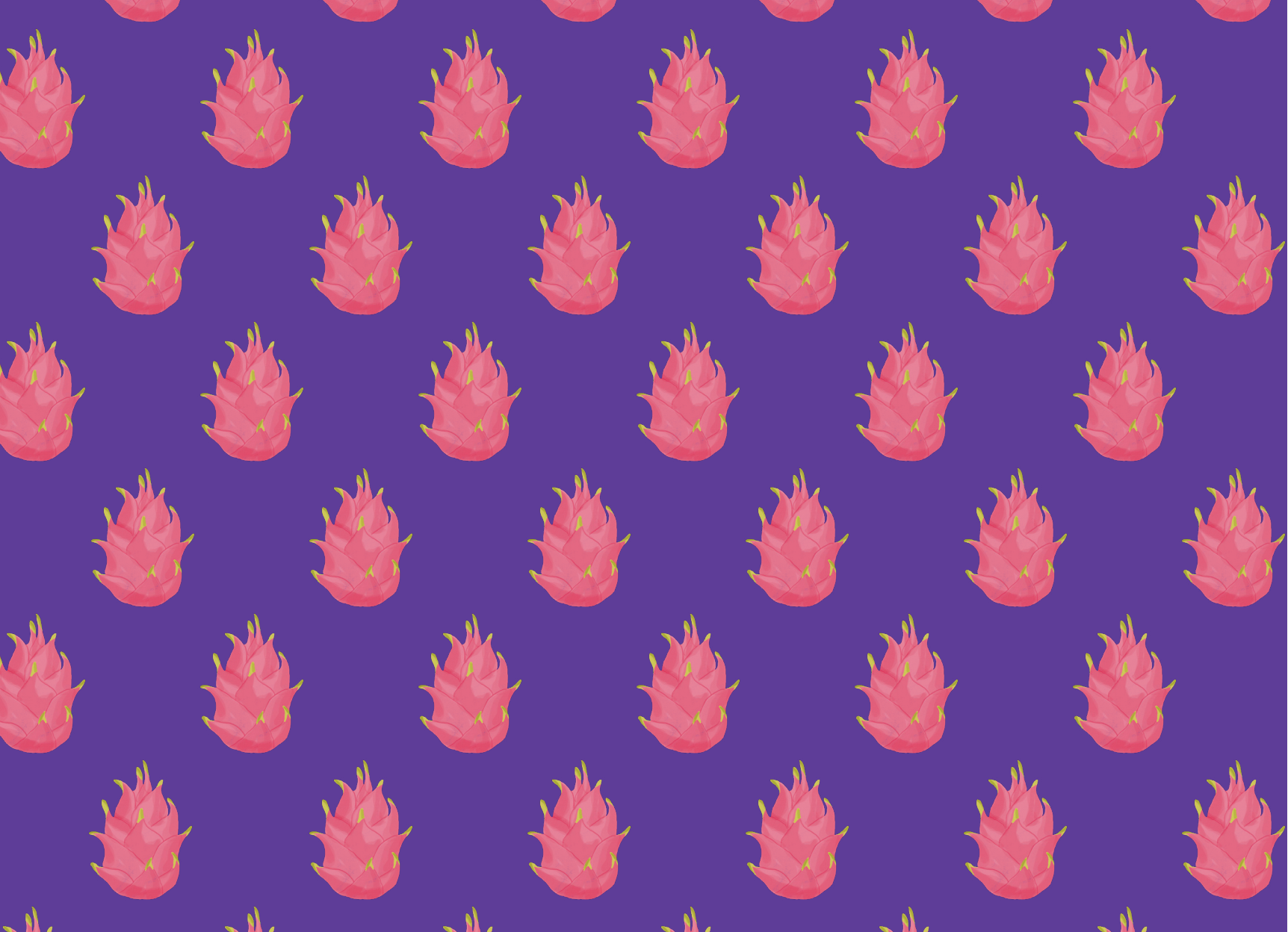


# GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA

Un paso más hacia una  
vida libre de violencia.

Guía elaborada en el marco del Proyecto  
“Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra  
las Mujeres 2020”, del Instituto Canario de Igualdad.





# GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA

Un paso más hacia una vida libre de violencia.



## **GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA.**

### **Un paso más hacia una vida libre de violencia.**

Guía elaborada en el marco del Proyecto "Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra las Mujeres 2020".

Edita: Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias.

Autoría: Magdalena Piñeyro Bruschi

Ilustraciones: Paloma Pérez Reyes

Primera edición: 2020

Diseño y maquetación: Gisela Escat (Arte Mapache)

Colaboraciones: Gabriela Parada Martínez

Impresión: Litografías Gráficas Sabater, S.L.

Depósito Legal: GC 58-2021

Impreso en España – Printed in Spain

Se autoriza la reproducción sin fines comerciales de los contenidos citando su origen.

Esta guía está disponible en la página web del Instituto Canario de Igualdad:

[www.gobiernodecanarias.org/icigualdad](http://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad)





# ÍNDICE

Introducción .....	11
1. ¿Qué es la gordofobia?.....	19
2. ¿Y la violencia estética?.....	23
3. ¿Dónde encontramos gordofobia?.....	27
4. ¿Qué podemos hacer para frenar la gordofobia?.....	47
5. Recursos.....	57
5.1 ¿Jugamos? El test de la gordofobia interior.....	59
5.2 Recursos bibliográficos y audiovisuales.....	65
5.3 Redes Sociales de las participantes en las Jornadas del ICI.....	69





**“A mí atlas me repudiaron siempre.  
Por ser desmesurada y por ser.”**

**Aida González Rossi**



# INTRODUCCIÓN



# VIOLETA SOMOS TODAS

Esta guía nace de nuestras primeras Jornadas Internacionales sobre Gordofobia y Violencia Estética contra las mujeres, celebradas entre los días 7, 8 y 9 de octubre de 2020. Fueron unas jornadas que se prepararon con suma conciencia y rigurosidad teórico-feminista. Aún recuerdo aquel 7 de octubre, día en que por fin comenzábamos a dar respuesta a tantas preguntas que habían surgido, producto de la expectación creada. Preguntas que habían suscitado un revuelo notorio en las redes, señal inequívoca de la necesidad existente de hablar entre nosotras de gordofobia y de violencia estética. Una violencia que hemos sufrido y sufrimos la totalidad de las mujeres que habitan este planeta. Cada una en su medida, cada una a su manera; además, el propio sistema, ávido enemigo de nuestras libertades y bienestar, se encarga de que lo vivamos en silencio, ahogadas, sin compartirlo con quienes nos rodean.

