



## **CAMBIAR LA NARRATIVA SOBRE EL PESO:**

EL PUNTO DE  
PARTIDA PARA  
MEJORAR LA VIDA  
DE LAS PERSONAS  
CON OBESIDAD

# 01

## Introducción

La forma en que hablamos de la obesidad influye en cómo la experimentan las personas, y en cómo trabajamos para prevenirla y atenderla. Hasta ahora, la narrativa se ha enfocado en aquello que las personas hacen o dejan de hacer por su salud, sin prestar atención a la compleja interacción entre las características biológicas y fisiológicas de los distintos cuerpos, así como a las condiciones sociales y ambientales que les rodean. Enmarcar la obesidad desde una perspectiva individual ha propiciado que se culpe, estigmatice y discrimine a las personas por el tamaño de sus cuerpos y por las condiciones de salud con las que viven. Es momento de cambiar la narrativa de la obesidad, y abordarla desde una perspectiva integral y digna.

# 02

## El estigma, los estereotipos y los sesgos sobre el peso

Las personas que viven con obesidad sufren de una estigmatización continua. Esta se manifiesta a través de distintas formas de denigración y devaluación que tienden a enfocarse en la apariencia física, y en cómo ésta se desvía de las normas sociales de peso corporal consideradas vigentes y adecuadas.

A raíz de ello se generan los estereotipos de peso, los cuales son las generalizaciones empleadas para asumir que las personas con obesidad son las principales culpables de su peso corporal, debido a que carecen de fuerza de voluntad, autodisciplina y/o motivación para perder peso.

Los sesgos de peso, por otro lado, hacen referencia a la internalización de los estereotipos de peso, y conducen a la adopción de creencias negativas y a la desvalorización que las personas dirigen a sí mismas debido a su peso o al tamaño de sus cuerpos.

Las personas con obesidad padecen la estigmatización y discriminación de manera constante, tanto al interior de sus familias, como en el espacio de trabajo, en las escuelas, en los centros de salud, en la vía pública y en los medios de comunicación.

La discriminación puede expresarse por medio de agresiones directas, como la humillación pública, la ridiculización, el acoso o las críticas. También puede transmitirse de manera sutil, por medio de los gestos y del lenguaje corporal, de los estereotipos negativos, o de la falta de oportunidades laborales.

Aún cuando todas las personas con obesidad pueden estar sujetas a este tipo de trato, son las mujeres con obesidad, más que los hombres, quienes sufren de una mayor estigmatización, y quienes internalizan con mayor profundidad los sesgos sobre el peso.

En el caso de las niñas, los niños y los adolescentes, el acoso debido al peso es la forma más constante de agresión que sufren. Así, quienes poseen un cuerpo más grande que el de sus compañeros o pares, son más propensos a ser agredidos y a padecer aislamiento social.

# 03

## **Narrativas superficiales, consecuencias profundas: así afecta la estigmatización a quienes viven con obesidad**

La principal narrativa sobre la obesidad es aquella que coloca la responsabilidad de esta condición a nivel individual. De esta manera se ha difundido la idea de que las personas tienen la capacidad de controlar su peso corporal a voluntad. Pero la evidencia científica demuestra que la regulación del peso va mucho más allá del control voluntario y de la decisión personal de comer menos y moverse más.

Son múltiples las causas que contribuyen a la obesidad. Entre estas, se encuentran los factores genéticos y epigenéticos, los factores transmitidos por los alimentos, los trastornos del sueño y del ritmo circadiano, así como el estrés psicológico, los disruptores endocrinos, los medicamentos y los efectos intrauterinos e intergeneracionales.

La evidencia científica también señala que, más allá del índice de masa corporal de las personas, la estigmatización genera un daño profundo en la salud mental, pues se encuentran asociadas a ella síntomas depresivos, niveles de ansiedad elevados, baja autoestima, aislamiento social, estrés, consumo de sustancias, insatisfacción corporal e incremento de ideaciones suicidas.

La estigmatización incluso ha sido usada como un recurso que pretende motivar a las personas a realizar cambios en sus comportamientos. Pero se ha comprobado que la discriminación debido al peso tiene el efecto contrario, y favorece que con el transcurso del tiempo las personas aumenten de peso. Así, las personas sin obesidad que sufren esta forma de discriminación llegan a tener 2.5 veces más posibilidades de aumentar de peso que quienes no fueron discriminados.

# 04

## **La representación importa: de los medios de comunicación a las campañas de salud pública**

Los medios de comunicación y las campañas de salud pública son dos de los principales portavoces que influyen en las opiniones que se forman a nivel social sobre la obesidad. Pero en muchas ocasiones tienden a reproducir la narrativa de la obesidad que la simplifica y la enmarca plenamente como un asunto individual.

