

# Cuidar de la infancia sin gordofobia

Magdalena Piñeyro<sup>1</sup>

Es altamente probable que la frase más escuchada por las personas gordas a lo largo de nuestra vida sea “me preocupa tu salud”. Yo la escuché por primera vez siendo muy pequeña, con siete años apenas, de la boca de un médico pediatra que recomendó a mi madre ponerme a dieta. Más tarde fueron otros médicos, nutricionistas, profesoras, familiares, parejas, amigos, y hasta gente desconocida en la calle: todo el mundo tenía algo que decir sobre mi cuerpo. He vivido estos casi cuarenta años escuchando a innumerables personas preocuparse por mi salud. Sin embargo, **ninguna me preguntó qué necesitaba yo para cuidar mi salud**. Ninguna pensó, además, en la posibilidad de que esos constantes comentarios sobre mi salud supusieran, finalmente, un detrimento de la misma.

**“No olvidemos que la felicidad también es salud.”**

La gordofobia causó estragos en mí desde la infancia, pero mi dolor era invisible en mi entorno. Es necesario que se sepa: **depués de cada niña gorda, de cada niño gordo, hay una historia de discriminación**, burla, humillación y, en muchas ocasiones, de violencia basada en la característica más notable de nuestros cuerpos: el tamaño. **Una discriminación, hasta ahora invisible, que afecta de forma directa nuestra salud.**

**Los datos son contundentes:** la apariencia física es el mayor motivo de bullying escolar en el mundo<sup>2</sup>, la gordofobia constituye un factor de riesgo para los Trastornos de la Conducta

---

<sup>1</sup> Licenciada en Filosofía y Máster en Estudios de Género y Políticas de Igualdad. Investigadora independiente especializada en género y diversidad corporal. Autora de "Guía Básica sobre Gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia" del Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias (2021), entre otros textos.

<sup>2</sup> Informe “Más allá de los números: poner fin a la violencia y el acoso en el ámbito escolar”, UNESCO 2021. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378398>

Alimentaria<sup>3</sup> y son altos los índices de personas gordas con afecciones de la salud mental como ansiedad y depresión.<sup>4,5</sup>

## ¿Qué sucede?

**Las personas gordas somos discriminadas desde nuestra más tierna infancia en todos los espacios de nuestra vida**, especialmente en el ámbito educativo y de recreación, donde pasamos mucho tiempo en edades tempranas. Mi experiencia realizando talleres de sensibilización sobre gordofobia en centros escolares me ha llevado a escuchar numerosos testimonios de infantes y adolescentes. Un niño de 11 años me dijo, con ojos llorosos, que los chicos no le dejaban jugar al baloncesto con ellos por ser gordo. Una niña de 12 me confesó estar agradecida a la anorexia, pues “gracias a ella” había adelgazado mucho y ya no le hacían bullying en su clase. Otra, al finalizar mi taller se acercó a darme un abrazo y preguntarme con la voz quebrada: “¿cómo has logrado seguir adelante siendo gorda? Yo a veces siento que no puedo más”.

Desde muy pequeñas, y debido a ser la diana de comentarios corporales negativos, las personas gordas **existimos bajo la lupa del odio, la culpa y la vergüenza**. Nuestros cuerpos son señalados como un problema, de forma constante, en “clases de salud” centradas en el peso de las personas y no en la adquisición de hábitos de vida saludable. Se nos recomiendan dietas de adelgazamiento, que no ponen el foco en una vida activa y una alimentación equilibrada sino en el número de la báscula hasta obsesionarnos con él. En las clases de educación física, las personas gordas recibimos burlas basadas en nuestros cuerpos y capacidades hasta la extenuación, cuando no somos fotografiadas o grabadas con los móviles para exponernos y provocar risas en redes sociales. Nos condenan a no caber en múltiples espacios, como cines, teatros, juegos, columpios, medios de transporte y parques de diversiones. Convivimos con cartelería y campañas “antiobesidad” cuyas imágenes calamitosas, estereotipadas y discriminatorias asocian nuestros cuerpos con comida “basura”, bollería industrial y bebidas azucaradas, como si esos alimentos no fueran ingeridos también por gente delgada. Y resulta que después de educarnos toda nuestra vida en la vergüenza, aislarnos hasta perder la salud mental, crearnos una relación nefasta con la comida y excluirnos de todos los espacios sociales (educativos, laborales, deportivos, de ocio, etc.), esta sociedad tiene la audacia de decirnos “me preocupa tu salud, deberías hacer más deporte y comer más equilibrado”.

---

<sup>3</sup> Calado Otero M., Mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria. Impacto de los roles y estereotipos de género Instituto de las Mujeres, 2024

<sup>4</sup> Leutner, M., Dervic, E., Bellach, L. et al. Obesity as pleiotropic risk state for metabolic and mental health throughout life. *Transl Psychiatry* 13, 175 (2023).

<sup>5</sup> Añado aquí que es escasa la investigación en español que incluye la variable de la discriminación gordofóbica en sus estudios. Si bien es innegable la evidencia de correlación entre gordura y dolencia mental, resultaría enriquecedor incluir la variable de la discriminación, pues no es el peso el que provoca la dolencia, sino la interpretación sociocultural del peso y sus consecuencias en el desarrollo vital de las personas gordas.

