veces por los ataques de tóxicos o de enfermedades infecciosas. Para encontrar el equilibrio de la nutrición, que está reglada por el funcionamiento de estas glándulas, es preciso, ante todo, hacer volver al individuo al estado normal. De igual manera que cuando se trata de combatir la sobrecarga o degeneración grasosa (estatoris) del hígado o del corazón por un adelgazamiento completo.

Es menester hacer cesar todas las perturbaciones circulatorias consecutivas al desarrollo de un nuevo campo capilar en la masa adiposa, y por ello no debemos contentarnos con reducir su volumen, sino que es preciso hacerle desaparecer determinando la atrofia de estos capilares de neoformación, formados de nuevo, lo que no podremos lograr sino llevando el adelgazamiento hasta el extremo máximo posible. Estimamos como un gran error hacer curas parciales de la obesidad, como creen algunos médicos. ¿Qué interés puede tener el reducir a noventa kilos un obeso de cien kilos, cuyo peso normal o fisiológico es de setenta solamente? Evidentemente, el mejorar solamente algunos de los síntomas de sofocación, somnolencia, dispepsias, alteraciones cardíacas, elevación de la presión arterial, son, ciertamente ventajas; pero tan ligeras, tan poco fundamentales, tan transitorias, si el peso del enfermo no desciende a lo normal... Actuar de esta manera incompleta es un error del mismo orden que el que representaría, en un diabético que orinase doscientos gramos de azúcar diarios, conformarse con descender esta cifra hasta lograr que sólo eliminase cincuenta o sesenta gramos diarios. Se sabe perfectamente que en estas condiciones, si el azúcar de la orina no se reduce a cero, el enfermo está amenazado de todas las mismas complicaciones que antes: coma diabético, gangrenas, tuberculosis, etc.

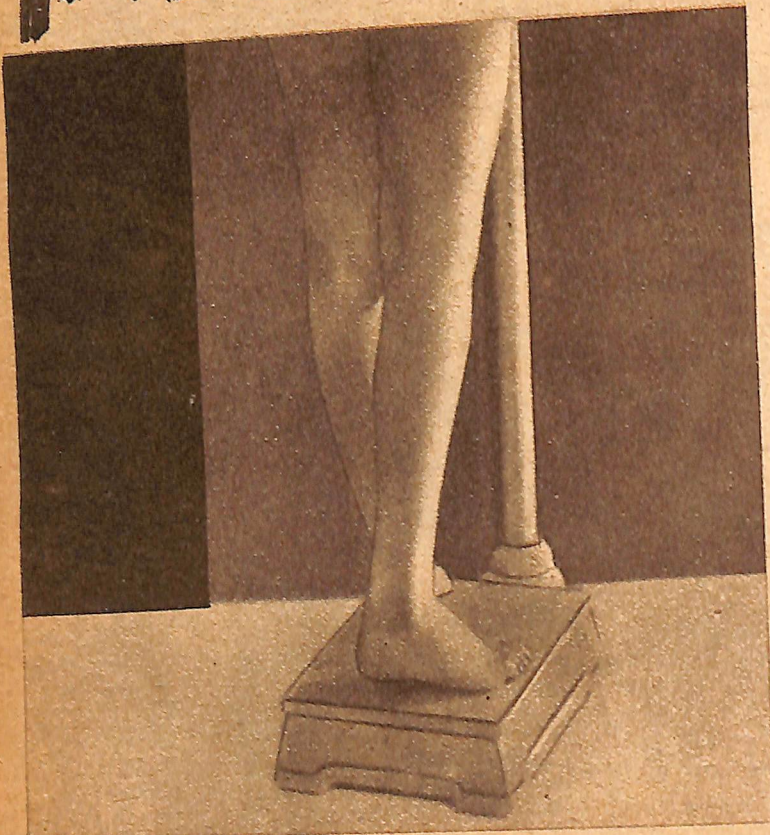
Pero es que la experiencia ha venido a demostrar esta absoluta necesidad con hechos bien de-



Este es un movimiento del que ninguna muchacha cuidadosa de su línea debería prescindir



¡ADELGAZAD!



Ante la balanza, la mujer debe comprobar frecuentemente los resultados de sus sencillos ejercicios físicos

Tabla de talla y peso proporcionales para el sexo femenino

TALLA								
1,83.....	67	68	69	70	71	72	73	74,5 kilos
1,80.....	65	65,5	66,5	67	68,5	69,5	71,5	73,5 kilos
1,775.....	64	64	64	65,5	67	68,5	70,5	72 kilos
1,75.....	63	63	63,5	64,5	65	67	69	70,5 kilos
1,725.....	61,5	61,5	62	63,5	64	65,5	67,5	69 kilos
1,70.....	60	60	60	61,5	62,5	63,5	63,5	67 kilos
1,675.....	58	58	58,5	59,5	60,5	62	63,5	65 kilos
1,65.....	56	56,5	57	58	59	60	62	63 kilos
1,625.....	55	55,5	56	56,5	57,5	58,5	60,5	61,5 kilos
1,60.....	53,5	54	55	55,5	56	57	59	60 kilos
1,575.....	52,5	53,5	53,5	54	55	56	57,5	58,5 kilos
1,55.....	51,5	51,5	52	52,5	53	54,5	56	57 kilos
1,525.....	50	50	50	51	52	53,5	55	56 kilos
1,50.....	47	48	48,5	49,5	51	52,5	53,5	55 kilos
1,475.....	46	47	48	49	50	51,5	52	54 kilos
EDAD: años.	19	20	21 a 22	23 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44

