



**MEMORIA TRABAJO FIN DE GRADO**

# Gordofobia. El peso invisible de la discriminación

GRADO DE PERIODISMO

2019-2023

Autora: Gloria Moreno Rodríguez

Tutora: María de los Ángeles Alonso



### *AGRADECIMIENTOS:*

A mis padres, Lola y Manuel, por siempre creer en mí y por ser mi fuente de inspiración. Los valores que me habéis transmitido han hecho que sea la mujer que soy hoy.

A mi hermana, Ana, mi confidente y mi pilar fundamental. Me has enseñado que con esfuerzo y constancia todo se consigue, eres mi ejemplo a seguir.

A mi cuñado, Alejandro, mi hermano aunque no de sangre. Por apoyarme y enseñarme a luchar por todo aquello que quiera conseguir.

A mis abuelos, Eulalio y Manuela, por enseñarme lo que es el verdadero amor y transmitirme vuestra sabiduría. Cada minuto a vuestro lado, es mi más valioso recuerdo.

A mi abuela, Paca, por ser mi guía desde el cielo.

A Nora, por acompañarme en algunas de mis largas tardes de estudio y desarrollo del trabajo.

A Nuki, por acompañarme desde ahí arriba.

A mi mejor amiga, Lucía, por ser mi gran apoyo incondicional durante toda mi vida. Tu confianza en mí ha hecho que siga luchando por mis sueños.

A las niñas y los niños, por haberme acompañado y apoyado durante estos años. Vuestra amistad es lo mejor que me llevo de esta etapa.

A Matti, por ayudarme y apoyarme, a pesar de la distancia.

A mi tutora, María de los Ángeles Alonso, por ayudarme y corregirme hasta conseguirlo.

Sin todos vosotros, esto no hubiera sido posible.

## ÍNDICE

1. Introducción .....	5
2. Objetivo .....	8
3. Metodología y desarrollo .....	10
4. Conclusión .....	15
5. Bibliografía .....	16
6. Anexo .....	22

## 1. Introducción

La gordofobia es un problema real en la sociedad en la que vivimos. Una sociedad marcada por unos estándares de belleza basados en que la delgadez es sinónimo de perfección, donde existe prejuicios y discriminación hacia las personas que no cumplen con estos cánones.

Este sesgo discriminador contra las personas con sobrepeso está cimentado sobre prejuicios en relación con los hábitos, las costumbres y la salud. Es un tipo de exclusión que se sufre desde pequeño y que puede fomentarse en los colegios. Además, se sufre en casi todos los ámbitos de la vida; la sanidad, el trabajo, la moda, el deporte, la televisión... En estos contextos, las personas gordas son tratadas con estigma, y es algo que tenemos tan interiorizado que casi no nos damos cuenta de ello.

El mundo está construido para personas con cuerpos normativos, la mayoría de los transportes públicos, los gimnasios, las salas de espera, aviones y un sinfín de cosas que no están acondicionadas para ellos y ellas, que tienen que lidiar día tras día con la carga de ser una persona gorda y que se le juzgue por ello. Se tienen que enfrentar a que diariamente se les recuerde que están gordos y gordas, que no cumplen con el estándar de belleza impuesto y que estar gordo es sinónimo de no estar sano.

Es por ello que elegí este tema, para poder darle una voz a las personas que hayan sufrido esta discriminación en alguna etapa de su vida. Y así, contribuir a una mejora de la sociedad, y eliminar, poco a poco, los estándares de belleza que excluyan a los cuerpos no normativos.

“La investigación no es una especialización del oficio sino que todo periodismo debe ser investigativo por definición” (García Márquez, 1996). La investigación es fundamental a la hora de ejercer el periodismo, por lo que muchos son los autores que dicen que todo buen periodista debe ser también investigador.

Como bien sabemos, el reportaje es la base del periodismo de investigación, es por ello por lo que he decidido este género periodístico. Además, es uno de los géneros más completos del periodismo, ya que incluye otros géneros periodísticos, como las entrevistas. La gordofobia es un tema que requiere de una investigación profunda, pero también hay que contar con testimonios y entrevistas de diferentes personas, para poder entenderlo en su totalidad. El reportaje periodístico me ha permitido abarcar este tema

desde una perspectiva más personal, añadiendo experiencias y opiniones personales de diferentes personas sobre el tema.

Begoña Echevarría (2010) en su libro *Reportaje periodístico, una radiografía de la realidad: Cómo y por qué redactarlo* afirma que la introducción al reportaje ofrece una visión más allá de la inmediatez de la actualidad, es decir, con la noticia sabemos qué ocurre, pero el reportaje nos da las pistas para entender el mundo, “porque bucea y profundiza en la realidad en la que vivimos”. Es por ello por lo que es importante ofrecer al mundo reportajes, de esta manera, comprenderemos mejor la realidad y el mundo en el que vivimos.

