

# el Latino Semanal

## Por qué el problema de la gordofobia es estructural y sistémico

*Las personas gordas viven en un escrutinio continuo en el que se adivina y se juzga su salud, sus hábitos, y su personalidad, solo por lo que ocupa su cuerpo*

La gordofobia se define como el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por estar gordas. También se puede entender como el miedo a la gordura, a la propia (gordofobia interiorizada) y a la ajena. Se caracteriza por actitudes negativas, estereotipos y prejuicios hacia las personas gordas y pueden estar acompañados de actos de violencia física, moral, verbal o física.

La gordofobia es estructural y sistémica. Las personas con más peso se enfrentan cada día a espacios que les dicen que su cuerpo no cabe, incluso poniendo en riesgo su salud, por ejemplo, con los cinturones de seguridad que no les sirven en los transportes públicos. Viven en un escrutinio continuo en el que se adivina y se juzga su salud, sus hábitos, y su personalidad, solo por lo que ocupa su cuerpo. Lo estamos viendo estos días tras el anuncio de la muerte de la actriz Itziar Castro, que ha inundado las redes de mensajes de odio y gordofobia.

Desde el sistema se les oprime mediante el acceso a transporte y espacios públicos, y falta de oportunidades de movimiento. Se les tilda de poco deportistas y perezosos, pero pocos son los gimnasios o centros deportivos para que personas con mucho peso puedan hacer deporte. En el ámbito científico y sanitario se habla más de "sesgo de peso" o "estigma de peso" que es esa inclinación para hacer juicios de valor hacia la persona únicamente sobre la base de su peso.

El estigma de peso, además, crea estereotipos y da



por hecho que las personas con cuerpos más grandes no comen de forma saludable, no hacen deporte, están deprimidos, son torpes y descuidados y no tiene voluntad ninguna. ¿Alguna cosa más? Sí, se me olvidaba, cualquier enfermedad que padezcan es achacable a su peso. Como si los delgados no enfermáramos y la delgadez nos protegiera de enfermedades, como las vacunas...

Un estigma asociado a un grupo de personas con características similares se convierte en un estigma social, ¿Y qué significa un estigma? Se refiere a una condición, atributo, rasgo o comportamientos que hace que su porteador genere una respuesta negativa y sea visto como culturalmente inaceptable o inferior. Bajo el manto todo-

poderoso del estigma, se llega a la exclusión social, mediante las burlas, insultos, barreras y obstáculos, existiendo así una gordofobia estructural que se aplica de forma individual y colectiva. El estigma se puede aplicar desde la propia familia, amigos, la educación y la sanidad.

La gordofobia, además, genera vergüenza corporal. Los cánones estéticos han hecho que solo exista un modelo de cuerpo posible. De tal manera que, en la medida que nos alejamos de él, la valía de nuestro cuerpo disminuye. En especial sobre nosotras, las mujeres, la presión que recibe una mujer gorda sobre su cuerpo, es mayor que la que recibe un hombre gordo, y a su vez la que recibe una mujer gorda blanca es menor a la que

recibe una mujer gorda negra. Y así podremos ir sumando diferentes factores como sexualidad, etnia, etc.

En la medicina y la sanidad, en general, siempre se ha trabajado con el peso como punto de corte, el IMC (índice de masa corporal) el cual determina si nuestro peso es saludable o no. Es un parámetro totalmente obsoleto, no tiene en cuenta nada más que el peso y la estatura de la persona y, para más inri, está hecho solo sobre hombres blancos, por lo que las medidas dejan fuera a las mujeres y a todas las razas menos a la caucásica. No es una medida interseccional, pero aun así se aplica para todos igual.

Desde este imperativo de equiparar la salud a peso se ejerce la gordofobia médica, y se puede manifestar de muchas maneras:

Esto acaba por vulnerar el derecho básico de acceso a una atención médica de calidad.

Por otro lado, no hay referentes gordos. ¿Cuántos actores gordos conoces? ¿Y actrices? ¿Cuántas de ellas tiene papeles protagonistas? Y si lo son, ¿en cuántas la trama no gira en torno a su peso? Normalmente, los personajes gordos, son secundarios, graciosos, no deseables, y siempre se pasan la vida a dieta.