Reivindicar modelos estéticos más abiertos no es idealizar la obesidad; unas jornadas internacionales sobre gordofobia y violencia estética contra las mujeres no pretenden que todas las mujeres empiecen a trabajar con el objetivo de ser gordas, sino que buscan abordar cómo el hecho de ser gordas afecta a sus vidas. De ahí las jornadas: un espacio donde compartir y debatir juntas sobre un tema que nos atraviesa.

Les voy a contar un cuento con el quise concluir mi inauguración de las jornadas. Su protagonista es Violeta y me permito introducirla con una cita de Alejandra Pizarnik para que nos invite a la reflexión, a conectar con esas niñas a quienes apenas comienzan sus vidas y ya les estamos poniendo zancadillas e inferimos en su felicidad.

Alejandra Pizarnik se pregunta:

**“¿Qué es lo que hace que se pierda la infancia? Me pregunto cuándo surgió en mí la tensión, la inhibición, el falso conocimiento de mí, mi maldita vida psicológica. Hubo una vez en la que yo jugaba y me olvidaba y hacía lo que quería y me permitía todo”.**

*Violeta aprendió la talla que llevaba por primera vez cuando apenas tenía 9 años en un viaje con su abuelo y su prima cinco meses más pequeña que ella. El abuelo las llevó a comprarse un pantalón a una tienda. Ambas se probaron el mismo, pero a Violeta tuvieron que ir a buscarle uno apropiado a su cuerpo al almacén. “Estas tallas no te sirven, tú llevas la 44”. A Violeta le encantaban las matemáticas. Era muy buena con los números, pero aquella suerte de medida era totalmente ajena a lo que le habían enseñado en la escuela. Sabía que no le iban los mismos pantalones que a su prima y que necesitaba unos que fueran más grandes. Hasta ahí todo muy fácil, pero tanta precisión en los números escapaba de su comprensión.*



*“Es que ella es la gordita, como su madre” – se justificó su abuelo.*

*Llevo un pantalón 44 porque soy la gordita. Y ¿qué número será el pantalón de mi prima? La inquietud le duró poco porque en seguida llegaron unos perfectos para su cuerpecillo.*

*La mamá de Violeta era la gordita de la familia, es verdad. A partir de aquel día, comenzó a darse cuenta de ese apelativo con que a menudo identificaban a su madre y descubrió que, a veces, cuando se lo decían mucho, su madre acababa llorando. Entonces le decían también que era la llorona de la familia porque tenía la lágrima fácil. Un día le preguntó a su madre que por qué lloraba y ella le contestó que por nada, que por tonterías, ya que ella bien sabía que era la gordita de la familia y no podía hacer nada al respecto. Y sucedió entonces. Sí, se lo dijo. Y no solo se lo dijo, sino que Violeta la escuchó: “Me gustaría no ser así, pero no puedo evitar ser gorda”.*

*Violeta quedó pensativa: si a mamá no le gusta ser así cuando le dicen **gordita**, entonces no le gustan los pantalones 44 que tengo yo porque soy como ella. Se dio cuenta de que su madre prefería los pantalones de su prima.*

*Tal y como señala Naomi Wolf en su obra **El mito de la belleza**, “la amenaza de la pérdida de afecto para una mujer puede aplacarla mucho más rápido que un puño en alto”. Por primera vez Violeta temió que el orgullo y el amor de su madre hacia ella pudiera estar en jaque.*

*En casa de Violeta había temporadas en que su madre comía diferente a lo que comía el resto. Al principio creía simplemente que era porque su mamá era adulta y podía comer lo que le diera la gana, y que por eso compraba comida diferente. Violeta no le prestaba mucho asunto porque lo cierto era que la comida de su madre era aburrida y poco apetecible.*

*Pronto aprendió que aquello se llamaba régimen. De cuando en cuando, su madre se ponía a régimen y era en esos días cuando comía diferente. A veces su abuelo la llamaba por las noches en esos días y le preguntaba si su madre estaba cenando en casa porque ya se había comido el **régimen** en la suya. Cuando su madre la escuchaba al teléfono con su abuelo salía disparada corriendo a dar con ella y a hacerle señas para que le dijera al abuelo que no había comido nada. La mayoría de las veces era mentira y Violeta mentía para que su madre no se sintiera mal.*

*La mamá de Violeta llevaba siempre batas con bolsillos dentro de casa. A veces se paseaba de un lado a otro como nerviosilla, miraba a su alrededor y deslizaba una mano en uno de ellos, segura de que nadie la veía, para llevársela luego a la boca. Violeta la observaba y se entretenía adivinando qué comía cada vez que sucedía. No le decía nada, nunca, porque sabía que su madre se iba a sentir en falta por comer cuando al parecer no debía.*

*Violeta creció siendo la nieta gordita de la hija gordita de la familia. Con los años aprendió los números de los pantalones: las tallas. Aprendió cuál llevaban sus compañeras y cuál, ella. Y comenzó a vivir con culpa y pesar el hecho de llevar siempre algunos números más. Sin darse cuenta, llegó el día en que se sintió mal por ello y comenzó, como su madre, a no querer ser así.*

*De vez en cuando probaba a mirar a su alrededor buscando complicidad entre las suyas, referentes, personas iguales a ella, **gorditas** que le dijeran cómo se las apañaban para sobre llevar aquella locura. Pero todas las hijas gorditas con las que compartía espacio y tiempo, por lo general, eran las compañeras más calladas, más tímidas, más tristes y apocadas de la clase, muy pocas divertidas.*

*Así creció: entre tallas de pantalones y cultivando el sentido de la vergüenza y el malestar.*



*Llegó la adolescencia: época de despertares, de emociones a flor de piel y de primeros coqueteos y amoríos. En seguida supo que “gordita” no era el adjetivo de las chicas guapas, que su talla no era bella y detestaba que todo el mundo la llamara con cariño “gordita y buena persona”. Empezó a detestar su talla, la dimensión de su ropa, el volumen de su cuerpo. Dejó de comer, lo que supuso el inicio de un calvario, aunque para ella supuso a priori la entrada en un paraíso que parecía inalcanzable. Enseguida adelgazó y adelgazó y empezaron a lloverle piropos y palabras lindas hacia ese cuerpo que tanto detestaba. No daba crédito: los obreros detenían su trabajo para piropoarla a su paso, su familia la elogiaba y sus amigas resaltaban su belleza física a medida que iba perdiendo más y más peso. Había encontrado la solución: no comer. Y dejó de comer.*

