

En *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Buenos Aires (Argentina): Madreselva.

# ¿A qué edad fue tu primera Dieta?.

Moreno, María Luz.

Cita:

Moreno, María Luz (2016). *¿A qué edad fue tu primera Dieta?.* En *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Buenos Aires (Argentina): Madreselva.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/maria.luz.moreno/14>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pyQh/3Fk>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Para ver una copia de esta licencia, visite  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

*Acta Académica* es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. *Acta Académica* fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

## ¿A qué edad fue tu primera Dieta?

**Lux Moreno**

“¿A qué edad fue tu primera Dieta?” Esta frase que circula por la red nos interpela de un modo extraño, hasta tendencioso. Hablar de una primera vez nos da la pauta de que pareciera “necesario” iniciarse en el circuito de las dietas como algo ritual. En algunas culturas y comunidades se suele iniciar a los jóvenes en la vida adulta por medio de ceremonias. Me pregunto ¿Cómo funciona hoy en día la cuestión ritual que circula en las dietas? ¿Somos introducidxs al mundo de los estereotipos de belleza y salud? ¿Tenemos la opción de no iniciarnos en esas lógicas de exclusión de los cuerpxs distintos? Quizás se trate por mi condición de Gordx, pero puedo afirmar que la iniciación al mundo de las dietas es uno de los primeros pasos sintomáticos que afirman la discriminación sobre los cuerpxs.

En la actualidad se exagera la forma en la que nos vemos inmersos, en una cultura que privilegia ciertos *tipos* de corporalidades por sobre otras. Sobre todo podemos detectar que existe una realidad generalizada acerca del hecho de hacer dieta, mantenerse en forma y de afirmar la salud/belleza como una especie de dupla inseparable. Se instalan así sobre los cuerpxs normas culturales, políticas y económicas, que pretenden normalizar sobre ciertas estandarizaciones. No es de extrañar que proliferen estereotipos como el de *la imagen de la chica rubia de larguísimas piernas y talle xs que aparece como la figura que encarna ciertas lógicas de la realidad que habitamos. O el varón musculoso pero estilizado con perfecto control de su cuerpo/ virilidad que manifiesta la versión masculina del estereotipo*. Cada uno de ellos encarna el binarismo heteronormativo del género, la superficialidad del deseo y unasexualización constantes que se repite de manera reforzada a través de los medios de comunicación, redes sociales y publicidades, entre otros.

No es extraña entonces la proliferación de los centros de estéticas que combinan dietas, tecnologías de control del peso y una manifestación constante de la salud como directivas. Se les presenta a los consumidores atentos la posibilidad de acercarse a esos cuerpxs ideales que ven en la pantalla de tv, por medio de tratamientos de todo tipo. Lo que

se ve reforzado por la industria de la moda que provee talles imposibles que indican cuales son los patrones “reales” en centímetros a los que debemos aspirar.

Sin embargo, estos mecanismos no parecen reducirse simplemente a la estética visible, en tanto solo hay un refuerzo de la normas en los cuerpxs como bellos, saludables y modificables, sino que la lógicas de normalización aparecen en el orden de lo cotidiano. La estandarización corporal ha adquirido una forma de potencia invisible, la que se nos presenta en las medidas promedio con las que se realiza el trazado del mobiliario de los espacios públicos y privados: bancos de plaza, asientos en el transporte público, sillas en restaurantes, el espacio de las duchas en los clubes, así como infinitos ejemplos. La discriminación entre aquellos cuerpos válidos socialmente, bellos y necesariamente sanos, justifica una serie de lógicas invisibles que se construyen a su alrededor en forma de monopolios, dispositivos de control médicos, visuales, culturales que se combinan con estándares rígidos. La necesidad por la que parece abogar estos cuerpos bellxs, no parece deducirse claramente. Es decir, no todo lo que es bello es necesariamente “sano”.

Para poder abordar esta perspectiva ampliamente me parece importante encarar la cuestión a partir de dos cuestiones: en primer lugar algunas manifestaciones históricas respecto del control del peso que han sucedido de manera global. En segundo lugar, la cuestión de los relatos de los gordxs como un recurso que nos permite desarticular estas lógicas establecidas como status quo, que opera sobre los cuerpxs. Asimismo esta es una forma de manifestar la existencia de otras lógicas que construyen el cuerpo, las cuales mezclan no solo la identidad personal y la imagen corporal proyectada, sino también una construcción sobre la identidad del mismo. Pensar y analizar estas “normas” que se manifiestan en una estandarización de los cuerpxs, significa pensar en cómo y cuáles son las consecuencias de la expansión de una serie de medidas para abordar la obesidad y el sobrepeso como un problema político – económico.

