

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 tienen 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 todopoderoso 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 su-

mando 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, gracias, 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 actividades físicas, se privan de cosas que les guste hacer por evitar la exposi-

ción de su cuerpo... Ponen en pausa su vida hasta adelgazar.

Al final ser gordo se ha convertido en una identidad que nadie quiere, como dice Enrique Aparicio, guionista y escritor: "Ser un niño gordo y marica había arrasado mi salud mental, y me había convencido de que no merecía ser querido. Siempre ansioso, siempre ahogado por la vergüenza y la culpa. Yo no dejaría de ser marica ni por todo el oro del mundo, pero pagaría por dejar de ser gordo".

Es hora de desvincular el peso de la salud, y trabajar en políticas públicas de salud y no abordar los problemas de alimentación desde el ámbito privado,

Clasificados
SOLO
\$9⁹⁵
Por 2 semanas

porque esto acaba siendo clasista 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.

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.

Cuando 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.

Más detalles en stjude.org/es

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



PUEBLO DE LANTANA

AVISO DE ELECCIONES MUNICIPALES GENERALES
MARTES, 19 DE MARZO DEL 2024

El Martes, 19 de Marzo del 2024, el Pueblo de Lantana celebrará unas Elecciones Municipales Generales para el Ayuntamiento del Pueblo para, el cargo de:

Alcalde, Grupo Cinco (5) (termino de tres años).

El período de calificación del Pueblo para, el cargo de Alcalde, Grupo Cinco (5) se abrirá puntualmente a las 12:00 del mediodía del Lunes, 13 de Noviembre del 2023, y cerrará prontamente a las 4:30 de la tarde el Viernes, 17 de Noviembre del 2023. Por favor contacte a Kathleen Dominguez, Town Clerk, al número 540-5016 para más información'

Cualquier persona que desee convertirse en votante registrado puede completar un formulario de solicitud que puede obtenerse en el Ayuntamiento de Lantana y enviar por correo al Supervisor de Elecciones del Condado de Palm Beach. Una vez registrados, las tarjetas de registro de votantes se envían por correo y reflejan el distrito electoral y el lugar de votación de cada votante para todas las elecciones. Las urnas estarán abiertas el día de las elecciones de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Publicado: Periodico el Latino Semanal,

13 de Octubre del 2023
20 de Octubre del 2023