

Estigmatización y discriminación por obesidad

Fidelina **Anastacio-Landa**
Yolanda **Campos-Uscanga**

En México, un país donde el 43.8 % de los adolescentes de 12 a 19 años y el 74.1 % de los adultos mayores de 20 años tienen exceso de peso (sobrepeso u obesidad) (INSP, 2020), no es raro conocer a alguien con esta enfermedad; o sin ir más lejos, nosotros mismos ser parte de estas cifras. Tampoco es raro que, debido a ello, hayamos sido discriminados o humillados por nuestra apariencia “gorda” o que nosotros hayamos mostrado actitudes negativas hacia la apariencia de otras personas con exceso de peso.

La intención de este artículo no es promover que las personas desarrollen o mantengan sobrepeso u obesidad, ya que en sí misma la obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por exceso de tejido graso en el organismo, cuya presencia aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor, algunos tipos de cánceres, entre otros padecimientos que pueden causar discapacidades, lo que implica disminución en la calidad de vida (OMS, 2022), una inversión onerosa para el cuidado de la salud y, en casos extremos, reducción del tiempo de vida. Asimismo, la obesidad también puede afectar la salud mental de las personas que la padecen, ya que se ha relacionado con baja autoestima, depresión, ansiedad y trastornos alimentarios (Cruzat-Mandich *et al.*, 2017). Más bien, nuestro objetivo es exponer que las personas que tienen exceso de peso, además de las consecuencias en su



© **Gabriela Torres Ruiz**. De la serie *Mimesis* No. 10. Díptico, fotografía digital, 2018.

salud física y mental, también en el aspecto social frecuentemente son víctimas de estigmatización y discriminación por su apariencia, lo cual hace más complicado su apego a estilos de vida saludables y puede generar mayores consecuencias negativas en su estado de salud física y mental.

DISCRIMINACIÓN POR OBESIDAD EN CIFRAS

Si bien la obesidad es una enfermedad preocupante por las complicaciones físicas y los problemas de salud que podría enfrentar una persona que la padece, también es importante considerar como un problema serio las consecuencias psicológicas y sociales que puede vivir alguien con obesidad a causa de las actitudes negativas que como colectividad tenemos ante esta enfermedad.

Aunque seguramente hemos escuchado las palabras “estigmatización” y “discriminación”, tal vez no entendemos el gran impacto que pueden tener en el bienestar de las personas. Estigmatizar es atribuir a alguien una característica que le devalúa o le degrada. Generalmente son actitudes y creencias negativas resultado del aprendizaje, de la experiencia propia y de la construcción de juicios acerca

de otros a partir de la información que transmite el contexto. Por su parte, la discriminación se refiere a la parte conductual de la estigmatización porque consiste en dar un trato diferente a una persona por alguna característica física o por su estilo de vida. Estas conductas discriminatorias se suelen expresar verbalmente mediante burlas, insultos, nombres despectivos, etcétera, pero también a través de exclusión social con un trato injusto individual o colectivo y, en casos extremos por agresión física.

Según se reporta en la Encuesta Nacional Sobre Discriminación 2022, en México el peso corporal es uno de los principales motivos de discriminación entre niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Por lo menos el 19.4 % de la población de niñas y niños de 9 a 11 años expresó haber sido discriminado por parte de sus compañeras o compañeros de la escuela. De ellos, el 43.8 % ha sido discriminado específicamente por su peso o su estatura. Por su parte, el 28.5 % de adolescentes y jóvenes de 12 a 29 años, declaró haber sufrido discriminación, 7.1 % más que en 2017. Al preguntar el motivo de discriminación, en primer lugar se mencionó el peso o la estatura (39.2 %), de forma más acentuada en las mujeres (43.2 %) que en los hombres (34.1 %). Respecto a los lugares donde los jóvenes y adolescentes son víctimas de discriminación principalmente reportaron que en el



© Gabriela Torres Ruiz. De la serie *Mimesis* No. 32. Díptico, fotografía digital, 2020.

trabajo o en la escuela (38.4 %), seguido de la calle o el transporte público (36.2 %) y en tercer lugar en las redes sociales (23.5 %). Asimismo, en la población adulta de 18 años o más, el 23.7 % declaró haber sido discriminada (24.5 % mujeres y 22.8 % hombres). Respecto a los motivos de la discriminación, principalmente fueron la forma de vestir o arreglo personal (30.6 %), seguido del peso o la estatura (27.5 %) (INEGI, 2022).