*Bajó y bajó y bajó y bajó. Cada vez más delgada, cada vez más flaca, cada vez más esquelética. Los piropos pasaron a formar parte de su cotidianidad. Y la tristeza también, aunque la llevaba con disimulo.*

*Hasta que se desmayó. No comer no era la solución. ¿Entonces?*

*Ingerir alimentos de nuevo supuso hacer el camino a la inversa. Sí, tuvo que volver a comer, pero la ingesta ya venía acompañada de la culpa. Y cada vez más culpa. Un día fue tan grande la culpa que se vomitó de rabia, de frustración y de impotencia. Entonces descubrió que podía comer y vomitar. Mientras comiera públicamente y vomitara en privado, todo iría bien. Así sí funcionaba. Oh, milagro, “¡tu metabolismo ha cambiado!”. ¿Metabolismo? Así que no soy yo, es mi metabolismo. Yo no soy la culpable: combatiré contra él y le ganaré la batalla. Estaba todo servido: comer para contentar a su metabolismo y vomitar para contentar al mundo. Y así lo hizo. Así lo hizo hasta que un día lo perdió todo: había vomitado la vida. Se desmayó. Se despertó casi ahogada en su propio vómito y como pudo llegó al teléfono, llamó a su madre y le dijo: “ayúdame, estoy enferma, yo no me quiero morir”.*



Le costó unos años de recuperación y aún hoy no sabe si una se llega realmente a aceptar tal y como es o bien se resigna. Violeta ganó esa batalla en su vida, pero hay muchísimas mujeres que nunca llegan a deshacerse del juicio de las demás personas, que llevan como una losa en sus espaldas, y muchas jóvenes que mueren por el camino.

Esta es mi historia, pero no le he puesto mi nombre porque sé que, en algún punto de la narración o bien en su totalidad, Violeta somos todas. Y eso es lo que importa: que lo personal es político porque nuestras experiencias como mujeres (por el mero hecho de serlo) son comunes y se repiten una y otra vez.

Dice Beatriz Gimeno que “una mujer que no se gusta a sí misma no puede ser libre, y el sistema nos educa para que nunca lleguemos a gustarnos”. Desde el Instituto Canario de Igualdad nos esforzamos en combatir ese sistema con el fin de aprender a amar la imagen que proyectamos y a mimar los cuerpos que somos. Esperamos que esta Guía básica sobre Gordofobia les sea útil en su vida personal y contribuya a seguir avanzando hacia una vida libre de violencias machistas.

Kika Fumero  
Directora del Instituto Canario de Igualdad



1. ¿QUÉ ES LA  
GORDOFOBIA?

# La gordofobia es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas.

La gordofobia es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas. Es una discriminación que está cimentada sobre prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas, los cuales se nutren de la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, de no hacer el esfuerzo suficiente para ser delgado, motivo por el cual merece “castigo” o rechazo. Esta perspectiva, que piensa que el cuerpo gordo es producto de pereza o vagancia, no atiende a los contextos que producen o afectan a los cuerpos, ni a todos los factores que inciden en que una persona sea gorda o flaca, enferme o sane. Las condiciones económicas, culturales, genéticas, educativas y sociales son invisibilizadas u obviadas, así como la propia condición de enfermedad y tratamiento médico que pueden tener efectos en los cuerpos y en su peso. Del mismo modo, esta visión tampoco tiene en cuenta que la propia gordofobia constituye un factor que vulnera la salud.

La discriminación gordófora, al igual que otras discriminaciones, supone limitaciones en el desarrollo pleno de la vida de quienes la padecen.

Las personas gordas se encuentran con restricciones y barreras a la hora de encontrar un trabajo, establecer amistades y relaciones sexuales, así como en el acceso a una atención médica de calidad.



Sufren acoso en la calle, en el transporte público, en los centros educativos, en el ámbito deportivo; se encuentran con dificultades para encontrar ropa de su talla, mobiliario en el que quepan, padecen miedo de ir a la playa y enseñar su cuerpo, y hasta soportan burlas cuando comparten fotos suyas en sus redes sociales. Dondequiera que vayan, se encuentran con una sociedad que les rechaza, estigmatiza y censura, que les insiste en que tener el cuerpo que tienen es su responsabilidad, llenándoles de culpa y vergüenza, provocándoles, en ocasiones, problemas de salud mental como ansiedad, depresión o trastornos de la conducta alimentaria.



2. ¿Y LA VIOLENCIA  
ESTÉTICA?

Si bien las personas gordas son la principal diana de la gordofobia, esta no solo afecta a las personas gordas.

La discriminación gordófoba se extiende hacia toda la población, especialmente a todas las mujeres, sobre quienes el machismo deposita una brutal exigencia estética y obsesión por la belleza corporal. La gran presión social para mantenerse siempre jóvenes, canónicamente bellas y delgadas fue denominada por la socióloga

*Esther Pineda* como *violencia estética*.

“Esta violencia es de orden psicológico pero tendrá efecto en el aspecto físico de las mujeres, es decir, impacta su subjetividad pero también sus cuerpos, en una sociedad que establece la belleza como elemento constitutivo de la identidad y valoración femenina. La violencia estética se inicia con el proceso de definición de manera arbitraria de modelos y patrones de belleza, promovidos por los medios de comunicación y difusión masiva, la industria de la moda, de la música y el mercado cosmético, de unos cuerpos ‘perfectos’, los cuales no son más que cuerpos ficticios, irreales, concebidos como ideal, como ‘deber ser’, como patrón a seguir, y donde las particularidades físicas de las mujeres son denominadas ‘imperfecciones’ a ser intervenidas y suprimidas, o en el menor de los casos, corregidas”.

(“La violencia estética: una nueva forma de violencia contra la mujer”, Esther Pineda, 2012).



Uno de los elementos en los que más se incide es el peso, en este sentido el canon estético es gordóforo. La delgadez constituye una condición ineludible de lo que la sociedad machista define como *belleza femenina*. Sin embargo, Naomi Wolf en *El mito de la belleza* (1991) señala que la obsesión social por la delgadez de las mujeres poco tiene que ver con la belleza y mucho con la obediencia, la debilidad corporal y la fragilidad mental que el patriarcado espera de ellas:

**“Una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres, está obsesionada con la obediencia de éstas. La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres: una población tranquilamente loca es una población dócil”.**

Según la autora, la obsesión por la delgadez femenina implica dietas restrictivas, cuerpos mal alimentados y débiles, inestabilidad emocional y una dedicación de tiempo completo a la estética y no a la lucha por su libertad y sus derechos; los cuerpos de las mujeres se han convertido en las cárceles que antes eran sus hogares.

