



Una saga con mucho cuerpo

Padre e hijos encajan a la perfección como cuatro piezas de un puzle. Uno sin los otros no tendría sentido. Claudio, David, Rocío y Marisa, la familia Mariscal, se dedican en cuerpo y alma a embellecernos por dentro y por fuera

Texto: SONIA FORNIELES Fotos: MARÍA DE MIGUEL

Cómo sería vivir en el seno de una familia 'bella y sana'? Divertido, saludable y, sobre todo, muy enriquecedor. Así es y así vive una de las sagas con más cuerpo que existen: la familia Mariscal. Claudio, el orgulloso padre, endocrino y escritor, además de un hombre que trasmite al hablar tanta serenidad como sabiduría, está al frente de la madrileña Clínica Mariscal. David, el único varón, es doctor en la misma especialidad que su padre: "Él fue con un amigo suyo a buscarme a Edimburgo, donde yo llevaba un año y medio haciendo la especialidad de Cirugía, para que volviese a Madrid a seguir con la endocrinología... y aquí estoy". Padre e hijo son, además, excelentes compañeros de trabajo.

Rocío es la pequeña, directora del que fue durante años un centro de estética puntero en Madrid, que llevaba su nombre, y actualmente se encarga de los tratamientos faciales y de micropigmentación que se llevan a cabo en la clínica Mariscal. "Trabajar con ellos es una gozada, una suerte, un privilegio". Y Marisa, la única que trabaja

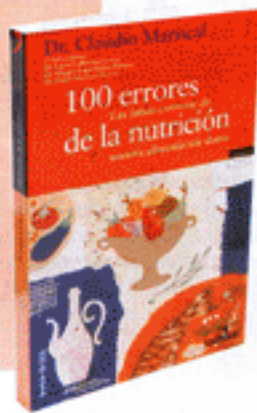
fuera de la clínica, es una mujer que pasó de estar trabajando en un canal de televisión, pendiente del móvil 24 horas al día, a dirigir Nails Bar, una barra de belleza en la que lo mismo puedes pedir una manicura que tomarte un sándwich o hacerte una extensión de pestañas. "La idea me vino tras un viaje a Londres. Vi centros parecidos allí y pensé en traer el concepto a España y darle un toque distinto". Como ellos mismos se definen, son una piña: se pasan información, consejos, experiencias... Si algo tienen en común es la importancia que le dan al aspecto psicológico de su trabajo. Claudio lo tiene muy claro: "Los pacientes acaban

Se complementan, y se necesitan. Cuidan a sus pacientes y los convierten en amigos

volviéndose amigos nuestros, y eso es muy importante porque confían en nosotros". Rocío se considera también, además de esteticista, una "embellecedora de almas, y para hacer eso es necesario disfrutar con el trabajo, ser feliz con lo que cada uno hace".

El doctor nos saca de dudas

Tomar fruta antes de comer es mejor que hacerlo después; cuantos más grados tenga el aceite de oliva, de mejor calidad es; las margarinas se hacen exclusivamente con grasa vegetal... Todas estas afirmaciones son falsas y están recogidas, junto con otras 97, en el libro *100 errores de la nutrición*, de Claudio Mariscal (Ed. Temas de Hoy).



Marisa

Directora de Nails Bar

David

Endocrinólogo

Rocío

Experta en estética
y micropigmentación

Claudio

Endocrinólogo





“Soy endocrino gracias a Gregorio Marañón”

Todo el que haya conversado con el doctor Claudio Mariscal se quedará con la impresión de conocerlo de toda la vida. Es un comunicador nato (presentó en TVE *Al hilo de la vida*, en La Primera, y *A su salud*, en La 2) y fue elegido en 2004 uno de los cien hombres más influyentes de España (encuesta realizada por el diario *El Mundo*). Es médico por vocación y endocrino por admiración: “Admiraba tanto al doctor Gregorio Marañón y la endocrinología que me decidí por esa especialidad. Quería emularlo y seguir adelante con su investigación”. Se pasa los días diciéndole a los demás cómo ha de ser una alimentación variada y la importancia de la nutrición para conseguir un bienestar pleno. “Aunque sea un tópico, somos lo que comemos. No me gusta la palabra ‘dieta’: simplemente hay que alimentarse bien. Nada de eliminar hidratos ni de hacer comidas disociadas. Hasta la grasa es necesaria para estar saludable”. Pero ¿se cuida el doctor y predica con el ejemplo? “Como bien pero no hago todo el ejercicio que debiera. Siempre [ríe] surge algo a la hora del gimnasio”. ¿Te suena?

