Corso Teorico:
"IL SENSO DELL'ESTETICA IN MEDICINA E NELL'ARTE"
Napoli, 28 gennaio 2012

PATROCINIO
Associazione
Medici Pittori

LA CORPOREITA': aspetto essenziale nello sviluppo dell' individuo

RELATORE
Dott.ssa Silvia La Mura

Dott.ssa Silvia La Mura

Evoluzione del modello di Bellezza

La bellezza femminile è stata da sempre fonte di ispirazione per tantissimi poeti, pittori, scultori e artisti di ogni tipo.

Dott.ssa Silvia La Mura

ERA PALEOLITICA

Il primo esempio di donna e di femminilità è dato dalla Venere di Willendorf.

Dott.ssa Silvia La Mura

ETA' ANTICA

- ✓ Gli EGIZI importavano dall'Oriente oli essenziali e minerali utili alla produzione di unguenti e profumi già 3500 anni prima di Cristo;

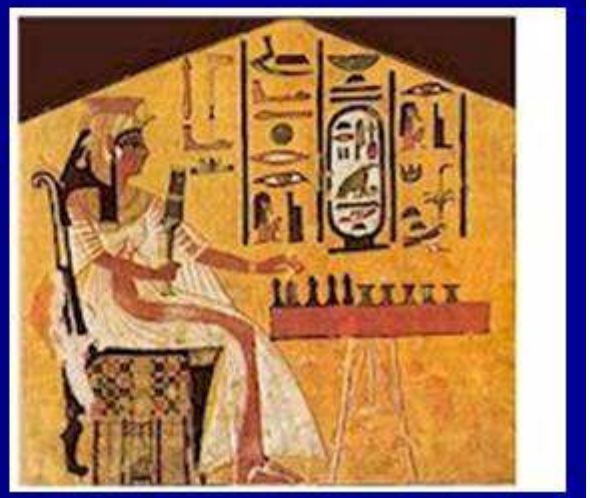
- ✓ I sacerdoti confezionavano e conservavano, in vasi di alabastro, timo, origano, mirra, incenso, lavanda, oli di sesamo, di oliva e di mandorle;

Dott.ssa Silvia La Mura

Anche la COSMESI ebbe grande diffusione in Egitto, tra uomini e donne:

l'antimonio fu la materia prima per il bistro (kohol) per far risaltare gli occhi sottolineando ciglia e sopracciglia e l'henné fu usato per dipingere le unghie di mani e piedi;

- Anche gli antichi MESOPOTAMICI, Uomini e Donne, usavano bistro, belletti e capelli posticci; mentre molto sobri furono i costumi degli EBREI che usavano oli ed unguenti profumati ma non cosmetici.



Dott.ssa Silvia La Mura

ETA' CLASSICA

I GRECI

In Omero viene attribuita la *perfezione fisica alle divinità ed agli eroi di cui, di volta in volta, si mettono in risalto le membra armoniose e possenti, se sono maschi, o le guance rosate, gli occhi cerulei e le bianche braccia, se sono femmine;*

Dott.ssa Silvia La Mura

… Un corpo è bello quando ogni sua parte ha una dimensione proporzionata alla figura intera

L'atleta è il soggetto preferito dagli scultori classici

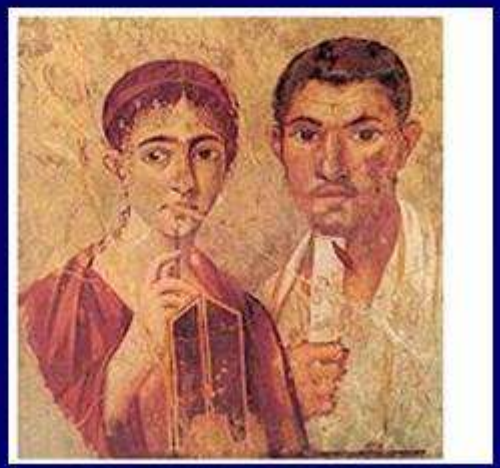
Dott.ssa Silvia La Mura

Un altro esempio di bellezza femminile viene dalla Venere di Milo: esempio di bellezza greca, risale al 130 a.C ed essa è considerata da molti la migliore rappresentazione della bellezza di una donna, una bellezza ottenuta, però, tramite delle misure precise.