Busque usted su talla en la columna de la izquierda y hallará el peso proporcionado a la derecha, en la de la edad correspondiente

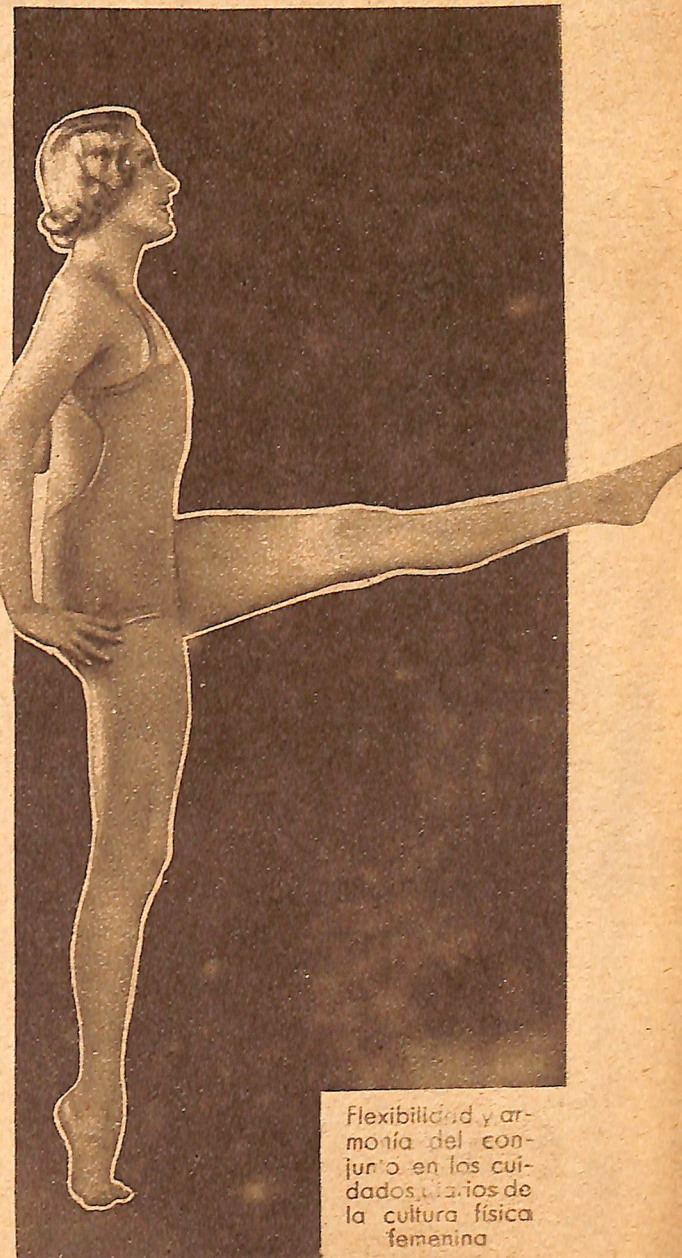
mostrativos: a medida que se baja en el peso de un enfermo en tratamiento, con el propósito de llegar a su peso ideal, se comprueba que si suspende su tratamiento tiene tantas más facilidades de mantenerse largo tiempo en el peso más bajo logrado. En mis historias clínicas tengo casos de enfermos que se han dejado conducir hasta el fin de su cura y han permanecido bastantes años sin variar de peso, aun cometiendo errores alimenticios cada vez más frecuentes, lo que es, hasta cierto punto, explicable dada la impunidad que parecen tener asegurada.

Las mejorías funcionales que han comprobado en ellos mismos, y frecuentemente su feliz cambio de carácter, la actividad y los beneficios que han obtenido desde el punto de vista de su evolución social, son una prueba evidente de la transformación radical que encuentra en su organismo después de una cura completa, y también de la gran importancia de las alteraciones funcionales que había padecido, sin que el mismo enfermo se hubiese dado exacta cuenta.

Esto explica el que, por ignorancia o por pereza, y aun por falta del valor necesario y aun del heroísmo en los sacrificios alimenticios, muchos enfermos pidan desde la primera consulta no volver a su peso normal, sino perder solamente el exceso de peso, que les parece lo más desagradable desde el punto de vista estético o funcional. Cuántas veces tengo oído decir a enfermos que debían adelgazar cuarenta kilos, por lo menos: «Yo sólo quisiera perder una decena de kilos, lo que considero suficiente para mi satisfacción y para mi salud, puesto que sólo cuando he llegado a tener estos diez kilos de más es cuando he sentido alteraciones serias.»

En regla general, una pérdida tan mínima de peso es tan fácil y exige tan poco tiempo (no más de tres semanas, por término medio), que generalmente yo logro obtener mayor descenso de mis enfermos. Pero es evidente que los prejuicios que intento de combatir aquí están sólidamente arraigados, y que aun muchos médicos los mantienen de buena fe, pero erróneamente.

DOCTOR F. HECKEL



Flexibilidad y armonía del conjunto en los cuidados físicos de la cultura física femenina