

ESTÉTICA Y NUTRICIÓN

BUENOS ALIADOS

La figura del dietista o nutricionista cada vez es más habitual en los centros de belleza. Una alimentación adecuada mejora y mantiene los resultados de tratamientos estéticos y, en muchas ocasiones, estos últimos no tienen sentido si no se acompañan de una dieta correcta. Pero solo es posible ofrecer este servicio si se poseen los permisos adecuados y personal experto.

Por Abigail Campos Díez

Los tratamientos estéticos tienen cada vez más un planteamiento global. Y, desde ese punto de vista, la nutrición está directamente implicada en el buen funcionamiento del organismo. Y eso alcanza la salud y la belleza de la piel. Poco importará, por ejemplo, que el cliente de un centro de estética invierta en un protocolo de última generación para reafirmar un rostro o un cuerpo aquejado de flacidez si a la par sigue una alimentación deficiente. Carencias de vitaminas y minerales, entre otros elementos, harán que la piel pierda nutrientes y elasticidad, por lo que la laxitud de los tejidos no solo no mejorará, sino que incluso empeorará. Todo está relacionado.

Aunque hay centros que históricamente han contado con un dietista-nutricionista, en otros es una figura de reciente incorporación. ¿Por qué está tan de moda incluir este servicio? “Pienso que es algo intrínsecamente ligado a la información que durante los últimos años hemos recibido en cuanto a los factores que condicionan nuestra salud y que, por suerte, ha calado a nivel social”, dice **Silvia Oliete, fundadora y directora de los institutos de belleza Blaucel-dona**. “Uno de esos factores es obviamente nuestra alimentación y la forma en que nos alimentamos, y cómo esto conlleva también múltiples repercusiones en nuestra apariencia, en el estado de nuestra piel o en nuestro ritmo de envejecimiento. Por tanto, la estética apuesta por una visión global que tiene la nutrición como una vía más de llegar a la belleza, de sustentarla”.

Muchos tratamientos estéticos no tendrían sentido si no se acompañaran o reforzaran con unas pautas nutricionales adecuadas

Incluir la figura del dietista o del dietista-nutricionista en un centro de estética completa el objetivo de ofrecer un protocolo integral de cada paciente, si es lo que se desea ofrecer. “Para nosotros la alimentación es tan importante como el diagnóstico personalizado, ya que partimos de la base de que dicha alimentación muchas veces es la causa de varios problemas que acusa la piel y también es una ayuda fundamental cuando queremos cuidar nuestro cuerpo”, apunta **Paz Torralba, directora de The Beauty Concept**. “El cuidado de la piel debe estar en armonía con una alimentación adecuada”.



Estrechadas relaciones

Son muchos los ejemplos en los que los tratamientos estéticos y cosméticos no llegarán todo lo lejos que pueden si, al mismo tiempo, el cliente del centro de belleza no cuida lo que come. La relación entre estética y nutrición afecta a prácticamente todos los protocolos de belleza existentes. “Ya puedes realizarte los mejores tratamientos o utilizar la más innovadora alta cosmética que, si no cuidas tu alimentación, al igual que otros muchos hábitos como hacer ejercicio, no lograrás que los resultados sean totalmente satisfactorios. Somos lo que comemos y eso lo llevamos a rajatabla”, agrega Torralba.

Los profesionales de la estética trabajan de manera directa con piel y tejidos que se ven mejorados o perjudicados con lo que el cliente pone en su plato a la hora de comer. Y los ejemplos son muchos y claros. ¿Cómo encaja someterse a un

tratamiento con masajes drenantes para combatir la retención de líquidos, si luego se sigue una dieta en la que no se reduce la sal? “Como es lógico, los tratamientos corporales que buscan reducir volumen, celulitis, etc., conseguirán unos resultados mejores, más rápidamente y más duraderos si se acompañan de una dieta bien prescrita —apunta Oliete—. Pero no solo estos. Aquellos que buscan reafirmar, rejuvenecer o tratar las imperfecciones de rostro o el cuerpo tienen un resultado mucho mejor cuando la dieta es muy hidratante, aquella que se consigue no solo por medio de beber mucha agua, sino principalmente con una ingesta rica en verduras

y frutas frescas y baja en sodio y azúcares, que inducen la retención de líquidos, la deshidratación, la glicación, etc.”.