ACTITUDES HACIA LA APARIENCIA DE LAS PERSONAS CON OBESIDAD

Actualmente, en nuestra sociedad, el modelo estético corporal promueve la delgadez para las mujeres y la musculatura para los hombres, como signos de belleza y éxito, al mismo tiempo que fomenta la evaluación desfavorable hacia las personas con sobrepeso u obesidad. La interiorización de este ideal corporal está relacionada con factores tales como la elevada exposición a los medios de comunicación y las redes sociales, pero también a la influencia de los grupos sociales donde nos desarrollamos (Escandón-Nagel *et al.*, 2020).

Todas las presiones sociales actuales sobre la apariencia llevan a las personas con obesidad a interiorizar el modelo de cuerpo esbelto y realizar

la comparación física entre el cuerpo real y el idealizado, lo que produce mayor insatisfacción con la imagen corporal, y afecta su estado de ánimo y su autoestima, aumentando incluso el riesgo de desarrollar trastornos del comportamiento alimentario (Escandón-Nagel *et al.*, 2020).

Además, al sentirse juzgadas o señaladas, suelen no acudir al médico, no realizan ejercicio físico, no intentan consumir alimentos saludables, y son más susceptibles de caer en las redes de aquellos “productos milagro” o dietas de moda que parecen brindarles la posibilidad de encajar con los estándares de condición corporal “aceptables”, pero que pueden ocasionarles problemas de salud aún más graves (Bermúdez-Borja y Hernández-Rodríguez, 2012).

Un aspecto preocupante es que las actitudes de rechazo a las personas con exceso de peso se dan desde edades muy tempranas debido a comentarios negativos, críticas o burlas principalmente de los padres u otros miembros de la familia que justifican su comportamiento con el discurso de la prevención de enfermedades, pero que en el fondo se suman a aspectos relacionados con la estética, lo que puede generar en los niños y los adolescentes

sentimientos negativos hacia sí mismos y hacia las personas que juzgan su apariencia. Además, los niños y adolescentes con exceso de peso tienen mayor riesgo de ser víctimas de acoso, burlas o rechazo por parte de sus compañeros en la escuela e incluso por parte de los profesores (Bermúdez-Borja y Hernández-Rodríguez, 2012).

En los adultos, la discriminación por exceso de peso también se hace presente en el entorno laboral, ya que los empleadores suelen percibirlos como personas menos competentes, productivas, organizadas y activas, lo que se refleja en menos oportunidades de crecimiento laboral (Bautista-Díaz *et al.*, 2019)

Todas estas actitudes antiobesidad son mayores cuando se le atribuye una responsabilidad individual a la persona, al interpretar que la obesidad es algo que el sujeto puede controlar e incluso que es una decisión personal. En este punto es importante recordar que aunque la causa fundamental de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, existen muchos factores ambientales condicionantes de la ingesta alimentaria y el sedentarismo, tales como predisponentes familiares, sociales y culturales, disponibilidad de alimentos, índices de inseguridad pública, cargas laborales extenuantes, aspectos psicológicos o económicos, además de factores genéticos y metabólicos causantes del exceso de peso (Carrasco y Galgani, 2012).

Como podemos advertir, debido al origen multifactorial, la obesidad es una enfermedad difícil de tratar y seguramente la mayoría de las personas con obesidad han intentado en múltiples ocasiones mantenerse dentro de un peso saludable, pero debido a la gran cantidad de factores adversos han fracasado reiteradamente, llegando a la frustración y, finalmente, a la renuncia.

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LA INVESTIGACIÓN?

Es importante reconocer los esfuerzos que se están realizando actualmente para visibilizar y erradicar la

estigmatización y la discriminación por obesidad, ya que se han realizado diversas investigaciones tanto en individuos sanos como en personas con obesidad para evaluar diferentes percepciones tomando en cuenta diferentes grupos de edad, género y etnia. Sin embargo, también es importante mencionar que la mayoría de los trabajos que se realizan son principalmente revisiones de literatura y estudios transversales que, si bien permiten comprender mejor la magnitud del problema, no pueden interpretarse en sentido causal (Gómez-Pérez *et al.*, 2017).