Desde los medios de comunicación, la cobertura de las temáticas sobre el peso y la obesidad refuerza la estigmatización a través del lenguaje, los mensajes y las imágenes que perpetúan estereotipos, y que muestran a quienes viven con obesidad como personas perezosas, faltas de voluntad e inteligencia, fracasadas y/o desinteresadas en su salud.

Debido al alcance y a la influencia que tienen los medios en la formación de opiniones, el papel que desempeñan al perpetuar y reproducir los estigmas sobre la obesidad no es menor: la evidencia científica ha demostrado que las personas que están expuestas a este tipo de narrativa mediática desarrollan mayores sesgos sobre el peso.

Las campañas de salud pública también tienden a ignorar el estigma de la obesidad en los mismos esfuerzos que realizan para abordar esta condición. Hay ejemplos históricos, por ejemplo, en el caso del VIH y la peste, que muestran cómo las campañas de salud juzgan la influencia de las acciones individuales en el desarrollo de la enfermedad, y demuestran que la estigmatización ha interferido en los esfuerzos dirigidos a atender las epidemias.

En el caso de la obesidad, las campañas de salud pública que recurren a la estigmatización, y que enfatizan el papel de la responsabilidad individual y de los estilos de vida saludables, con frecuencia tienden a pasar por alto la forma en que los factores sociales y ambientales contribuyen de manera crítica, y muchas veces determinan, esta condición.

Pero perpetuar la estigmatización de la obesidad desde la salud pública tampoco es un asunto inofensivo: puede llegar a tener implicaciones en las alternativas que desde la política pública se plantean como viables para los tratamientos, la investigación y la atención de la obesidad, con consecuencias directas en la vida de las personas.

# 05

## Cambiar la narrativa para replantear la perspectiva

La estigmatización y la discriminación están en el centro de las inequidades en salud que experimentan las personas con obesidad, y afecta de manera inmediata su salud, así como sus derechos humanos y sociales. Es urgente cambiar la narrativa utilizada hasta ahora por una que la aborde desde una perspectiva integral y digna. Algunas propuestas para hacerlo son las siguientes:

### 1 Terminar con la culpabilización.

Debido a que no existen soluciones rápidas para la obesidad, es urgente dejar de perpetuar la narrativa que se enfoca en los fracasos personales, y que propone que esta condición puede resolverse sólo desde la responsabilidad individual.

## 2 Equilibrar el mensaje.

Es importante reconocer lo complejas que son las causas y las soluciones de la obesidad, y el hecho de que se trata de una condición que recibe influencia de muchos factores que están fuera del control de las personas.

## 3 Cuidar el lenguaje.

Al hablar de la obesidad, es necesario poner a las personas primero que a la condición. Para ello, se sugiere reemplazar las expresiones como “obeso/a” por “personas con obesidad” o “personas que viven con obesidad”.

## 4 Elegir imágenes respetuosas.

Es importante evitar el uso de fotografías e imágenes que enfatizen de manera innecesaria el exceso de peso, o que muestren de forma aislada y desproporcionada sólo partes del cuerpo, como el abdomen.

## 5 Superar los estereotipos.

Las personas con obesidad con frecuencia son mostradas comiendo comida chatarra o realizando comportamientos sedentarios. Es necesario superar estos estereotipos y proponer nuevos estándares de representación.

**Ahora que ya lo sabes, ¡ayúdanos a cambiar la narrativa para comunicar de manera efectiva y respetuosa las diversas problemáticas relacionadas con la alimentación, el peso corporal, las enfermedades no transmisibles y la salud!**

# 06

## Bibliografía

World Health Organization. Weight bias and obesity stigma: considerations for The WHO European Region. 2017. Disponible en: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/2017/weight-bias-and-obesity-stigma-considerations-for-the-who-european-region-2017>

Government of Western Australia. Shift, a guide for media and communications professionals. 2020. Disponible en: <https://ww2.health.wa.gov.au/-/media/Corp/Documents/Health-for/Health-Networks/Healthy-Weight-Action-Plan/Shift-A-guide-for-media-and-communications-professionals.pdf>

Obesity Canada. Weight bias analysis tool for public health policies. 2019. Disponible en: <http://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2019/07/Weight-Bias-Analysis-Obesity-Prevention-Policies6-3.pdf>

Rubino F, et al. Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*. 26. 2020: 485-497. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0803-x>



f contrapesomx  
@contrapesomx