### **El gordx: un problema de Estado**

En primer lugar, la expansión de las políticas contra la obesidad se lanzan en distinto grado a nivel global. Se establecen programas, políticas y diferentes formas de normalizar a los cuerpxs, con una difusión generalizada. La globalización aparece no solo como un

fenómeno que unifica y pluraliza la difusión de información, la puesta en marcha de políticas regionales, etc. Sino que a partir de los años noventa, con la expansión de la redes de comunicación, y de los mercados regionales y globales, se desata un fenómeno de normalización global de los cuerpxs. Se empiezan a escribir de manera implícita ciertas normas claras respecto a la construcción y reproducción socio- cultural de ciertos tipos de cuerpxs. Por ejemplo, en 1998 se lanza un programa de políticas públicas que pretenden declararle la “Guerra a la Obesidad” (War on Fat) (Soich & Moreno, 2013). Esto genera condiciones tales que las personas con sobrepeso tienen posibilidades menores de conseguir seguro médico (en el caso de EEUU), vestimenta, transitar los espacios públicos, consumir algunos medicamentos, etc. Ser gordx se ha convertido en un problema de estado, se ha vuelto una preocupación al considerársele una patología de tipo sanitaria, cultural y social. Pero como veremos más adelante, dichas empresas encarnan una lógica de mercado y una necesidad de generar nuevos espacios de consumo.

La declaración de la obesidad como una enfermedad desde la Organización Mundial de la Salud se manifiesta con una expansión potenciada con respecto a la preocupación sobre aquellos individuos que son considerados gordxs. Esta calificación va a ser principalmentecualificada a partir de la medición del Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice se obtiene dividiendo el peso de la persona (expresado en kilogramos) por la altura al cuadrado (expresada en metros). La proliferación de políticas anti- obesidad se expande rápidamente, fenómenos como el caso de los Estados Unidos donde desde 1998 se declara desde las políticas de salud del Estado la llamada “Guerra a la Obesidad”. Que repercutió en el acceso de las personas con sobrepeso u obesidad a los servicios, seguros de salud, trabajos, vestimenta, etc. Esto generó al mismo tiempo movimientos políticos de resistencia contra la gordo fobia -como el miedo a adquirir peso o el pavor a las personas con sobrepeso –se vio intensificado, en función de pensar la obesidad como una *patología* de tipo sanitaria, cultural y social.

La experiencia latinoamericana no quedará exenta, en el caso específico de Argentina se han incrementado las iniciativas estatales respecto a programas, propagandas y tratamientos en torno a la reducción de peso. Sin embargo, hay que destacar que el plan Argentina Saludable, llevado adelante desde el Estado Nacional, no habla explícitamente

del descenso de peso pero hace un hincapié positivo respecto de recursos para llevar una vida saludable. Desde la promoción de la salud esto se lleva a cabo con las campañas televisivas de red de salud que están orientadas a la salubridad en un marco general. No obstante, no podemos obviar la sanción de la Ley 26.396 en 2008, que declara de interés nacional la prevención y control de trastornos alimentarios. Entre sus artículos se asegura la posibilidad de apelar a tratamientos como el bypass gástrico, como así también la inclusión de los trastornos alimenticios dentro del control nacional de vigilancia epidemiológica, la regulación de propagandas de alimentos de bajas calorías, etc.(Soich & Moreno, 2013)

La obesidad y el sobrepeso aparecen como un fenómeno de medicalización de la diversidad humana, así como un catalizador de nuevos mercados de consumo dentro del capitalismo avanzado. Es decir, el “obeso” al ser considerado un enfermo se lo señala y se refuerzan los prejuicios en torno a su figura, generando actitudes sociales y políticas de odio sobre estos tipos de cuerpo. Los prejuicios y estereotipos que alimentan como contracara de la expansión de los mercados en torno a los alimentos saludables, los centros estéticos, etc. Se pone en escena la cuestión de la salud y se manifiesta la existencia del gordx como un desvío de estos nuevos estándares de salud pública que refuerzan la normalización, por medio de ciertos estándares corporales que son impuestos a partir de la relación entre cultura y mercado.

### **La iniciación o el rito de la dieta**

En particular quisiera contar algunas experiencias personales a modo de abonar nuestra pregunta “¿A qué edad fue tu primera Dieta?”. Puedo responderme: Quizás mi primera dieta fue a los 11 años. Luego de sufrir durante varios años la exclusión social de mis pares, las burlas y el prejuicio, decidí con mi escasa edad ponerle un punto final a la cuestión. Lo que yo no sabía es que esta era la piedra que edificaría una percepción normalizadora sobre mi corporalidad, que posteriormente se transformaría en una obsesión por liberarme de esos estándares a partir de la más férrea de las disciplinas corporales.