Dott.ssa Silvia La Mura

I ROMANI

Dopo la conquista della Grecia (146 a.C.), anche i Romani impararono a curare il loro aspetto fisico ed assunsero i canoni estetici e le relative usanze del popolo vinto;



Dott.ssa Silvia La Mura

I dipinti dell'epoca ci danno notizia dei trucchi usati dalle donne per essere più belle:

Si pubblicarono addirittura dei manuali di bellezza (es. "De medicamine faciei feminae" di Ovidio), in cui si consigliava l'uso di

cerussa di Rodi per nascondere le imperfezioni della pelle, di fucus o purpurissum per dar colore al viso e alle labbra, di fuligo per scurire ciglia e sopracciglia e dar risalto agli occhi;

Dott.ssa Silvia La Mura

…decadimento della Bellezza

Con l'avvento del CRISTIANESIMO e di conseguenza con i suoi valori spirituali si tende ad annullare la ricerca della Bellezza fisica e Tertulliano (II sec. d.C.), nel suo trattato "De cultu feminarum", condanna come peccaminose le abitudini estetiche delle donne!

Dott.ssa Silvia La Mura

IL MEDIOEVO

Le invasioni dei popoli dell'Europa nord-orientale e lo sconvolgente mutamento culturale rendono superfluo tutto ciò che non è un bisogno primario;

Nel X sec. d.C., durante l'epoca feudale, i trovatori, che viaggiavano di corte in corte, diffusero con i loro canti la fama di bellissime castellane;

Dott.ssa Silvia La Mura

"Biondo era e bello e di gentile aspetto…" dirà DANTE presentando Manfredi di Svevia e bionde saranno le madonne sacre o profane che siano.

Si contribuisce così alla creazione di nuovi canoni estetici, pur se quasi esclusivamente femminili;

E' il modello di una bellezza nordica (carnagione chiara, capelli biondi e occhi azzurri) a distinguersi socialmente, condannando i più diffusi colori scuri, tipicamente mediterranei.

IL RINASCIMENTO

L'ammirazione per il bello inteso come perfezione e armonia riporta in auge i canoni estetici classici e la necessità di ricercare rimedi indispensabili per rendere perfetto ciò che non lo è del tutto;

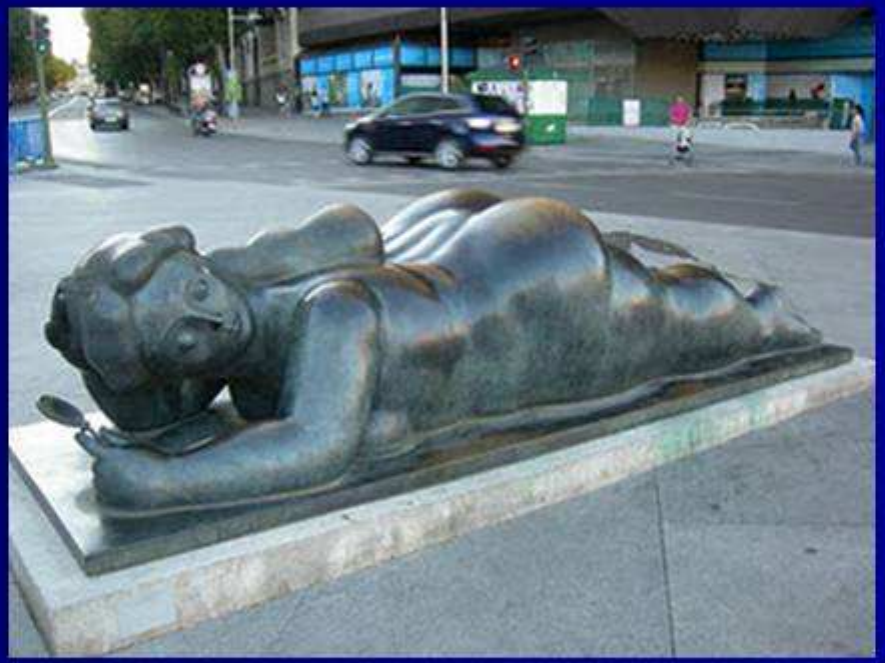
Nel 1952, un italiano, G. Mariniello, scrive il primo trattato di cosmetologia dell'Occidente, "Gli ornamenti delle donne", e in Italia predomina una concezione di vita che celebra la bellezza del corpo.