Por otro lado, es de tener en cuenta que una sociedad obsesionada con ser delgada es una sociedad obsesionada con no ser gorda, lo cual significa que la otra cara de la moneda de la delgadez normativa es la gordofobia, tanto externa (rechazo hacia la gente gorda) como interna (miedo a engordar). No es posible abordar una sin la otra.



3. ¿DÓNDE ENCONTRAMOS  
GORDOFOBIA?

# La gordofobia es una discriminación estructural y sistemática.

La gordofobia es una discriminación estructural y sistemática. Esto significa que la podemos encontrar en todas partes y funciona de forma automática, normalizada y sin ser cuestionada. Consiste en un pensamiento arraigado en la sociedad, omnipresente, que es reproducido todo el tiempo, por todo el mundo, en todas partes.

Hallamos gordofobia en las instituciones sociales, en nuestras costumbres, en la política, en la cultura, en la ciencia, en nuestras familias, amistades, en la calle. Nadie ni nada está libre de gordofobia, y si bien es una discriminación que desde hace muy poco tiempo está siendo visibilizada y denunciada, ya es posible definir las principales formas que adopta e identificarla en nuestra cotidianidad.

## LA UTILIZACIÓN DE LA PALABRA " GORDA" O "GORDO" COMO INSULTO

Utilizar la palabra *gorda* o *gordo* como insulto supone en sí mismo un acto gordó-fobo. Mientras que la gordura debería ser considerada una cualidad física más, como cualquier otra (la altura, el color de pelo, el color de ojos...), la gordofobia impregnada en nuestra sociedad convierte esta condición física en un insulto. La Real Academia define insulto como una acción que ofende o humilla a una persona. Es decir, para que algo sea considerado insulto, debe ofender o humillar. Si creemos que llamar gorda a una persona es humillante o se debería sentir ofendida por ello, significa que consideramos despreciable a la gente gorda. Y despreciar a la gente es gordofobia.



## **BULLYING ESCOLAR**

El acoso escolar, conocido popularmente como bullying, sucede en los centros educativos a través de situaciones de jerarquía y poder entre iguales que devienen en acoso y violencia. En gran medida, el marco en el que se incrusta el bullying suele venir definido por las propias desigualdades y jerarquías sociales externas que se reproducen en el aula. Es decir, el aula funciona como un micromundo en el que se repiten las opresiones que se dan fuera de ella: racismo, homofobia, transfobia, gordofobia, capacitismo, sexismo.

**Es decir, el aula funciona como un micromundo en el que se repiten las opresiones que se dan fuera de ella: racismo, homofobia, transfobia, gordofobia, capacitismo, sexismo.**

Según la Unesco, la apariencia física y la raza o religión son los dos motivos principales de bullying en el mundo. Entre la apariencia física podemos situar la gordura. Las personas gordas declaran haber sufrido algún tipo de discriminación por su cuerpo en el período escolar, tanto de pequeñas como de adolescentes, lo cual las ha llevado en ocasiones a cambiar de centro educativo o incluso a abandonar sus estudios.



Aa Bb Cc

Dd Ee Ff



Gg Hh Ii

Jj Kk Ll



## ACOSO CALLEJERO

Un aspecto que forma parte de la cotidianidad de las personas gordas es la recepción de comentarios respecto a su cuerpo. Cual si fueran un buzón, cualquier persona se considera con derecho a depositar sobre los cuerpos gordos su opinión, recomendación o dieta. Apuntes sobre su subida o bajada de peso, qué deberían o no deberían comer, qué dieta deberían hacer, qué deporte, qué medicamento milagroso deberían tomar o a qué intervención quirúrgica deberían someterse.

Estas acotaciones no solo provienen de personas conocidas o de entornos familiares, también son emitidas por desconocidas en la calle: insultos en el transporte público o desde los coches en movimiento; comentarios mientras caminan por la vía pública; personal de restaurantes que dan su opinión respecto a lo que deberían o no deberían consumir; gritos cuando van corriendo, andando en bicicleta o realizando cualquier otra actividad física. No debe ser casualidad que algunas personas gordas tengan miedo a salir a la calle, a hacer deporte y a comer en público.



**No debe ser casualidad  
que algunas personas  
gordas tengan miedo a  
salir a la calle, a hacer  
deporte y a comer en  
público.**



## GORDOFOBIA MÉDICA

El prejuicio de creer que las personas son gordas porque quieren serlo o por falta de voluntad para cambiar sus cuerpos, acompañado de la alarma mundial en torno a la obesidad como factor de riesgo para la salud, implica que en las consultas médicas la norma sea recomendar dietas a las personas gordas como solución a cualquier afección o dolencia que presenten, muchas veces sin indagar en el cuerpo, en los orígenes del malestar, sin tomar en cuenta la voz de quien lo presenta y fallando en los diagnósticos.

En plataformas como STOP Gordofobia, se recogen denuncias de personas gordas que fueron a la consulta médica con dolencias, salieron con una receta de bajar de peso con dieta, y tiempo después descubrieron que tenían cálculos renales, biliales, necrosis en huesos, asma, cáncer y hasta embarazos que no fueron descubiertos o diagnosticados a tiempo.

Estas situaciones tienen como consecuencia la puesta en riesgo la salud de las personas gordas, pero además sientan un precedente por el cual aquellas desisten de la atención médica cuando presentan algún tipo de malestar, en la medida en la que consideran que no serán atendidas de forma correcta, retrasándose así, aún más, los diagnósticos y tratamientos pertinentes. Todo esto supone una vulneración del derecho básico a la atención sanitaria de calidad.

**Todo esto  
 supone una  
 vulneración  
 del derecho  
 básico a la  
 atención  
 sanitaria de  
 calidad.**

**La imagen  
se ha convertido  
en un factor  
determinante a la  
hora de conseguir  
empleo.**

## **EXCLUSIÓN LABORAL**

En el mundo actual, la imagen se ha convertido en un factor determinante a la hora de conseguir empleo, cuenta de ello da el Informe sobre discriminación corporal en el trabajo, de José Luis Moreno Pestaña (2020), el cual señala que la discriminación y las exigencias sobre el aspecto físico en el ámbito laboral pueden estar más enraizadas que otras discriminaciones como el sexismo o el racismo, las cuales, además, a diferencia de la discriminación por apariencia física, cuentan con procesos de investigación y regulación jurídica. De cara evitar una criba por aspecto físico en la selección de personal, algunos países europeos como Francia o Inglaterra instan a no incluir fotografías en currículums vitæ. Sin embargo, en España esto aún no ha sido propuesto y este tipo de discriminación aún no es tenida en cuenta por la mayoría de sindicatos ni en la normativa antidiscriminatoria.