El centro **Rocío Mariscal** fue el primero de Madrid en el que se utilizó la técnica de **presoterapia**

“La micropigmentación no se hace sólo por capricho”

Casi 20 años dedicada a embellecer por dentro y por fuera a los demás son una excelente carta de presentación. La que fuera directora del centro de belleza Rocío Mariscal trasladó su experiencia a la clínica de su padre, “así todo queda en el mismo lugar. Trabajar en familia me ha ayudado mucho. Es mejor hacerlo juntos, pues nos complementamos, y me siento muy arropada”. El 90% de los tratamientos que hace se centran en la micropigmentación. “No es sólo un capricho para estar más guapa: también lo demanda gente que ha sufrido cáncer y, a causa de la quimioterapia, necesita pigmentar las cejas... o sencillamente la que es alérgica a los cosméticos”. Ella se cuida, y mucho: “Lo más importante es estar guapa por dentro: es la mejor de las bases...”. Se despide con un truco para conseguir un *lifting* casero: “Impregna un algodón en tónico y extiéndelo, de abajo arriba, para elevar los músculos faciales”.





“Una cara tersa dura unos años, pero una gran amistad dura toda la vida”

Marisa tardó en subirse al carro de la belleza y el bienestar pero ahora lo conduce con decisión. Tiene seis hijos, una sonrisa perpetua y unas uñas que sólo despiertan sana envidia. No en vano dirige Nails Bar. “Hace cinco años que monté mi primera barra de uñas y estoy siempre investigando para ver qué productos nuevos puedo traer a Nails Bar para que siga siendo un centro puntero y revolucionario”. La manicura no es sólo un servicio para ocasiones especiales. “Cada vez más la gente se hace manicuras sencillas que duran casi un mes. Al centro acuden muchas ejecutivas que se hacen las uñas francesas con acrílico (postizas) y queda muy natural. Las manos

son fundamentales en el aspecto de una persona, dicen mucho de ella”. Para tenerlas siempre hidratadas y suaves, Marisa nos recomienda “mezclar unas gotas de aceite de oliva en la crema de manos”. No se cuida tanto como quisiera, pero tiene buenos propósitos. “He bajado el ritmo de trabajo (eso también es una forma de cuidarse) y he comenzado a ir a Pilates”. Tiene claro que la belleza es importante... hasta cierto punto: “Lo que se ve por fuera es efímero. Una cara tersa dura unos años, pero una buena amistad dura toda la vida”.

“Perder peso es sencillo, no significa pasar hambre”

Cautiva a la cámara con su imagen. Es pausado y seguro, David Mariscal inspira mucha confianza. Para él la nutrición es la base de todo. “Un organismo bien alimentado influye positivamente en el rendimiento del cerebro... Es tan importante que hay adultos que tienen enfermedades como la diabetes tipo 2, que se puede desarrollar por una mala alimentación en su etapa infantil”. Le encantaría desdramatizar los regímenes de adelgazamiento. “No somos capaces de entender que perder peso es tan sencillo como llevar una buena alimentación sin morir de hambre”. Una pérdida de peso normal, siguiendo una dieta controlada, oscila entre dos y cinco kilos al mes. Más no es recomendable. La cirugía en casos de sobrepeso, como el *bypass* gástrico, debe ser la última opción. “La cabeza no se opera y hay que cambiar de hábitos. Si no, la intervención no servirá de nada”.



Antes de trabajar juntos pasaban **semanas** sin verse. Ahora les encanta **presumir** de familia