



CAPÍTULO 1

La adiposidad saludable es tu aliada

A veces la información que comparto con mis pacientes los sorprende. Luego de escuchar durante un rato sus preocupaciones, puedo preguntarles, por ejemplo, “¿Sabías tú que la *grasa* es uno de los ingredientes clave de esa fuente de juventud que estás buscando?”

Momento en el cual, generalmente, me miran con incredulidad. Abren los ojos, y luego ríen un poco. Finalmente llegan a entender que hablo en serio.

Cuando mis pacientes preguntan por mi edad, les respondo que tengo cuarenta y tantos. Como luzco mucho más joven, saber mi edad los ayuda a empezar a creer que quizás sí tengo algunas respuestas sobre cómo detener o revertir el envejecimiento. Algunos se confunden, cuando me ven tan delgado, con una contextura que apenas tiene unos gramos de grasa. “Pero eres muy delgado,” señalan. “¿Cómo puede la grasa ser la fuente de la juventud?”

“La fuente de la juventud no es la grasa del cuerpo”, les respondo. “¡Es la de tu cara!”

Un poco de historia

Existe una absoluta aversión hacia la adiposidad. Esto se debe, en parte, a la evidencia científica de que la obesidad (el exceso de adiposidad corporal almacenada, especialmente en la zona del abdomen) podría ser responsable de algunas enfermedades cardíacas, diabetes e inclusive de algunas formas de cáncer. Como respuesta, la gente ha declarado una lucha contra la adiposidad y se rehúsa a consumir grasas con la convicción de que la grasa en nuestra comida se convierte en adiposidad en nuestros cuerpos. Habiendo tantas personas en este país que luchan con el sobrepeso y los correspondientes temas de salud asociados, no sorprende que muchas sientan animosidad hacia las grasas en la comida, que en el pasado fueron identificadas como el enemigo. Pero éste es un concepto erróneo, ya que la obesidad no es resultante exclusiva del consumo excesivo de un solo nutriente.

Afortunadamente, en años recientes hemos aprendido que no todas las grasas comestibles son insalubres. De hecho, hay “grasas buenas”, tales como las que se encuentran en el salmón y en

otros pescados aceitosos, en las nueces, semillas de lino, aguacates y aceite de oliva. Las grasas buenas colaboran con los procesos metabólicos, ayudan a repeler las enfermedades y son esenciales para la belleza del cuerpo humano. Las grasas ayudan a mejorar las funciones de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, incluyendo:

- **El cerebro:** Las grasas componen el 60 por ciento del cerebro y son esenciales en varias funciones cerebrales, incluyendo el aprendizaje, la memoria y los estados de ánimo. Es especialmente importante que las mujeres consuman grasas durante el embarazo, ya que son esenciales para el desarrollo cerebral fetal.
- **Las células:** Los ácidos grasos en la superficie de las células ayudan a las mismas a mantenerse flexibles y son responsables de la formación de las membranas celulares.
- **Los nervios:** El material que aísla y protege los nervios está compuesto de grasa: ésta ayuda a aislar sus impulsos eléctricos y a acelerar la transmisión de las señales desde las partes del cuerpo al cerebro.
- **Los ojos:** La grasa orbitaria amortigua y protege los ojos y es esencial para su funcionamiento óptimo.
- **El corazón:** Son esenciales algunas grasas específicas para ayudar al corazón a latir a un ritmo regular. El 60 por ciento de la energía del corazón proviene directamente de la combustión de grasas.
- **Los pulmones:** Las grasas saturadas son esenciales para la producción de los surfactantes pulmonares que previenen el colapso de los pulmones. Estas grasas provienen de fuentes como el pollo, las carnes rojas, los lácteos, el aceite de coco y el aceite de palma.
- **El sistema digestivo:** El tejido adiposo retrasa el proceso digestivo para que el cuerpo cuente con mayor tiempo de absorción de los nutrientes necesarios. También, las vitaminas A, D, E y K requieren de la grasa, en realidad, para su absorción.
- **El sistema inmunológico:** La inflamación, que juega un papel muy grande en el envejecimiento, es atenuada por el tejido adiposo, que ayuda al sistema inmunológico y al metabolismo a funcionar correctamente.
- **Todos los órganos internos:** La grasa omental (en referencia a la que se almacena dentro del tejido que abastece de sangre al intestino) protege y recubre todos los órganos internos.