En cuanto a las personas gordas, diferentes estudios de universidades de Colombia, Australia, México y España, señalan que el peso es un factor determinante de exclusión laboral: las personas gordas cuentan con menos posibilidad de acceder a un empleo que las delgadas, así como con salarios más bajos cuando son contratadas, en especial si son mujeres, puesto que el mundo laboral, en alianza con el machismo, aumenta las exigencias corporales cuando a quien tiene en frente es una mujer.

**Las personas gordas  
cuentan con menos  
posibilidad de  
acceder a un  
empleo que las  
delgadas.**

## **INFRARREPRESENTACIÓN CULTURAL Y RECHAZO SEXO-AFECTIVO**

La gordofobia no implica únicamente el rechazo de las personas gordas en cuanto a su consideración como vagas, perezosas, inactivas, insalubres o faltas de voluntad. El rechazo también es estético, en tanto en cuanto los cuerpos gordos son considerados feos, desagradables o deformes. No ser incluidas dentro del ámbito de lo bello tiene consecuencias en el ámbito laboral, como hemos visto, pero también implica una infrarrepresentación en el mundo de la cultura (cine, televisión, literatura, fotografía, música, artes plásticas, etc.), así como serias dificultades para establecer vínculos afectivos, especialmente sexoafectivos.

# Las personas gordas no son consideradas deseables ni deseantes.

Las personas gordas no son consideradas deseables ni deseantes, por lo que son expulsadas del marco de los vínculos sexuales y románticos, no solo en la vida real, sino también en el mundo artístico. Al respecto, Rachel Wiley, poeta y actriz gorda estadounidense, expresó:

*“Mi profesor de teatro de la universidad, una vez me dijo que, a pesar de mi talento, nunca seré escogida para protagonizar una obra romántica. Realizamos obras donde hay animales que cantan y niños que vuelan, pero al parecer nadie está dispuesto a creer que alguien pueda enamorarse de una chica gorda”.*

Las representaciones de cuerpos gordos en los medios de comunicación y en la cultura suelen ser escasas, y cuando aparecen acostumbran tener una carga negativa asociada a los propios prejuicios gordófobos que la sociedad tiene sobre ellos: torpeza, enfermedad, fealdad, pereza, etc. En resumen, la imagen de las personas gordas oscila entre la invisibilidad y la burla.



## DIFICULTAD PARA ENCONTRAR ROPA

El canon estético impuesto, cuya columna vertebral es la delgadez, supone la práctica inexistencia de indumentaria para personas gordas. “¿No cabes? ¡Adelgaza!”, grita el mundo gordóphobo. Y así, las personas gordas encuentran enormes dificultades para acceder a algo tan básico como una chaqueta para el frío, unas botas para la lluvia o un bikini para la playa.

“¿No cabes?  
¡Adelgaza!”

Algunas tiendas que han visto el filón de poder abarcar este sector del mercado, prácticamente abandonado, han apostado por producir líneas de ropa a las que han denominado “especiales”, “tallas grandes” o “curvy”. Si bien estas medidas son agradecidas por la comunidad gorda (vestirse es un derecho y una obligación), no deja de ser un tanto discriminatorio que la ropa tenga un nombre especial simplemente porque es de una talla más grande que la usualmente elaborada (que no utilizada, si tenemos en cuenta que en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística, aproximadamente la mitad de la población es gorda, acorde a su índice de masa corporal).





Además de las dificultades para acceder a vestimenta, la comunidad gorda señala tratos degradantes y humillantes en las tiendas de ropa cuando preguntan por su talla, incluso alguna refiere haber recibido comentarios sobre su cuerpo y una invitación cuasi amable a abandonar el lugar con un *“aquí no hay ropa para ti”*.

## GORDOFOBIA EN EL DEPORTE

Uno de los grandes prejuicios respecto a las personas gordas es la consideración de las mismas como vagas, perezosas e inactivas. En este sentido, está ampliamente aceptada la idea de que la gente gorda no hace deporte ni ningún tipo de actividad física. Este hecho no solo no es cierto (¡podemos observar gente gorda haciendo deporte hasta en los Juegos Olímpicos!) sino que además corresponde a un pensamiento gordóforo dañino que supone la exclusión de los cuerpos gordos del ámbito de la actividad física.

**Supone la exclusión  
de los cuerpos  
gordos del ámbito  
de la actividad física.**

Por un lado, porque al lanzar el mensaje de que la actividad física no es “*cosa de gente gorda*” esta puede terminar desconfiando de su propia capacidad de realizarla, y asumiendo como interno un límite que es aplicado de forma externa. Por otro lado, porque se convierte la actividad física en un espacio restrictivo, donde no hay cabida para las corporalidades gordas, implicando burlas y castigo para quienes se atrevan a cruzar la frontera impuesta. Lo curioso de todo esto es que la actividad física es uno de los populares mandatos impuestos para el adelgazamiento. Entonces, ¿espera la sociedad gordófora que la gente gorda sea flaca para empezar a hacer deporte? ¿o espera que, al cruzar la puerta de un gimnasio, adelgace de forma mágica?