Si può notare come la donna sia sempre raffigurata con forme pronunciate e morbide, una donna accogliente, sensuale, che ispira un senso di maternità, di calore, di protezione.

E così anche la stessa *Venere del Botticelli* presenta questi lineamenti morbidi e così pure tutte le Veneri dipinte dal Vecellio, da Rubens, da Velasquez fino ad arrivare……

Dott.ssa Silvia La Mura

all' esagerazione di Botero!!!



Dott.ssa Silvia La Mura

L'ETA' CONTEMPORANEA

La prima e la seconda Guerra Mondiale hanno portato morte e fame in Europa per cui non c'è stato *nulla da disquisire su ciò che è bello;*

Nel secondo dopoguerra il cinema, soprattutto quello americano, ci propone nuovi canoni: le vamp bionde platinate, brune appetitose o rosse incendiarie, tutte superdotate;

Dott.ssa Silvia La Mura

Dott.ssa Silvia La Mura

Lo sviluppo successivo di altri mezzi mediatici (TV, rotocalchi, etc.) hanno incentivato la tendenza, sempre più attuale, ad assumere come canoni quelli proposti dal mondo dello Spettacolo e delle Passerelle.

- I DCA sono in aumento nei paesi occidentali, anche a causa del crescente risalto dato dai media al mito della bellezza, alle mode, alla corsa al fitness e alle nuove diete che arrivano da oltre oceano e che spesso, sebbene prive di ogni fondamento scientifico, si impongono come il rimedio miracoloso del momento e spopolano con gravi rischi per la salute di chi le segue.

- La dieta diventa un'ossessione e talvolta esaspera comportamenti alimentari sbagliati adottati incautamente dalle giovani spesso prive delle conoscenze necessarie per dimagrire in salute. A ciò si somma il mito del fitness, che "obbliga" a estenuanti sessioni in palestra trasformando uno stile di vita sano quale quello di praticare sport in un comportamento patologico.

Negli ultimi quaranta anni gli ideali di bellezza proposti sono passati da valori normali (indice di massa corporea IMC 18,5-24,9) a valori patologici (IMC 16-17) ciò dovrebbe far riflettere: **per la prima volta nella storia dell'umanità l'ideale di bellezza è stato disgiunto da quello di salute.**

Dott.ssa Silvia La Mura

Nella società attuale la bellezza di un corpo e di un volto sono qualità importanti che aiutano ad acquisire maggiore sicurezza e fiducia in se stessi, che aiutano a vivere serenamente rapporti e relazioni sociali.

La ***bellezza*** è oggi una virtù che può essere conquistata grazie all'aiuto della medicina estetica, che in modo non invasivo corregge disarmonie e crea una bellezza naturale, senza esasperazioni e soprattutto senza stravolgere i caratteri di un volto.

Dott.ssa Silvia La Mura

Dal Modello Alimentare Mediterraneo alla Nutrigenomica

"Noi siamo ciò che mangiamo"

Seguire un'alimentazione a base di pesce, frutta e verdura consente di mantenere il corpo più giovane, infatti ci sono cibi che influenzano il DNA, che interferiscono con le difese immunitarie e agiscono sugli equilibri ormonali.

I Nutrienti attraverso la propria azione riescono ad arrestare il processo di invecchiamento cellulare, impedendo ai radicali liberi di danneggiare la pelle, gli organi dei vari apparati ma anche il cervello.

Dott.ssa Silvia La Mura

…A tavola per non invecchiare

Agrumi e Kiwi sono ricchi di vitamina C;

tale vitamina protegge dai danni dell'inquinamento atmosferico, potenzia la reazione immunitaria, e oltre ad incidere positivamente sui livelli di colesterolo, la pressione arteriosa e l'aterosclerosi, è in grado di ridurre i rischi del cancro;

È essenziale perché contribuisce alla formazione del collagene, ovvero la proteina che costituisce gran parte del tessuto connettivo e che rinforza i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa.

Dott.ssa Silvia La Mura

Sono ricchi di un potente antiossidante: il Licopene; secondo numerosi studi questa sostanza, oltre a contrastare l'azione dei radicali liberi, riduce il rischio di cancro alla prostata, della mammella, gastico, dell'endometrio e cutaneo;

N.B: il Licopene aumenta se il pomodoro viene cotto.