Como puedes ver, la grasa cumple un rol fundamental en el bienestar corporal: protege los órganos internos, proporciona energía, estimula la producción de elementos básicos para la formación de hormonas y contribuye a la absorción de vitaminas solubles en ella. Dicho esto, una acumulación excesiva de tejido adiposo en el cuerpo generalmente refleja un estilo de vida poco saludable (inactividad y/o comer en exceso) o una predisposición genética a incrementar dicho tejido. El peso insalubre, especialmente el depositado en el área del abdomen, es considerado un precursor de potenciales problemas médicos, más allá de no resultar estéticamente agradable.

Por otra parte, es muy interesante saber que el tejido adiposo facial es uno de los principales tejidos afectados con el envejecimiento. En estudios recientes, la comunidad médica ha establecido que el tejido subcutáneo profundo otorga al rostro su posición, contorno y dimensiones juveniles, y por ende es crítico para aminorar los cambios morfológicos que ocurren en nuestro rostro con el paso del tiempo: cuando perdemos tejido, comenzamos a vernos demacrados y avejentados.

Podemos apreciar con claridad la importancia del tejido adiposo facial al observar a personas que han perdido mucho peso. Sus cuerpos podrán verse maravillosos, pero sus caras se muestran muy envejecidas. Durante todos estos años, la mayoría de nosotros ha estado tratando de mantener al mínimo el porcentaje de grasa corporal sin saber que nuestros rostros estaban siendo afectados negativamente. Resulta irónico, por cierto, que la adiposidad tan odiada sea, en realidad, la que finalmente nos mantiene con aspecto juvenil y alejados del cirujano plástico.

Desafortunadamente, cada uno de nosotros tiene un reloj interno en las células de nuestro tejido adiposo facial que determina cuándo comenzarán a disiparse, causando así la disminución de volumen de nuestros rostros. Algunos de nosotros, debido a factores genéticos, perderemos nuestras células más lentamente que otros. Es por ello que algunas personas, aún aquellas con la piel dañada por efectos del sol, pueden parecer más jóvenes que sus pares de igual edad, y por qué algunas personas que “hacen todo lo correcto” envejecen drásticamente.

Otro factor que afecta las células del tejido adiposo facial es la presión que ejercemos sobre nuestras caras cuando dormimos. Si preferimos apoyar un lado de la cara al dormir, ese lado siempre parecerá más envejecido que el otro. Esto se debe a que ese lado de la cara que está presionado sobre la almohada o el brazo no recibe la misma cantidad de oxígeno y de nutrientes que el otro lado. Las células adiposas del área afectada se debilitan, luego se reducen y eventualmente desaparecen. Es así como puedo descubrir de qué lado de la cama duerme un paciente. El lado afectado se ve hundido y caído, mientras que el otro lado tiende a verse relleno y más joven.

Durante las consultas, generalmente acerco a mis pacientes un espejo para mostrarles cómo se ve más joven un lado del rostro, mientras que el otro lado presenta surcos nasogenianos (líneas desde el borde de la nariz hasta la comisura de la boca) más profundos y la región mandibular más voluminosa. Tendemos a no tener conciencia de los diferentes ritmos de envejecimiento porque generalmente fijamos nuestra atención en los efectos secundarios de la pérdida del volumen adiposo de nuestros rostros. Como la simetría equivale a la belleza, un rostro asimétrico nos resta belleza natural y atractivo.