## LA CULTURA DE LA DIETA

Es costumbre oír frases como  
*"El lunes empiezo dieta"*

*"No comas eso que ya verás  
cómo te pones"*

*"Fulanita bajó de peso con  
la dieta X"*

*"Menganita estaría mejor  
con un par de kilos menos"*

*"Pepita es muy linda de cara,  
lástima lo gorda que está...  
dice que ya se apuntó al gimnasio"*

*"Bueno, me como este pastel y  
luego hago una hora de aeróbic  
para quemarlo".*

## Y sentir una enorme culpabilidad cuando no se cumple con la imposición de la dieta y el fitness.

También es costumbre pensar mucho en cómo lucen nuestros cuerpos, en cómo adaptarlos a la norma estética, adelgazarlos o "*ponerlos en forma*" (como si algún cuerpo careciera de forma ¡ja!), y sentir una enorme culpabilidad cuando no se cumple con la imposición de la dieta y el fitness el día que en el plato hay un dulce o unas papas fritas. Comentar el cuerpo ajeno y el propio, hablar constantemente de modos de adelgazamiento, comer con culpa y tener una mala relación con la comida, forman parte de la gordofobia externa e interna que nos habita, y de la conocida "*cultura de la dieta*", la cual fue definida por Virgie Tovar, en su obra *Tienes derecho a permanecer gorda* (2018), como:

*“El resultado entre la multimillonaria industria de las dietas (lo que incluye las aplicaciones de fitness, las pastillas sin receta, los medicamentos que suprimen el apetito y se venden solo con prescripción médica, la cirugía bariátrica, los gimnasios y los fabricantes de ropa para gimnasio) y la atmósfera social y cultural que normaliza el control de peso y la intolerancia gordófoa”.*

La cultura de la dieta difunde miedo y odio hacia la gordura, roba la autoestima, el amor propio y el placer de comer, mientras se beneficia económicamente de ello. Por encima de todo, infunde tanto desprecio sobre los cuerpos que, en el camino de cumplir con las metas impuestas por la sociedad gordófoa, termina siendo el odio, y no el amor ni el autocuidado, quien nos guía en la toma de decisiones sobre el cuerpo propio.

Por último, las activistas Kirby y Harding, en *La belleza no tiene talla y salud tampoco*, así como la nutricionista Raquel Lobaton, en su ponencia *La salud como justificación a la gordofobia, ¿Qué hay detrás de este argumento?*, señalan evidencia científica de que las dietas no funcionan a largo plazo, que aproximadamente un 90% de las personas que realiza dietas no logra una pérdida de peso permanente y suele recuperar el peso perdido (incluso a veces más) en un plazo máximo de cinco años, y acarrear efectos físicos y psicológicos negativos en distintos niveles (hormonales, de estrés, ansiedad, etc.) que vulneran la salud de quienes las practican. No en vano, un dato importante a tener en cuenta es que el 80% de los casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria comienza con una dieta (según informes de la Cruz Roja e INSALUM, especialistas en salud mental).



4. ¿QUÉ PODEMOS HACER  
PARA FRENAR LA  
GORDOFOBIA?

Como se puede observar, por su cualidad estructural y sistemática, la gordofobia tiene graves consecuencias para quienes la padecen. Esta discriminación tiene efectos en la salud mental, física y social de las personas gordas.

**Esta discriminación  
tiene efectos en la  
salud mental, física  
y social de las  
personas gordas.**

A pesar de que quienes discriminan a la gente gorda suelen utilizar *“la salud”* como excusa para su comportamiento, y afirman que buscan *“incentivarlas”* a cambiar, la gordofobia constituye un problema grave de salud, por lo que se cumple la paradoja de que quienes dicen hacerlo por cuidar a la gente gorda, la está descuidando, y lejos de ocuparse de su salud, la perjudican.

Las prácticas gordóforas son mensajes de odio y rechazo que terminan calando en la persona discriminada, generando que esos sentimientos se alojen en ella y derrumben su autoestima. Y lo cierto es que, más allá del estado de salud de un cuerpo, de su forma, de su peso, de sus capacidades o de su apariencia, todas las personas merecen respeto y vivir una vida libre de discriminación y violencia. Por todo ello es necesario que hagamos un esfuerzo individual y colectivo para frenar la gordofobia y construir un mundo inclusivo con las personas gordas, aceptando la diversidad corporal, las distintas formas de cuidado, de amor y de salud posibles.







**Con este fin,  
podemos  
comenzar por  
adoptar las  
siguientes  
medidas en  
nuestra vida,  
en nuestra  
cotidianidad:**

**DEJAR DE  
ALIMENTAR LA  
CULTURA DE LA DIETA**

Fomentar un vínculo sano con el cuerpo propio, el autocuidado desde el afecto y el amor, fortaleciendo la autoestima y una buena relación con la comida. Para esto es importante dejar de recomendar dietas.

**DEJAR DE UTILIZAR  
LAS PALABRAS GORDO Y  
GORDA COMO INSULTO**

Las cualidades físicas no son insultos, y ninguna persona debería ser humillada por ser gorda o parecerlo.

## HABLAR DE SALUD INTEGRAL

La salud implica mucho más que el peso: también es integración social, autoestima, atención sanitaria de calidad, derecho al empleo y a una vida digna, medio ambiente libre de contaminación y un largo etcétera. Abordar la salud desde una perspectiva integral que incluya la salud mental y la salud social es primordial, así como dejar de depositar culpa sobre las personas gordas y asumir las responsabilidades sociales respecto al bienestar general de la población.

## HABLAR DE ALIMENTACIÓN EN UN SENTIDO AMPLIO

Es posible hablar de alimentación accesible y saludable para toda la población, sin hacer referencia a la gente gorda o a que el fin de una alimentación saludable sea no engordar (no lo es, o no debería serlo). Para ello es necesario, además, señalar los contextos que posibilitan el acceso a una alimentación de calidad.

### **SEÑALAR LAS BURLAS, CHISTES Y BULLYING GORDÓFOBO**

Es necesario comenzar a señalar y censurar las burlas y los chistes gordofóbos, así como lidiar contra el bullying escolar contra las infancias y adolescencias gordas. La gordofobia no es un juego ni una chiquillada: es discriminación y violencia.

### **APOSTAR POR EL DEPORTE INCLUSIVO**

Generar espacios de actividad física inclusivos con la diversidad corporal, entre ella la gordura. Entender que el deporte no es una acción de disciplinamiento corporal cuya meta es la adquisición de un cuerpo modélico, sino más bien una actividad recreativa, divertida, que cada cual puede realizar a su ritmo, a su tiempo y según sus gustos y posibilidades.

## VISIBILIZAR LA DIVERSIDAD CORPORAL

Las personas necesitamos sentirnos identificadas de forma positiva con las imágenes que vemos y con las historias que escuchamos. Incorporar referencias positivas de personas gordas en productos culturales y en medios de difusión y comunicación, supone un reconocimiento de su existencia. Invisibilizar al cuerpo gordo no implica que este deje de existir, sin embargo, visibilizarlo sí le ofrece una existencia menos dolorosa.