Dott.ssa Silvia La Mura

Contiene vitamina E, acido oleico e squalene.

La vitamina E si trova anche nelle noci e nella soia e in piccole quantità nella carne, nelle uova, nel pollame, nel pesce: è un potente antiossidante, fondamentale nella lotta ai radicali liberi;

aumenta la resistenza del soggetto;

dal punto di vista cardiovascolare, è un leggero vasodilatatore, svolge attività antitrombotica e rinforza le pareti dei capillari;

infine protegge dall'ossidazione diversi ormoni.

L'acido oleico ha un'azione idratante, mentre lo squalene ha un'attività emolliente, lenitiva, seborestitutiva e protettiva.

Dott.ssa Silvia La Mura

contiene RESVERATROLO, un antiaging naturale in grado di proteggere l'organismo dalle malattie legate all'invecchiamento;

in particolare agisce contro la cataratta, le patologie cardiovascolari e rinforza le ossa

Dott.ssa Silvia La Mura

I benefici del tè verde corrispondono in massima parte ai benefici delle catechine che contiene, in particolare, l'Egcg (l'epigallocatechina gallato);

La principale attività dell'EGCG è di potenziare le difese e di diminuire il danno cellulare;

Numerosi studi sostengono che il tè verde abbia una potente azione anticancro.

Dott.ssa Silvia La Mura

contengono i cosiddetti "grassi buoni", gli omega-3 e gli omega-6;

rappresentano una fonte di energia per l'organismo e svolgono molteplici funzioni, tra cui la sintesi degli eicosanoidi;

Queste molecole influenzano numerosi processi fisiologici e la longevità.

Dott.ssa Silvia La Mura

UN POSSIBILE ESEMPIO DI STILE DI VITA PRATICA PER RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO E RESTARE IN SALUTE

1. SCOPRIRE PRECOCEMENTE EVENTUALI MALATTIE CON ESAMI PERIODICI CONSIGLIATI DAL PROPRIO MEDICO
2. COMBATTERE I RADICALI LIBERI (STRESS OSSIDATIVO, SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E NON ECCESSIVA EVITANDO UN ECCESSO DI GRASSI.
3. MANGIARE POCO
4. EVITARE GLI SBALZI DI GLICEMIA (QUANTITA' DI ZUCCHERI PRESENTI NEL SANGUE)
5. EVITARE GLI ECCESSI DI SODIO
6. MANTENERSI IN ESERCIZIO FISICO, EFFETTUARE SPORT

Dott.ssa Silvia La Mura

7. DORMIRE A SUFFICIENZA, CHI DORME POCO O MALE INVECCHIA PRIMA
8. EVITARE DI FUMARE, DI BERE ALCOOL E LE LUNGHE ESPOSIZIONI SOLARI (IL SOLE E' IL MAGGIOR RESPONSABILE DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO)
9. MANTENERE IN ATTIVITA' IL CERVELLO, "NUTRIRE" LA MENTE CON NUOVI ASPETTI DELLA CONOSCENZA, POESIA, FILOSOFIA, ETC
10. BERE ACQUA A SUFFICIENZA, ASSOCIANDO EVENTUALMENTE UN BUON BICCHIERE DI VINO ROSSO A PASTO
11. CONTROLLARE LO STRESS
12. CURARE IL PROPRIO ASPETTO FISICO, PELLE, DENTI, CAPELLI (LA CURA DI SE' E' IMPORTANTE ANCHE PER LA SALUTE DELLA PSICHE)

Dott.ssa Silvia La Mura

13. RESTARE IL PIU' POSSIBILE LONTANO DA FONTI DI RADIAZIONI (HI-FI, TVM RADIO, ETC.
14. IL SESSO VOLENTIERI
15. CERCARE DI VIVERE O PASSARE PIU' TEMPO ALL'ARIA APERTA, LONTANO DAI CENTRI URBANI
16. CERCARE IN SE' IL BAMBINO INTERIORE

Dott.ssa Silvia La Mura

L'ARTE E' ANCHE INVECCHIARE BENE E CON IRONIA!

Imparare a vivere pienamente il presente e non scappare di fronte alle angosce e timori che spesso appesantiscono

l'avvicinarsi alla terza età;

Accettare, Curare e Amare questa nuova "pelle" che col passare del tempo, tutti dovremo indossare.

Dott.ssa Silvia La Mura