El triángulo de la juventud versus la pirámide de la vejez

Podemos dividir el rostro en tercios: tercio superior, medio e inferior. Durante nuestra juventud, existe una suave transición de los tejidos de un área a otra. A medida que envejecemos, comenzamos a perder tejido adiposo facial, estratégicamente ubicado, que sirve de sostén para las estructuras que están por encima del mismo. La piel también comienza a mostrar una pérdida de elasticidad y una disminución de espesor, volviéndose incapaz de adaptarse a la pérdida de volumen en los tejidos subyacentes. La suave transición que disfrutábamos en el pasado se

vuelve más irregular: es el comienzo del proceso de envejecimiento. Nos vemos más envejecidos cuando ya no tenemos el mismo contorno facial que teníamos a los veinte o a los treinta. Por supuesto, ésta es solamente la apariencia más suave de la mediana edad. El rostro senil llega más tarde con la pérdida ósea.

En nuestra juventud, la parte más ancha de la cara es la que está por debajo de los pómulos y se reduce hacia el mentón como un triángulo invertido. Esta zona se conoce como el *triángulo de la juventud* (ver la figura 1a más abajo). Con los años, la frente se reduce debido a una atrofia temporal; también se alarga, provocando la caída de la línea de las cejas. La parte inferior de la cara se ensancha debido a que la pérdida de volumen en el tejido sobre los pómulos provoca flacidez y el consiguiente aumento del volumen en la región de la mandíbula. La mandíbula es entonces remodelada, y parte de su masa ósea es reabsorbida. Todos estos cambios llevan al triángulo de la juventud a convertirse en la *pirámide de la vejez* (ver la figura 1b más abajo).



Figuras 1a y 1b. El triángulo de la juventud (**figura 1a**) está delineado por los pómulos y el mentón. La pirámide de la vejez (**figura 1b**) está delineada por los dos ángulos inferiores de las mandíbulas debajo de las orejas y el centro de la frente.

Cada estructura del cuerpo humano está interconectada. Los cambios en cada uno de los tejidos están interrelacionados, y las alteraciones en un tipo de tejido (por ejemplo: adiposo, óseo, cutáneo, muscular) llevan a modificaciones en los otros tipos de tejido. Es el conjunto entero de cambios lo que provoca que cambie el aspecto general del rostro a medida que envejecemos. Por ejemplo, la pérdida de volumen de tejido adiposo profundo en el tercio medio facial resulta en un

menor apoyo del sector medio de la mejilla. Esto da como resultado una proyección reducida del rostro medio (es decir, un aplanamiento del rostro) y la profundización de los surcos nasogenianos sobre los que descansa la capa adiposa malar de la mitad de la mejilla, que parece desplazarse hacia delante y hacia abajo con la edad. Este fenómeno, combinado con la gravedad, crea un vector negativo—una fuerza hacia abajo—en la que se ejerce tracción excesiva sobre la piel del párpado inferior, haciendo que se alargue y pierda elasticidad.

Debido a la manera en la que se ubica originalmente la capa adiposa en nuestros rostros, en la juventud tenemos una fisonomía bien redondeada y tridimensional que desesperadamente buscamos retener a medida que envejecemos. Esta adiposidad facial subcutánea está repartida en discretos compartimentos que envejecen independientemente unos de otros. Por esta razón, es posible ver una disminución del volumen de la capa adiposa facial en algunas zonas y una acumulación del volumen en otras. Con el paso del tiempo, se quebrantan las transiciones de una zona del rostro a las otras, creando sombras y alterando los contornos que definen un rostro juvenil. El volumen facial y la fisonomía redonda del rostro exteriorizan diferencias estructurales que crean un aspecto más alargado y envejecido.

Por último, la pérdida ósea por reabsorción lleva a la pirámide de la vejez, en la que hay una migración descendiente de los tejidos blandos faciales que rodean la boca.

El viejo método para “rostros envejecidos”

Fue teoría por mucho tiempo que el envejecimiento facial se debía al relajamiento de los músculos faciales. En consecuencia, fueron creados muchos aparatos y técnicas quirúrgicas para tensar o acortar los músculos faciales a fin de rejuvenecer el rostro, y fueron vendidos diferentes libros y videos que sugerían que se podían utilizar corrientes eléctricas para tonificar los músculos faciales. Sin embargo, esta teoría tenía una falla crítica, puesta en evidencia al observar a pacientes con parálisis facial. Los surcos alrededor de la boca y de los ojos y entre las cejas de aquellos con parálisis de nervios faciales tienden a suavizarse y parecer más jóvenes del lado afectado. Además, el Botox[®] mejora el aspecto de las arrugas y de los surcos al relajar—y no al tensionar—los músculos alrededor de los ojos, en la frente y sobre el cuello.