Registro sanitario

Sin embargo, pese al interés que pueda tener mejorar el negocio con la incorporación de un nutricionista (también llamado dietista-nutricionista), esto solo es posible en los centros médico-estéticos que tengan registro sanitario y licencia adaptada. Este servicio está considerado actividad sanitaria y, por lo tanto, requiere de permisos e instalaciones especiales, igualmente necesarios si se ofrecen servicios de medicina estética como puedan ser las infiltraciones de ácido hialurónico o toxina botulínica, o cierta aparatología.

Por lo tanto, en los centros de belleza sin más no será posible incluir la figura de un dietista-nutricionista. Pero sí la del dietista a secas. Para diferenciarlos (ver también recuadro de la página siguiente), el primero es un profesional que ha estudiado un grado universitario en Nutrición y Dietética y puede intervenir en la alimentación de un paciente (por ejemplo, pautando una dieta individualizada o prescribiendo tratamientos). El dietista, por su parte, no ha seguido estudios universitarios, sino de formación profesional (Técnico Superior en Dietética). Este último no puede prescribir ni pautar dietas para personas con una patología.

Por su parte, los programas de la FP de Técnico en Estética y Belleza suelen también incluir cierta formación relativa

Para ofrecer el servicio de un nutricionista (no así el de un dietista) es necesario poseer el permiso de centro médico-estético con registro sanitario y licencia adaptada



QUIÉN ES QUIÉN



Estas son las diferencias clave entre un dietista y un dietista-nutricionista:

> **El dietista cursa un grado superior de FP en nutrición y dietética.** Es un profesional experto en alimentación que elabora dietas adaptadas a personas o colectivos, controla la calidad de la alimentación humana, analizando sus comportamientos alimentarios y sus necesidades nutricionales o programa y aplica actividades educativas que mejoren los hábitos de alimentación de la población bajo la supervisión correspondiente.

> **Por su parte, el dietista-nutricionista estudia un Grado Universitario de Nutrición Humana y Dietética.** Es un profesional de la salud. Puede colegiarse y trabajar en un centro con licencia sanitaria. Es un experto con capacidad para desarrollar actividades orientadas a la alimentación de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas e incluso patológicas, y de acuerdo a los principios de prevención y salud pública.

> Por tanto, la principal diferencia entre el nutricionista y el dietista es el **nivel de formación requerido**: el nutricionista cursa estudios universitarios en forma de grado en nutrición y dietética (4 años), y el dietista cursa un ciclo formativo (dos años y 2000 horas lectivas).

> Ambas profesiones pueden interactuar con el paciente en sus dietas, pero **solo el dietista-nutricionista puede diagnosticar patologías y elaborar planes nutricionales para personas enfermas**, adecuando su alimentación a las necesidades de la enfermedad.

> Los dietistas (su denominación profesional es técnico superior en dietética) pueden abrir su propio consultorio o trabajar para otros. Puede diseñar dietas alimentarias personalizadas, pero no puede ni diagnosticar patologías ni diseñar dietas para personas enfermas. En el resto de casos, puede pautar dietas, ofrecer consejos dietéticos y ayuda para mejorar hábitos de vida.

la nutrición. Son conocimientos generales con los que el esteticista puede ofrecer un cierto asesoramiento relativo a la alimentación, siempre mirando por completar o mejorar los resultados de los tratamientos de belleza faciales o corporales que se estén manejando. En su caso, no pueden pautar ningún tipo de dieta.

En los centros **The Beauty Concept** sí cuentan con la figura de una dietista-nutricionista, dedicada y capacitada específicamente para estas funciones. “Es absolutamente necesario tratar la nutrición con una persona experta y cualificada para entender a cada persona y sus necesidades, marcando objetivos y llegando a resultados efectivos. Aunque es verdad que nuestro equipo está en constante formación y conocen muy bien las causas de los problemas de la piel o el cabello (por lo que su diagnóstico tiene una base nutricional), finalmente se deriva a nuestra especialista para poder conseguir resultados muy efectivos”.

No es el caso de **Blauceldona**, que se dedica en exclusiva a la estética en cabina no médica. “Soy una firme defensora de la belleza sin extremos ni artificios, de recuperar la salud de la piel, reafirmarla, reducir volumen, etc., sin procedimientos invasivos. Por lo tanto, nunca he querido incluir medicina-estética ni nutrición y, por tanto, sacar licencia para ello e incorporar profesionales médicos”, apunta Oliete. “En ocasiones es mejor ceñirse a un campo de acción concreto y no mezclar propuestas, ya que, si bien hemos avanzado mucho en la forma en la que los clientes perciben la belleza de manera global, sigue habiendo muchas personas que ven todo lo que tiene que ver con la nutrición como algo propio a tratar con su doctor en consulta médica o en clínicas especializadas”, concluye.