## DEJAR DE COMENTAR LOS CUERPOS AJENOS

Esforzarse por no comentar los cuerpos ajenos. No sabemos qué historia hay detrás de cada persona ni qué daño podemos ocasionar con nuestros comentarios. En este sentido, es recomendable aplicar *“La regla de los 5 segundos”* que se volvió viral en redes sociales: solo comenta algo sobre el cuerpo de alguien si se puede arreglar en 5 segundos, sino no lo hagas. Véase un moco en la nariz, un resto entre los dientes, una cremallera abierta, una legaña. De resto: ¡nada!



## **BORRAR LA IDEA DE QUE SABEMOS TODO DE ALGUIEN SOLO CON MIRARLE**

Enlazada con la anterior: no comentemos los cuerpos, pero también borremos la idea de que podemos saber todo de una persona tan solo con echarle un vistazo. Ya lo dijo la activista Marilyn Wann, *"La única cosa que alguien puede diagnosticar con algo de certeza al mirar a una persona gorda es su propio nivel de estereotipos y prejuicios respecto a la gente gorda"*.

## **TRABAJAR POR LA INCLUSIÓN SOCIAL Y LABORAL DE LAS PERSONAS GORDAS**

Si tienes posibilidad, trabajar por la inclusión social y laboral de las personas gordas, dándoles espacio, empleo, reconocimiento; difundiendo su trabajo, sus obras, sus acciones, sus reclamos. Y fundamental: dar voz al activismo gordo que lucha contra la gordofobia.

### **ESCUCHAR A LAS PERSONAS GORDAS (SOBRE TODO SI ERES PERSONAL SANITARIO)**

Según la filósofa Iris Marion Young, uno de los efectos que tiene la discriminación sobre las personas discriminadas es el silenciamiento. Nadie escucha su voz.

En este sentido, resulta tremendamente revolucionario oír a las personas gordas. Sobre todo, si eres personal sanitario. Sobre todo, si de lo que hablan es de su propio cuerpo.

### **AMAR A LAS PERSONAS GORDAS**

A diferencia de lo que dicen muchos gurús del amor propio, la autoestima no se construye sola ni de forma individual, necesita de cimientos sociales, familiares, afectivos y colectivos: la gente gorda necesita que ese mismo mundo que siempre la ha tratado con desprecio comience a respetarla; que ese mundo que siempre la ha odiado comience a amarla.





# 5. RECURSOS



# 5.1 EL TEST DE LA GORDOFOBIA INTERIOR



Te invitamos a realizar este test para saber cuánta gordofobia hay en ti. ¡Importante! La finalidad de este test **no es juzgarte ni que te sientas mal contigo, sino ser capaces de identificar la gordofobia cotidiana** que muchas veces pasa desapercibida tanto en nuestro entorno, costumbres, prácticas, palabras, como a nivel personal. Cambiar la sociedad y acabar con la gordofobia requiere primero poder señalarla.

### **Indicaciones:**

Lee atentamente las preguntas y responde eligiendo solo una opción. Apúntala y analiza al final tus resultados.

## **¡ALLÁ VAMOS!**

**1. ¿Has utilizado la palabra “gorda/gorde/gordo” como insulto contra ti o contra otra persona?**

- a) Muchas veces
- b) Algunas veces
- c) Nunca

**2. ¿Has comentado la bajada o subida de peso de otra persona sin que esa persona te pidiera tu opinión?**

- a) Muchas veces
- b) Algunas veces
- c) Nunca

**3. ¿Alguna vez te ha atraído sexualmente o te has enamorado de una persona gorda?**

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) Muchas veces

**4. Nombra en 30 segundos a cinco personas gordas famosas del mundo del espectáculo.**

- a) No conozco ni una
- b) Me faltó alguna
- c) Lo logré ¡Pleno!

**5. ¿Sientes culpa cuando comes?**

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**6. ¿Eliges tus alimentos no en función de lo que te alimenta, sino en función de lo que crees que engorda o no engorda?**

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**7. Cuando te miras al espejo, ¿opinas que estarías mejor con unos kilos menos?**

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**8. ¿Eliges tu ropa, o te han invitado a elegir tu ropa, en función de lo que te hace ver como una persona más delgada?**

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**9. ¿Te has visto en la situación de decirle a una persona que deje de comer porque sino “ya verás cómo te vas a poner”?**

- a) Sí, unas cuantas veces.
- b) Alguna vez
- c) Nunca

**10. ¿Cuántas veces al día piensas en tu peso, en bajar de peso o en modificar alguna parte de tu cuerpo para adaptarte a los cánones estéticos imperantes?**

- a) Muchas veces
- b) De vez en cuando
- c) Nunca

# ANÁLISIS DE RESPUESTAS

## Mayoría respuesta A - FRESA



Si la mayoría de tus respuestas fueron la A sentimos decirte que hay mucha gordofobia en ti y en tu entorno, impregnada en tu piel como las semillas en la fresa... ¡pero no te preocupes! El hecho de que estés leyendo esta guía ya es un gran paso hacia cambiarlo ;)

## Mayoría respuesta B - PLÁTANO



Si tus respuestas fueron principalmente la B, podemos concluir que hay algo de gordofobia en tu vida, si bien parece que estás trabajando contra ella o has tenido la suerte de desenvolverte en espacios de amor que la frenan. La gordofobia en tu vida es como las pintitas marrones en la cáscara del plátano... ¡vamos a pelarlo!

## Mayoría respuesta C - PITAHAYA



Si tus respuestas fueron mayoritariamente C solo nos queda decirte, con la barbilla caída hasta el suelo: ¡¡WOOWW!! ¡Qué poca gordofobia hay en tu vida! Definitivamente eres una pitahaya, extraña vida en el desierto, una excepción al mundo gordóforo que nos rodea... ¡Eres deliciosa y tu existencia nos alegra! Ojalá pronto todo el mundo pueda vivir libre de gordofobia como tú.





## 5.2 RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS Y AUDIOVISUALES



Como hemos visto a lo largo de esta guía, las personas gordas se encuentran infrarrepresentadas en los medios de comunicación y en los productos culturales tales como el cine, la televisión o la literatura. Sin embargo, existen excepciones que serán compartidas a continuación, para que indaguen, reflexionen y trabajen con ellas si les son útiles.