De niño recuerdo a mi madre y a mi abuela haciendo todo tipo de ejercicios faciales—ninguno de los cuales parecía ayudar a revertir el envejecimiento de sus rostros. En Internet hay muchos sitios asegurando que los ejercicios isométricos faciales que estimulan la tonicidad muscular previenen las arrugas. Sin embargo, un estudio publicado en el *Journal of Aesthetic Plastic Surgery* por Le Louarn y su equipo de colaboradores (2007) sugiere que repetidas contracciones de los músculos faciales pueden, en realidad, desplazar la grasa de los compartimentos profundos debajo de los músculos a otros compartimentos superpuestos, causando un desplazamiento de la adiposidad facial, estirando y encogiéndolo los músculos faciales, y produciendo en general una disminución de la tonicidad muscular. Por otra parte, estudios con resonancia magnética en los que se observó la relación entre la grasa y los músculos faciales en personas de diferentes edades demostraron que la posición del tejido adiposo determina la forma del músculo y su acción subsecuente. Los resultados de las resonancias magnéticas revelaron también que los músculos faciales tienen un contorno curvilíneo convexo a causa de la adiposidad facial subyacente.

Los autores de estos estudios teorizan que la forma adquirida de los músculos faciales, a causa de la adiposidad subyacente, determina tanto la dirección como la amplitud de las contracciones musculares que caracterizan una expresión facial juvenil. A medida que envejecemos, estos músculos gradualmente se vuelven más erguidos, se acortan y se hacen más flácidos debido a la pérdida de volumen de la adiposidad subyacente. Esto concuerda con la declaración anterior respecto de que los cambios en un tejido individual llevarán a cambios en otros tipos de tejidos, afectando el aspecto general de una persona a medida que envejece.

Otros estudios con imágenes de resonancia magnética no han descubierto diferencia alguna en el espesor, largo o volumen muscular facial en pacientes mayores a cincuenta y nueve años y en aquellos entre dieciséis y treinta años. Además, sabemos que el uso de Botox[®] para evitar el movimiento de músculos faciales ha demostrado ser mucho más eficaz para prevenir el envejecimiento que la rutina diaria de ejercitar estos músculos. Es el movimiento de estos músculos durante la vida diaria lo que contribuye a la formación de las líneas en primer lugar. La constante fricción y tracción y el estiramiento de la piel en la vida cotidiana causan una leve inflamación. Esto, a su vez, afecta la integridad del colágeno y de las fibras elásticas existentes en la dermis, resultando con el paso del tiempo en una piel menos elástica, más delgada y más seca.

El uso de sistemas de tonificación muscular tiene una tendencia a entrar y salir de moda cada tanto. Puedo recordar haber comprado un aparato aprobado por la actriz Linda Evans que se veía como una máscara de terror. Tenía algunas placas de contacto de metal que hacían que una corriente eléctrica estimulara los músculos faciales rítmicamente. Podía controlar la intensidad de la corriente y los niveles según el umbral de dolor. Aunque la usé rigurosamente por unas semanas, nunca vi las mejoras prometidas. La premisa errónea era que el proceso de envejecimiento causa la caída de los músculos y la pérdida de su tonicidad, dando lugar a una piel opaca, envejecida y sin elasticidad, y por lo tanto tonificar los músculos debajo de la piel revertiría el proceso y daría lugar a una piel más lisa y de aspecto más joven. Pero hay poca evidencia de la eficacia de este enfoque.