Para Emil Dovifat (1959: 22), la esencia del reportaje es “la representación vigorosa, emotiva, llena de colorido y vivencia personal de un suceso... Y si queremos hacer justicia la naturaleza, mi vida y personal del reportaje, lo denominaremos informe de hechos vividos”. Es por ello, que he querido contar con diversas vivencias personales de diferentes personas que hayan sufrido discriminación, que usen Ozempic, que hayan pasado por un TCA o que se hayan realizado operaciones para bajar de peso. Pero no solo eso, sino de personas que hayan vivido de cerca alguna de estas situaciones. Es fundamental contar con estos testimonios para poder dar una visión más cercana sobre la gordofobia, y realmente ver que es algo que puede pasarle a cualquier persona, sin importar cuáles sean sus condiciones personales.

Alex Grijelmo define el reportaje informativo de la siguiente manera:

“el reportaje es un texto informativo, que incluye elementos noticiosos, declaraciones de diversos personajes, ambiente, color, y que fundamentalmente, tiene carácter descriptivo. Se presta mucho más al estilo literario que la noticia. Una novela entera puede escribirse con la técnica del reportaje; incluso un reportaje puede convertirse en una novela de hechos reales” (Grijelmo, 1997: 58).

Los elementos noticiosos son una parte importante del reportaje, es por ello que el desabastecimiento del medicamento Ozempic es la introducción del tema. Para comprender así, el porqué actualmente es tan importante y relevante.

Para Echevarría (2003: 23) el reportaje “es el texto periodístico, fruto de una investigación profunda, mediante la cual el periodista describe, explica, informa, relata, analiza, compara e interpreta”. Como bien se menciona anteriormente, la investigación es la parte esencial no solo del reportaje, sino del periodismo. Es por ello por lo que, tras una intensa

investigación y contrastación de información, comencé a redactar mi reportaje; describiendo, explicando e interpretando la información obtenida de las diversas fuentes de información.

El reportaje periodístico ayudará a dar un enfoque más cercano al tema de la gordofobia, para que el lector se sienta inmerso en la lectura y pueda entender la discriminación a la que están sometidas las personas gordas casi a diario.

## 2. Objetivo

El objetivo de este reportaje es dar a conocer una visión más personal sobre la gordofobia, aportando testimonios sobre los diferentes puntos que he tratado. Es una forma de hacer ver una realidad que, muchas veces, se invisibiliza o se ignora, ya que la sociedad la tiene tan interiorizada que no la trata con la importancia que merece. Es una lucha por cambiar el mundo, un mundo que ha sido educado en gordofobia, donde un cuerpo gordo está mal visto y donde se debería cambiar por el hecho de no tener un cuerpo normativo. Un mundo, donde en los asientos del tren, avión, o autobús solo caben las personas delgadas.

Una persona, por el simple hecho de estar gorda, no está enferma ni necesita adelgazar para solucionar sus problemas y tener una mejor autoestima, hay que demostrarle a la sociedad de que una persona con talla grande puede estar igual, o incluso más, de sana que una persona delgada.

Otro de los objetivos de este reportaje, es el respeto. Es decir, una persona no tiene derecho a discriminar y excluir a otra por ser gorda, es por ello, que hay que mostrar las injusticias que se cometen en el mundo, pero sobre todo en redes sociales. Ya que, al estar en auge, es donde más discriminación se produce actualmente. Por ello, el testimonio de influencers es crucial en la investigación, ya que casi siempre son insultados por el tipo de cuerpo que tienen. Pero también es importante dar a conocer los testimonios de personas no influyentes en redes, para concienciar de que la gordofobia no es algo aislado, que lo puede sufrir cualquier persona independientemente de su edad, sexo, lugar de procedencia, etc. Es por ello, que la encuesta realizada, da a conocer los testimonios de estas personas de una forma anónima,

Es importante destacar los miles de maneras de adelgazar a las que las personas gordas se enfrentan en su día a día para encajar en la sociedad. Dietas restrictivas, deporte en exceso, ayuno intermitente... pero también acuden al quirófano y se realizan operaciones como la manga gástrica. Sin embargo, lo más reciente y novedoso y el medicamento Ozempic que, a pesar de ser un fármaco destinado a la diabetes, se ha dado a conocer por su facultad de adelgazar, ya que produce una sensación de saciedad. Todos estos métodos tienen muchas contraindicaciones y pueden producir efectos secundarios no deseados.