### Series de TV:

**My Mad Fat Diary**

**Dietland**

**Euphoria**

### Audiovisual:

**Película: Precious** (*Lee Daniels*)

**Cortometraje: Gordofobia**

(*Sara Monedero*)

**Videoactivismo:**

**Como adelgazar 30kg en una foto**

(*Komando Gordix*)

### Proyectos gráficos (Instagram):

**Adipositivity** (*Fotografía*)

**Paloma Pérez Reyes** (*Ilustración*)

**PelillosALaMar** (*Fotografía*)

**Blueleela21** (*Ilustración*)

**La.Amarillista** (*Collage*)

**Artemapache** (*Ilustración*)

**Zinteta** (*Ilustración*)

### Libros:

**Dietland** (*novela, de Sarai Walker*)

**Malena la Ballena**

(*cuento infantil, de Davide Calide*)

**Fat Girl Finishing School**

(*Rachel Wiley, poesía*)

**10 gritos contra la gordofobia**

(*ensayo, de Magdalena Piñeyro*)

**Cuerpos sin patrones**

(*ensayo, editado por Laura Contrera y Nicolás Cuello*)

**Tienes derecho a permanecer gorda**

(*Virgie Tovar*)

**El mundo raro de Mermel**

(*Melani Penna Tosso, Mercedes Sánchez Sáinz, Belén de la Rosa Rodríguez*)



## 5.3 REDES SOCIALES DE LAS PARTICIPANTES EN LAS JORNADAS DEL ICI

Por último, por si fuera de su interés profundizar en esta temática, les compartimos las **redes sociales de las activistas, artistas e investigadoras** participantes en las:

*I Jornadas sobre Gordofobia y  
Violencia Estética contra las  
Mujeres del Instituto Canario  
de Igualdad, celebradas del  
7 al 9 de octubre del 2020.*

**Laura Contrera**

*(@louduluoz en Intagram)*

**Gabriela Parada Mtz**

*(Instagram: @corazondepitahaya)*

**Komando Gordix**

*(@komandogordix en Instagram y Facebook)*

**Arte Mapache**

*(@artemapache en Instagram)*

**Gordas sin Chaqueta**

*(en Instagram y facebook)*

**Aida González Rossi**

*(@noimantada en Instagram)*

**La Grieta**

*(@grie\_ta en Instagram)*

**Carmen Cabeza**

*(@tata\_head en Instagram)*

**Esther Pineda**

*(@estherpinedag en Instagram y Facebook)*

**Ariadna Maestre**

*(@ariadana\_maestgu en Instagram)*

**Raquel Lobaton**

*(@raquelobaton en Intagram)*

**María Martín Barranco**

*(@generoenaccion en Intagram y Twitter)*

**Magdalena Piñeyro**

*(@lamagduchi @stopgordofobiaoficial en Instagram y Facebook)*

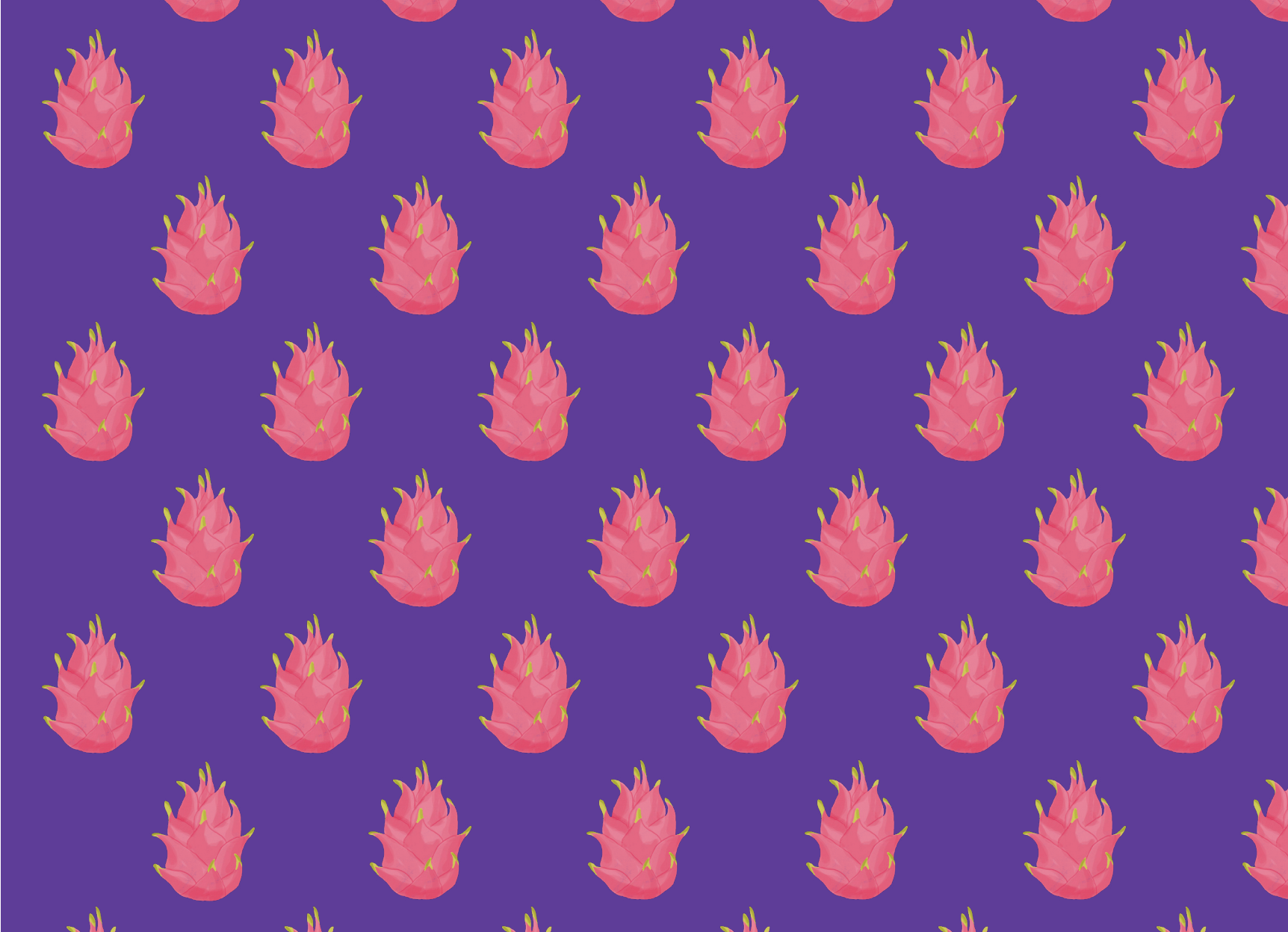




**“Lo siento, cuando se trata de mí,  
estoy de mi lado, nunca en mi contra.”**

**La Grieta**





**ICI** Instituto  
Canario  
de Igualdad