Continuando con mi investigación, también encontré pesas faciales para la tonificación y desarrollo muscular. La premisa del invento que probé era que usar pesas de cuencas de acero sobre el rostro, seguido de una rutina de ejercicios de resistencia, tonificaría y desarrollaría los músculos faciales. Aunque se ha informado que las pesas faciales ayudan a las personas a recuperarse de la parálisis facial y del trauma, de la infección y de la cirugía facial, no existen datos confirmando que los ejercicios faciales de resistencia al peso mejoren la apariencia o eviten un aspecto envejecido.

Desde lo extraño hasta lo absurdo, he encontrado aparatos que prometen un “*lifting*” sin cirugía mediante estimulación de corriente eléctrica. Todos sus fabricantes aseguran que la pérdida de tonicidad y de masa muscular es una de las principales causas, si no la principal, del envejecimiento y de la caída de la piel del rostro. Todos los viejos métodos de tratamiento para el “rostro envejecido” se referían al tono y a la masa muscular; en cambio, los nuevos métodos de tratamiento apuntan a prevenir la pérdida de volumen en los panículos o compartimentos adiposos faciales.

El nuevo método para “rostros envejecidos”

Durante años se creyó que el rostro humano podía ser restaurado a un estado más juvenil mediante métodos quirúrgicos sustractivos, tales como la extracción de grasa y piel. La cirugía consistía en eliminar el exceso de piel y de almohadillas de grasa, y luego estirar los tejidos hasta dejarlos tensos. La meta era el tensado facial. Desafortunadamente, este enfoque hacía que las personas mayores parecieran recién salidas de un túnel de viento, anunciando al mundo: “Me hice un *lifting*”. No se veían más jóvenes después del estiramiento de piel; sólo se veían como gente mayor a la que se le había hecho algo artificial. Estirar la piel y los tejidos subyacentes tan fuertemente sobre una cara con menos volumen sólo lleva a un aspecto cadavérico.

La visión de hoy sobre el rejuvenecimiento facial es un cambio de paradigma. El énfasis se ha alejado de las técnicas sustractivas anteriores para enfocarse más en métodos de restauración. Las técnicas más recientes están diseñadas para recuperar el volumen de tejido adiposo facial y contornear dicho tejido en un intento de lograr un rostro de aspecto más joven y más natural. En el nuevo método para el “rostro envejecido”, ¡los protagonistas son el tejido adiposo y el volumen! Un rostro joven tiene un volumen amplio. Esto puede ser observado fácilmente en las caras redondeadas y rellenas de los bebés. A medida que crecemos, la adiposidad se redistribuye en los panículos estratégicos que sostienen el rostro. Estos compartimentos de grasa son, por un lado, independientes entre sí, lo que significa que no todos envejecerán a la misma velocidad. Pero por el otro, son interdependientes: los cambios en un compartimento llevarán a cambios en otros, tanto adiposos como de otro tipo de tejidos.

La pérdida de tejido adiposo facial es altamente individual. Varios factores determinan a qué velocidad se disipa la grasa en nuestro rostro. He notado que aquellos pacientes que tienen mejor volumen en sus rostros siempre parecen más jóvenes, aún sin haber tenido ningún procedimiento.

El estilo de vida puede dañar los depósitos de grasa. Los maratonistas y triatletas, que constantemente se exigen físicamente, tienen muy poco tejido adiposo. Las personas que prefieren acostarse del mismo lado y con la cara hacia abajo sobre el colchón mientras duermen pueden reducir las células adiposas en una zona. Las personas confinadas a una silla de ruedas o a una cama, por ejemplo, muchas veces sufren de úlceras por decúbito. Cuando fluye muy poco oxígeno o pocos nutrientes a un tejido, ese tejido queda privado de ellos y comienza a desaparecer. Si bien la mayoría de nosotros no pasa suficientes horas a la noche apoyada sobre el rostro como para tener úlceras, igualmente hay un efecto, dado por el aspecto generado por haber dormido sobre la cara, al que llamo “signo de huella dactilar”, pues con el tiempo las bellas manzanas del rostro quedan tan aplanadas y demacradas que pareciera que alguien hubiera utilizado los pulgares para hundirlas—tal como uno haría al moldear la arcilla.