Consideramos que es necesario ampliar los trabajos que reportan este problema y que con la información que se tiene también se realicen intervenciones con el objetivo de disminuir y erradicar este problema en los diferentes entornos donde las personas con obesidad son discriminadas, como el ámbito familiar, escolar, laboral, los servicios de salud, el transporte público, las redes sociales, etcétera.

Asimismo, es importante que en los trabajos que se realizan se promueva siempre el lenguaje y el trato de respeto y dignidad hacia las personas que viven con esta enfermedad.

CONCLUSIONES

En momentos en que se lucha para que exista una sociedad más diversa y plural, las personas con exceso de peso deben ser respetadas y apoyadas para facilitar en ellas iniciativas de cambio que se puedan traducir en una mejora de su salud.

Es importante que como sociedad evitemos difundir el “cuerpo delgado” como símbolo de belleza y de éxito, ya que con esto favorecemos la aparición de comportamientos “antiobesidad” que incrementan las posibilidades de estigmatización y discriminación de las personas con exceso de peso, y contribuimos a que aumente en ellas el riesgo de sufrir problemas psicosociales.

Es importante que, tanto en la prevención como en el tratamiento del exceso de peso, se brinden herramientas para lograr estilos de vida saludable a través del fortalecimiento de las competencias personales y la creación de entornos que resulten

favorecedores para la salud, tanto por la disponibilidad de espacios para su cuidado como por el acompañamiento respetuoso en los procesos de cambio por parte de las redes de apoyo social, de tal forma que cuando una persona decida mejorar su salud a través del cambio de comportamientos, se sienta acompañada de forma respetuosa en su proceso, y asuma que lo verdaderamente importante es tener conductas de cuidado hacia el cuerpo y no los kilos perdidos.

Esto implica dejar de asumir que el exceso de peso depende exclusivamente de la voluntad del individuo que lo padece. Asimismo, necesitamos reforzar los programas de detección temprana de esta condición, su monitoreo constante y especializado, así como el tratamiento multidisciplinario (medicina, nutrición y psicología, entre otras), para buscar la solución a esta enfermedad.

REFERENCIAS

Bautista-Díaz ML, Márquez Hernández AK, Ortega-Andrade NA, García-Cruz R y Álvarez-Rayón (2019). Discriminación por exceso de peso corporal: Contextos y situaciones. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 10(1):121-133.

Bermúdez-Borja B y Hernández-Rodríguez F (2012). La estigmatización del cuerpo obeso: percepción en un grupo de adolescentes mexicanos. *Archivos en Medicina Familiar* 14(1):21-27.

Carrasco F y Galgani J (2012). Etiopatogenia de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes* 23(2):129-135.

Cruzat-Mandich C, Díaz-Castrillón F, Lizana Calderón P, Aravena Winkler M y Haemmerli Delucchi C (2017). Diferencias en imagen corporal de jóvenes con normopeso y con sobrepeso/obesidad. *Nutrición Hospitalaria* 34(4):847-855.

Escandón-Nagel N y Larenas-Said J (2020). Actitudes antiobesidad, sintomatología alimentaria y significados asociados a la obesidad en estudiantes universitarios vinculados al área de la salud. *Nutrición Hospitalaria* 37(2):285-292.

Gómez-Pérez D, Ortiz MS y Saiz JL (2017). Estigma de obesidad, su impacto en las víctimas y en los Equipos de Salud: una revisión de la literatura. *Revista Médica de Chile* 145(9):1160-1164.

INEGI (2022). Encuesta Nacional Sobre Discriminación (ENADIS) 2022. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS_Nal22.pdf.

INSP. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Recuperado de: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanut-Covid19ResultadosNacionales.pdf>.



© Gabriela Torres Ruiz. Sin título. Fotografía digital, 2014.

OMS (2022). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Fidelina Anastacio-Landa
Instituto de Investigaciones Biológicas
Universidad Veracruzana

Yolanda Campos-Uscanga
Instituto de Salud Pública
Universidad Veracruzana
ycampos@uv.mx