Para no caer en falacias que dañan la salud de las personas gordas, **tengamos en cuenta las siguientes evidencias:**

1. El peso corporal es un hecho multifactorial no reductible a “calorías ingeridas, calorías quemadas”<sup>6</sup>.
2. La salud es un concepto complejo y estructural que implica factores socioeconómicos, culturales y biológicos, irreductible a dos únicos comportamientos individuales (comer y ejercitarse)<sup>7</sup>.
3. Los hábitos de vida saludable mejoran la salud de las personas gordas, incluso cuando no implican adelgazamiento<sup>8</sup>.
4. La promoción constante de discriminación y odio hacia un sector de la población no es un incentivo de (auto)cuidado. De hecho la discriminación constituye en sí misma un factor de riesgo para la salud<sup>9</sup>.

### **Entonces, ¿qué podemos hacer para cuidar la salud de las personas gordas?**

Muchos años de investigación, trabajo y reflexión en el campo de la discriminación gordofóbica me llevaron finalmente a la conclusión más simple: quien de verdad esté preocupado por nuestra salud debe dejar de discriminarnos. Así de sencillo. Así de poderoso. Y está 100% en sus manos.

### **¿Cómo ponerle freno a la gordofobia?**

Les comparto a continuación una propuesta breve pero contundente, dividida en 10 pasos, que nos puede llevar a prevenir la discriminación y violencia gordofóbica, principalmente en la infancia:

1. **Reconoce que eres una persona gordofóbica**, todas lo somos debido a nuestra socialización y educación en una sociedad que lo es de forma estructural y sistémica. Importante: no es tu culpa ser una persona gordofóbica, pero sí es tu responsabilidad dejar de serlo.

---

<sup>6</sup> Ver “Foresight Tackling Obesity: Future Choices — Obesity System Atlas” (2007, UK), Disponible en: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7b8811ed915d4147620fb2/07-1177-obesity-system-atlas.pdf>

<sup>7</sup> De La Guardia Gutiérrez y Ruvalcaba Ledezma, “La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria” (JONNPR vol.5 no.1 Madrid ene. 2020 Epub 29-Jun-2020), disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)

<sup>8</sup> Matheson EM, King DE, Everett CJ. Healthy lifestyle habits and mortality in overweight and obese individuals. J Am Board Fam Med. 2012 Jan-Feb;25(1):9-15. doi: 10.3122/jabfm.2012.01.110164. PMID: 22218619.

<sup>9</sup> Distintos estudios y organizaciones de salud señalan la discriminación (racial, de género, de orientación sexual...) como factor de riesgo para la salud. Algunos ejemplos disponibles en las siguientes webs: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01972-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01972-9/fulltext)  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>  
<https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-mental-colectivo-igtbiq-informe-camp/ana/>

2. **Infórmate y educa sobre gordofobia:** llevamos más de diez años de producción teórica y científica sobre esta temática en el mundo de habla hispana, y más de cuarenta años en el mundo anglófono... ¡búscala!
3. **Si eres profesional de la salud** te invito a consultar e investigar sobre el movimiento “Health At Every Size” (“salud en todas las tallas”) desde el cual, activistas y profesionales de salud divulgan todo tipo de información científica útil para el cuidado de las personas, tengan la talla que tengan.
4. **Si eres profesional de la educación** te invito a prevenir el bullying escolar trabajando la aceptación y cuidados de la diversidad corporal en las aulas con la [Guía de Magranes “Som Massa! Guia sobre grassofòbia en l’àmbit educatiu”](#).
5. **Si quieres cuidar de una persona gorda** pregúntale primero cómo quiere ser cuidada, qué necesita. Practica la escucha y la empatía. Aléjate de los prejuicios que te llevan a creer que sabes todo de ella con solo mirarla, pues como dijo 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 en contra de la gente gorda”.
6. **Cesen las campañas de salud gordofóbicas.** Es posible la realización de campañas de promoción de la salud inclusivas y de enfoque integral, que no refuercen el estigma existente sobre las personas gordas. Campañas que centren su mensaje en el cuidado de toda la población y en los beneficios de los hábitos de vida saludable, para todos y todas, más allá del peso corporal.
7. **Cesen las recomendaciones de dietas de adelgazamiento:** no funcionan a largo plazo, y son fuente de estigma y Trastornos de la Conducta Alimentaria. Para cuidarnos necesitamos una relación buena con la comida, y la restricción es todo lo contrario.
8. **Realicen campañas de prevención y formación sobre gordofobia** dirigidas a profesionales de todos los ámbitos (educativo, sanitario, cultural, ocio, transporte, textil...)
9. **Construyan espacios deportivos inclusivos** donde reine el respeto y las personas gordas se sientan bienvenidas. Para ello sería útil incluir imágenes con diversidad corporal; creación de baños y servicios accesibles donde quepan todos los cuerpos; aparatos de gimnasio adaptados a todos los pesos y tamaños; ropa deportiva de todas las tallas; ver en la diversidad corporal no un obstáculo, sino una oportunidad.
10. **Recuerden que cuidar implica amor.** Nadie cuida algo que odia y rechaza. Es urgente educar en el amor corporal y en el respeto y celebración de su amplia diversidad. Honrar el cuerpo que somos y dejar de estigmatizar la diferencia es el primer paso hacia una vida plena. **No olvidemos que la felicidad también es salud.**