Durante años, he estado educando a mis pacientes sobre la teoría de que la adiposidad mantiene juvenil nuestra apariencia. No es difícil lograr que estén de acuerdo conmigo, ya que es simple física y biología básica. Si bien hay otros factores que afectan el envejecimiento de nuestros rostros, ninguno tiene el poder de aminorar la marcha del reloj tanto como la adiposidad facial y los huesos. Mira una foto de tus abuelos cuando eran más jóvenes y compárala con cómo se ven ahora o con cómo se veían justo antes de fallecer. Obviamente, hubo cambios pronunciados en la morfología de sus rostros entre la primera y la segunda foto.

Podemos observar a la gente y categorizarla a simple vista según su apariencia. Cuando mi abuela era joven, era una de las mujeres más hermosas que he conocido. Antes de morir, sin embargo, si no hubiese sido por sus hermosos ojos color verde avellana, apenas hubiese podido reconocerla. ¿Cómo pudo haber cambiado tanto? La respuesta es que su tejido adiposo facial comenzó a disiparse y a sufrir una redistribución de acuerdo a la ley de gravedad. También tuvo lugar el proceso de reabsorción ósea; la pérdida de volumen y la redistribución de tejido adiposo son señales de que pronto seguirán otros cambios faciales, tales como la reabsorción ósea, el estiramiento muscular y la flacidez de la piel.

Las mujeres deben estar más atentas que los hombres a estos cambios debido a los efectos de la menopausia sobre los huesos, las fibras colágenas y las fibras elásticas en la piel. La pérdida de adiposidad comienza en las mujeres alrededor de los treinta años, razón por la cual me aseguro de educar a mis pacientes de esta edad sobre la importancia de prepararse a tiempo para el impacto de la menopausia. Cuando tienen la ventaja de su juventud, las mujeres deben hacer ejercicios de soporte de peso y planificar una nutrición balanceada que les ayudará a incrementar la densidad ósea y a mantener un peso ideal. También deben evitar fumar, evitar exponerse excesivamente al sol y, de ser posible, evitar dormir apoyadas en sus rostros. En otras palabras, deben estar atentas para prevenir un déficit de cualquier tejido corporal antes de llegar a la menopausia.

Los hombres también sufrimos cambios morfológicos faciales a medida que envejecemos por no tener suficiente adiposidad facial, pero no a la misma velocidad que las mujeres. No está de más que nosotros también seamos activos en el cuidado de nuestros cuerpos.

Los panículos adiposos debajo de los músculos medio faciales otorgan el contorno curvilíneo al rostro. En su punto más ancho, forman lo que denominamos las manzanas. Con el tiempo, estos depósitos adiposos comienzan a reducirse. Con el aporte de la gravedad, los músculos comienzan a perder su forma, el rostro se alarga y reduce su volumen como un globo. Las preciosas manzanas de la mejilla se asemejan entonces a panqueques humedecidos. La pérdida de grasa deja al rostro con un aspecto plano o hueco y acentúa las líneas conocidas como surcos nasogenianos, que se extienden desde los ángulos de la nariz hasta la comisura de los labios.

Cuando atiendo a pacientes que principalmente están descontentos con sus surcos nasogenianos, siempre observo cuidadosamente sus mejillas: si los surcos se deben a que sus rostros están perdiendo volumen y cayendo, no intentaré corregir los surcos utilizando rellenos. En lugar de ello los asisto utilizando principios de la física: “Imagina que tu rostro está cayendo y que yo le agrego más peso: estaría ayudando a la gravedad a crear un vector hacia abajo que aceleraría el proceso de envejecimiento”, les explico. Muchos pacientes llegan a mi consultorio habiendo pasado por un proceso de relleno, y después de mis explicaciones comprenden por qué aún no se ven descansados o más jóvenes. Relleno sus surcos únicamente si cuentan con buen volumen en el tercio medio facial. De no ser así, sólo corrijo la pérdida de volumen y los surcos nasogenianos desaparecen frente a sus ojos sin haber utilizado ningún relleno.