Así fue como terminé en una clínica que se especializaba específicamente en obesidad infantil. En este lugar, nos enseñaban algunas cosas sobre los alimentos, a partir de una analogía con el semáforo. Había así alimentos verdes (libres), amarillos (con

precaución) y rojos (prohibidos). El método de control del peso sobre los niños se basaba en hacernos llevar un diario donde se detallaba qué habíamos comido y cuál era la emoción que experimentábamos. Obviamente esto iba acompañado de varias terapias grupales donde se culpabilizaba a cualquiera que hubiese ingerido un alimento correspondiente a los prohibidos. En algún ápice de lucidez en ese momento, llegué a pensar y con tan solo 11 años, que todo eso parecía parte de un culto similar a una extraña religión. Un culto al cuerpo al que años después terminaría adhiriendo en pos nuevamente de la aceptación social.

Me parece importante señalar este ejemplo, como una forma de darse del control *institucionalizado* en cierto centro de salud, con ciertos horarios y actividades específicas. Si bien parecería que dicho espacio funcionaba como un lugar para educar a los niños en el buen comer, se trataba de un centro que normaba a esos pequeños cuerpos gordos. La humillación gratuita como forma de coerción dentro de los límites de lo que es aceptado corporalmente y lo que no.

En la actualidad, no nos hallamos muy lejos de estas experiencias: encontramos en la vida diaria una increíble cantidad de publicidades que expresan los ideales de belleza de manera mórbida. No afirmo que la morbidez sea algo que se predica únicamente de la gordura, sino que estamos atravesados por lógicas corporales que implican una serie de rituales mórbidos a favor del descenso de peso. La delgadez extrema aparece como un valor, como mercancía en el tráfico de los afectos. Porque lejos de ser una esfera salvaguardada del capitalismo, los afectos, la amorosidad, el amor propio se enfrentan una y otra vez a una suerte de tabla de comparación que esta edificada en esta suerte de sueño épico llamado el cuerpo perfecto.

Otro de los síntomas de nuestra notable obsesión corporal, porque nadie se encuentra exento con conciencia de estos procesos de recaer una y otra vez en la mirada normativizadora nos educamos, crecemos y nos desarrollamos en la plenitud de un tráfico de afectos que parece constituirse, desde la primera infancia, en la apariencia del cuerpo. Con la gran cantidad de publicaciones de divulgación como las revistas de moda, que presentan una cantidad de dietas “de moda” para bajar de peso y mantener la “figura”. No

es raro encontrar en estas notas periodísticas con títulos como “la dieta de la luna”, la dieta disociada, etc.

Dichas publicaciones son sugerentemente dirigidas con mayor intensidad a la población que va desde la pre adolescencia en adelante. Las mismas presentan avales médicos inexistentes o aquellos que refuerzan las lógicas que ponderan a la obesidad como una enfermedad. Los gordxs o los potenciales gordxs, ya que la obesidad aparece como la amenaza fantasma, es decir, constantemente nos educan respecto a la corporalidad como si la gordura fuera una nueva manera de enfocar el problema del dualismo. La idea de cuerpo perfecto nos agobia, acercarse a ese ideal implica alejarnos de los cuerpos reales y de sus infinitas formas de darse: es decir como son nuestros cuerpos más allá del fanatismo por encarnar este ideal de belleza y salud.

Tenemos que preguntarnos entonces si realmente estas maneras de normar los cuerpos privilegian una noción real de la salud o solo una forma de salud que privilegia algunos estándares que solo privilegian el descenso de peso. Estándares que podemos rastrear como formas manifiestas de la lógica del mercado de consumo, que aboga por generar necesidades asociadas a los mecanismos de normalización corporal.

Desde la tierna infancia se nos presentan estas opciones de dietas, estos cuerpos estándar que vemos en delgadísimos modelos que nos presentan lo último en tendencias, una cierta idea de belleza y claramente la tendencia es no ser gordx. Ser gordx aparece como un pecado capital, por eso al iniciarnos en el circuito de las dietas encontramos no solo cuestiones acerca de la salud de los cuerpos, sino juicios de carácter moral. Ser un niñ gordx implica ser iniciado en el orden de las prohibiciones del comer, a partir de un semáforo que no resulta ser explícito sino que se ordena en la multiplicidad de formas de coerción invisibles pero explícitas desde las burlas de los pares, las presiones intra familiares, así como la serie de imágenes, normas y demás que se ven de forma cotidiana.

### **Predicar con el cuerpo**

No hace mucho tiempo, viajo en el colectivo volviendo de un día de terapia donde la cuestión corporal me ha dejado agotada. Estoy sentada en diagonal a unx chicx gordx, en un acto reflejo me quedo mirando para sonreír con complicidad. Hay días donde el

empoderar los cuerpxs gordxs, significa darle al otro una sonrisa de aliento que le diga de alguna manera que estamos ahí y que no somos invisibles por tener algún kilo demás o no cuadrar en los cálculos del IMC.