Ante tanta presión, tanta vergüenza y tan poca visibilidad, no hay quien se cuide. El mayor deseo es encoger, disminuir el tamaño del cuerpo, para caber, para encajar, para dejar de ser juzgados, para parar de pedir perdón por el tamaño corporal y poder vivir en paz.

La gordofobia tiene grandes consecuencias en la vida de las personas gordas: sufren burlas y acoso, tienen más riesgos de padecer trastornos de la conducta alimentaria, ciclos de dietas y ansiedad, evitan

clásica y desigual. A nivel individual, debemos tomar conciencia de nuestra gordofobia interiorizada, bajarla y corregirla, y si además somos sanitarios o educadores, tenemos una mayor responsabilidad para empezar a transmitir que todos los cuerpos son válidos y que la salud es mucho más compleja que los kilos.

NUTRICION CIENCIA es una sección sobre alimentación basada en evidencias científicas y en el conocimiento contrastado por especialistas. Comer es mucho más que un placer y una necesidad: la dieta y los hábitos alimenticios son ahora mismo el factor de salud pública que más puede ayudarnos a prevenir numerosas enfermedades, desde muchos tipos de cáncer hasta la diabetes. Un equipo de dietistas-nutricionistas nos ayudará a conocer mejor la importancia de la alimentación y a derribar, gracias a la ciencia, los mitos que nos llevan a comer mal.

**¿Lo que no se anuncia, no se vende!**  
**Anuncie su negocio en**

**el Latino**

**Somos el medio mas económico y directo a nuestra comunidad.**

**561-310-5333**

**el Latino Semanal**  
ayuda y apoya al St. Jude a descubrir las curas que

Miguel, paciente de St. Jude, cáncer de ojos

**el Latino SEMANAL** 40 Aniversario

Los descubrimientos desarrollados en St. Jude ayudan a niños de todo el mundo, como Miguel.

Quando Miguel fue diagnosticado con retinoblastoma, un tipo de cáncer de ojos, en ambos ojos, su mamá Lilianna logró ser referida a St. Jude Children's Research Hospital®. "Sentí que me quitaban un peso de encima", afirmó. Los tratamientos desarrollados en St. Jude han ayudado a incrementar la tasa de supervivencia del cáncer infantil de un 20% a más de un 80%. No descansaremos hasta que ningún niño muera de cáncer.

St. Jude Children's Research Hospital  
Finding cures. Saving children.  
ALBAC - DANNY THOMAS, FOUNDER

Más detalles en [stjude.org/es](http://stjude.org/es)



**INVITACIÓN A LICITAR SUMINISTRAR Y ENTREGAR COMBUSTIBLE OFERTA NO. 24-03/LB**

El Solid Waste Authority del Condado Palm Beach (AUTORIDAD) solicita a los interesados presentar Ofertas Selladas con el fin de establecer un contrato y obtener precios para **Suministrar y entregar combustible.**

La AUTORIDAD solo acepta ofertas y propuestas electrónicamente a través de Periscope fka Bidsync. Las partes interesadas pueden obtener los documentos de licitación descargándolos del sitio web de la AUTORIDAD en [www.swa.org](http://www.swa.org) o a través de Periscope en [www.bidsync.com](http://www.bidsync.com).

Las Ofertas Sobre Sellado deberán ser recibidas por la AUTORIDAD a no más tardar a las 2:00 pm del 14 de febrero de 2024 a través de Periscope. Si es nuevo en Periscope, inscriba su empresa para acceder a esta y otras oportunidades de licitación. Tenga en cuenta que no se aceptarán presentaciones de ofertas por escrito. Las ofertas deben presentarse a través de Periscope en la hora y fecha especificadas. Para cualquier información adicional, contactar al Sr. Leonardo Bermúdez, Comprador Sr, vía correo electrónico a: [lbermudez@swa.org](mailto:lbermudez@swa.org)

**\*\*\*\*\*Se anima a participar a las empresas S/M/WBE \*\*\*\*\***