Cuando comenzamos a perder nuestro tejido adiposo en el tercio medio facial, creamos un vector vertical negativo hacia abajo que crea una tracción excesiva sobre el párpado inferior. Esto eventualmente hace que caiga el párpado inferior revelando más la membrana blanquecina del globo ocular, o esclerótica, fenómeno que da lugar a la llamada “deformidad en V del párpado inferior”. Hay estudios que muestran que existe una pérdida de elasticidad de la delicada piel

alrededor de los ojos a medida que envejecemos. Figurativamente, es como tener una media vieja que ha perdido su elasticidad de tanto tirar de ella y siempre se cae hasta los tobillos. Para comprobar esta teoría, estudios científicos revelaron que cuando la elevación medial de la mejilla es restaurada con rellenos, hay una mejoría en la recuperación rápida de la piel del párpado inferior después de pellizcarla. Esto se denomina la prueba del pinzamiento (*snap test*).

Observo este fenómeno todos los días en mi consultorio: cuando uno mejora con relleno el volumen de una mejilla hundida, también mejora la elasticidad de la piel en la zona del ojo, en la piel alrededor de la boca, en la mandíbula y en el cuello superior, lo cual evidencia una vez más que nuestros tejidos faciales son interdependientes; los cambios en un tejido afectan a los demás.

Otras áreas estratégicas de importancia para la pérdida de adiposidad y tejido, especialmente para mujeres, son las sienes, muchas veces descuidadas o ignoradas, pero que juegan un papel importante en la prevención del envejecimiento facial. A medida que envejecemos, las sienes se van hundiendo, haciendo que la frente se vea más angosta—una de las señales de la pirámide de la vejez. Esto crea un vector negativo que causa la caída del párpado superior, y constituye también la razón por la que nuestros ojos parecen volverse más pequeños a medida que pasan los años. Cuidar esta zona olvidada de nuestro rostro genera un gran impacto en el rejuvenecimiento del mismo.

Llegó el momento de hablar de los famosos mofletes (también conocidos en algunos países de Latinoamérica como cachetes): varios procesos contribuyen a la formación de los mismos e irónicamente se trata de tener, al mismo tiempo, muy poca y *también* demasiada adiposidad facial. ¿Has oído alguna vez hablar de *flacos-blandos*? Yo siempre me sentí así. Soy muy delgado, pero puedo acumular grasa excesiva alrededor de la cintura si no me cuido. Aplicado al rostro, el concepto es el mismo: el rostro pierde adiposidad en algunas zonas, pero puede acumularla en otras.

En el caso de la formación de los mofletes, cuando la adiposidad perioral localizada alrededor de los hoyuelos de la boca comienza a disminuir conjuntamente con la adiposidad pre-auricular ubicada en los ángulos del rostro, justo por delante de las orejas, crea un movimiento hacia adelante. Sumando los vectores hacia abajo y hacia adelante del desgaste temporal, la acumulación de grasa superficial a lo largo de la mandíbula hace que el mentón se convierta en la parte más ancha de la cara. Además de todos estos cambios en los tejidos blandos, también observamos una pérdida ósea y un reposicionamiento del mentón y de la mandíbula. Un déficit del espesor esquelético y de la densidad ósea distorsiona aún más las proporciones de un rostro juvenil.

El colchón de adiposidad malar (la pequeña zona de grasa ubicada inmediatamente sobre el pómulos y por debajo del párpado inferior como una almohadilla) se desliza hacia adelante y hacia abajo y descansa en el surco nasogeniano a medida que envejecemos. Esto, a su vez, hace que la zona debajo del ojo forme bolsas debido a la acumulación de adiposidad en esta región.

No es un secreto que nuestros ojos están envueltos por tejido adiposo. Los ojos se asientan dentro de una cuenca ósea que encierra un espacio conocido como órbita. El borde de esta cuenca ósea se llama reborde orbitario. Además del globo ocular, la órbita contiene un conjunto de pequeños músculos, vasos sanguíneos y nervios que permiten el correcto funcionamiento de los ojos. Cobijando estas estructuras anida la grasa orbitaria, una especie de colchón que protege

y amortigua todas estas estructuras delicadas. Cualquier proceso que reduce o perturba la grasa orbitaria tendrá consecuencias negativas sobre el aspecto de esta zona. Se puede ver, por ejemplo, que las personas extremadamente desnutridas con poca grasa corporal tienden a exhibir un aspecto hundido y demacrado alrededor de los ojos.