Siguiendo con el relato, veo a lx chicx gordx sacar de un morral, evitando todo contacto visual, un pote de gelatina y empezar a comerlo muy lentamente. En su rostro se ve la tristeza velada, los rastros claros de tratar de encuadrarse en la norma. La gelatina es una “colación” de alguna dieta, si bien esto es una suposición todo indicaba que era así. El dolor de no encajar en esas normas corporales estandarizadas se notaba claramente en su lenguaje corporal. Veo su incomodidad al comer en público, la mirada perdida sin hacer contacto con ningún otrx ser, los brazos sumamente pegados al cuerpo, una posición tan rígida que se me mostraba a ese Otrx queriendo ocultarse.

Un doble juego de fuerzas se conjugan en el cuerp x gordx: por un lado la invisibilización en el tráfico de los afectos. El cuerp x gordx se expresa con un valor negativo, es descartado en tanto no cotiza en el mercado de los cuerpxs estandarizados. Se nos dice, educa, señala que los gordxs son feos, no seducen, no desean, no importan. Por el otro lado, se nos resalta como parias dentro de la sociedad: el gordxs es un enfermo, está mal, se tiene que cubrir y ocultar- como este personaje del colectivo- pero de forma equivalente se lo va a seguir viendo y señalando.

Volviendo al relato, en esa ingesta cuchara por cuchara de gelatina pareciera que ese Otrx gordx pide a gritos ayuda para escapar de esa opresión en forma de dieta. De repente, la transgresión aparece: de manera imperceptible come una o dos cucharadas a una velocidad que rompe con la monotonía de esa ingesta. Se atraca sin atracarse, como desafiando a esos estándares en los que quiere encajar. Me veo a mí en ese Otrx gordx, me veo en ese dolor, en esa rigidez y me veo principalmente en la leve sonrisa luego de esas dos cucharadas rápidas. Un pequeño atracón y toda una vida, todo un cuerp x se juega en él, porque nos muestra que hay un placer secreto que es el de ser nosotrxs mismxs con nuestro cuerpo. Que nos señala que tenemos la esperanza y la posibilidad de habitar nuestros cuerpxs con nuestras reglas sin estándares importados.



De nuevo vuelve la regularidad de las cucharadas de gelatina, en la cara de este Otrx gordx se nota la contradicción, el dolor, la tristeza y la afirmación muda “esto vale algo”. Es decir, la necesidad de entrar en esos patrones estereotipados de belleza, de afirmar la dieta como un culto en pos de la salud, de la estética, etc. Salir de la invisibilidad y salir del señalamiento: se acaba la gelatina y el acto ritual. Comer no es para vivir solamente, sino que comer es también habitar de cierta manera el mundo. Eso nos dicen, y el correlato de cómo comemos es nuestro cuerpx, nos afirman. El silencio y la mirada perdida del Otrx gordx que soy yo de una u otra manera, es de lo que quiero hablar.

Las dietas y nuestra pregunta inicial nos dejan ver una serie de entramados culturales, políticos y sociales respecto al control sanitario de los cuerpxs. El gordx no puede elegir, se lo transforma en un enfermo, se lo trata mediante mecanismos para que se autorregule, se lo invisibiliza, se lo expone, se lo señala. Los mecanismos de regulación de estos cuerpos por fuera de la norma, que nos introducen a una exposición de las corporalidades como mercancías que deben tratarse a partir de tratamientos estéticos, proliferando el consumo de alimentos bajos en caloría, viandas a medida, ejercicio controlado, etc.

Volviendo al principio ¿Cómo podemos enfrentar a estas lógicas que se multiplican en todos los espacios que habitamos? ¿Por qué alimentarse de tal o cual manera nos condiciona dentro de ciertos juicios sobre los cuerpxs? ¿Por qué incluso las personas dentro de la norma viven con un estado de alerta constante respecto de estar o no en la normatividad corporal?

Habitar el cuerpx es una forma de pensarnos en relación con el mundo, con los otrxs, pero elegir la religión de los cuerpxs normados implica sacrificar a unos: en nombre de esa salud, esa belleza, ese deseo que es funcional a ciertas lógicas de mercado y consumo. Decidir obviar las multiplicidades corporales, afirmando ciertos estereotipos, implica silenciar una y otra vez a la heterogeneidad de nuestros cuerpxs. Pero sobre todo es dejar que se nos imponga desde afuera una forma de pensarnos y habitarlos con- en nuestros cuerpxs.

No somos lo que comemos, sino que debemos invertir la relación y comer para poder ser. Y desafiar las lógicas que nos traspasan a fin de poder habitar nuestros cuerpos con nuevas perspectivas que incluyan a la diversidad corporal.