El compartimento de grasa ocular no es inmune a la pérdida de volumen de los tejidos blandos que acompaña el envejecimiento. A medida que comienzan a disiparse los compartimentos de grasa orbitaria, una persona se ve más cansada y más envejecida. Más tarde, los ojos se ahuecan y proyectan sombras, haciendo que el cutis parezca más oscuro y hundido. En casos extremos, la atrofia de este compartimento de grasa es tan severa que se puede ver el reborde orbitario mismo, otorgando al rostro un aspecto esquelético.

Antiguamente, los cirujanos plásticos solían extraer la grasa orbitaria durante la llamada blefaroplastia o cirugía de párpados. Desafortunadamente, esta técnica sustractiva dejó a muchos pacientes peor que antes, con ojos de aspecto muy hueco o vacío. Hoy en día, la mayoría de los cirujanos plásticos utiliza técnicas que protegen los tejidos. La adiposidad sobresaliente generalmente es devuelta cuidadosamente a su compartimento anatómico normal, volviendo innecesaria la eliminación del exceso adiposo, que sólo se realiza en aquellos pacientes que tienden a sufrir de herniación extrema de la grasa orbitaria.

El tejido adiposo facial es el tejido maestro que guarda el secreto de un rostro juvenil. Cada uno de nosotros lo perderá según nuestra genética, nuestro género y nuestro estilo de vida. La pérdida adiposa es, además, muy individualizada entre los compartimentos del rostro. Cada compartimento perderá volumen independientemente de los demás, potencialmente provocando una asimetría en el rostro. Esto hace también que el contorno del rostro se pliegue o caiga, no importa lo bien que uno haya cuidado su cutis. En definitiva, los cambios del tejido adiposo facial pueden influenciar los cambios en otros tejidos como la piel y los músculos, y posiblemente los huesos. El nuevo método para “rostros envejecidos” se basa en apreciar la importancia de la adiposidad facial.

Si bien nuestra cultura ha desarrollado una fobia respecto de la grasa, ahora estamos predicando su importancia como la herramienta más poderosa para frenar el reloj. La concientización sobre la importancia de la adiposidad facial podría ayudar a los jóvenes que sufren de trastornos alimenticios, incluyendo los adolescentes, a comprender que cierta cantidad de grasa en el cuerpo es saludable y necesaria para mantener la juventud y la vitalidad. Como ex-modelo masculino que se ganó la vida posando para catálogos de ropa interior, me obsesioné con mi peso. Traté de mantener extremadamente bajo mi nivel de grasa corporal aunque ya estaba trece kilos y medio (treinta libras) por debajo del peso normal.

Con un metro ochenta y tres (seis pies) de altura y un peso de 61 kilos (135 libras), mi delgadez no era saludable. Mis abdominales, sin embargo, ¡se veían muy bien en las fotos! Perder mis abdominales significaba perder mis ingresos. Estaba rodeado de hombres y mujeres jóvenes que hacían cualquier cosa para ser delgados por las mismas razones que yo. Cuando uno es joven y está obsesionado con la gordura, puede caer fácilmente en una manera de vivir poco saludable creando potenciales desastres. Una vez que se ingresa a ese mundo puede resultar difícil salir. Cuantas más emociones se involucran, más abajo se cae en la escala emocional. Para los que tocan fondo, a veces hasta puede tener resultados fatales.

Es mi esperanza, al dar un mensaje de concientización sobre la importancia de la adiposidad saludable en el proceso de envejecimiento, contribuir de alguna manera a eliminar los trastornos alimenticios. Al fin y al cabo, la mayoría de las personas preferiría estar un poco excedida de peso que verse deteriorada.