Sin embargo, en muchas ocasiones la discriminación es tal, que puede desencadenar un Trastorno de Conducta Alimentaria. Es por ello, que es importante concienciar a la sociedad sobre las consecuencias que puede derivar en una persona un simple insulto. La

anorexia y la bulimia nerviosas son los dos TCA más conocidos, sin embargo, también existen algunos Trastornos Alimentarios No Especificados, como puede ser el trastorno por atracón.

Para evitar esta situación, es esencial la ayuda psicológica, para encontrar la raíz del problema y de alguna manera, evitar desarrollar un trastorno.

En definitiva, el objetivo principal de este reportaje es dar a conocer a la sociedad cómo es vivir, como persona gorda, en un mundo que no está preparado para ello, ni material ni psicológicamente. Es por ello, que el formato reportaje sirve de gran ayuda, al incorporar tanto información como testimonio, así acercará más el relato al lector, que lo sentirá más cercano, por lo que podrá verlo desde una perspectiva más humana.

### 3. Metodología y desarrollo

La gordofobia es un problema real que se da en la mayoría de los ámbitos de la vida, y tiene consecuencias. Eso es lo que he querido mostrar en mi reportaje, por lo que podría decirse que está dividido en dos partes; la primera sería los ámbitos de la vida donde una persona gorda puede sufrir discriminación y la segunda, sería las posibles consecuencias de sufrirlo. De esta manera, el lector puede informarse sobre la diferente discriminación, muchas veces invisibilizada, de las personas gordas, y así luego, darse cuenta de lo que tienen que pasar debido a ello.

La investigación sobre el tema ha sido un factor indispensable a la hora de poder comenzar, es por ello, que he visitado muchos artículos, páginas webs, videos de *YouTube*, testimonio en redes sociales y algunos libros que han hecho que me empapara del tema. Para poder complementar esta información, he acudido a las entrevistas. Esto me ha servido para darle un toque más personal al reportaje, al contar con experiencias personales de diferentes personas: dos influencers que además de recibir comentarios gordofóbicos en redes sociales, y en su vida en general, sufren un trastorno alimenticio.

También he contado con el testimonio de Raquel Alenzo, una mujer que usa el medicamento Ozempic para adelgazar, Javiera Rivera, que ha querido contar su experiencia tras la manga gástrica y, por último, Melania Vargas, una psicóloga que ha querido dar su punto de vista respecto a la gordofobia y los Trastornos de Conducta Alimentaria. Cabe destacar que, para hacer la investigación más profunda, he realizado una encuesta en la que han participado un total de 102 personas, con preguntas relacionadas con la discriminación y los trastornos.

La gordofobia es un tema muy importante de tratar, ya que a veces es invisibilizada o la tenemos tan interiorizada que apenas nos damos cuenta de que realmente existe. Y no solo se da con insultos o violencia, sino que a veces simplemente una mirada ya dice más que una palabra.

Esta discriminación afecta a todas las edades y puede producirse por parte de uno mismo, por familiares, pareja, seres cercanos o incluso desconocidos. Los cuerpos gordos son estigmatizados y discriminados sin distinción de edad, vivimos en un mundo gordofóbico que se muestra desde que somos niños. El estigma sobre las personas gordas hace que quienes crecen en cuerpos de mayor tamaño, piensen que sus cuerpos no son válidos, un

asunto grave sobre todo durante la infancia y la adolescencia cuando la personalidad y la autoestima del sujeto se está formando.

Es aquí donde nace el *Body Shaming*, un término que la RAE no reconoce, pero que se define como la acción de “criticar a alguien en base a su forma, talla o apariencia de su cuerpo”. Para hacerle frente, nace el movimiento *body positive*, que tiene como objetivo principal promover mensajes de aceptación, diversidad, inclusión y amor a cualquier tipo de cuerpo.

En este contexto, las redes sociales se han convertido en una herramienta fundamental para apoyar esta lucha, fortaleciendo así el movimiento *body positive*, ya que la visibilidad juega un papel muy importante porque muchas personas pueden sentirse identificadas y ayudarse unas a otras. Sin embargo, también puede ser utilizada para incitar al odio y a la discriminación, mediante insultos y comentarios desafortunados. Es por ello por lo que los influencers deben conocer el poder de influencia que tienen y utilizarlo actuar para de altavoz de los discursos *body positive* y rechazar cualquier tipo de marginación hacia los cuerpos no normativos. El problema reside en que muchos de ellos no son conscientes de la influencia que tienen sobre la sociedad, y realizan comentarios sin ningún tipo de empatía.

La cuestión de género también está presente en la gordofobia, y es que a pesar de que es una discriminación independiente del patriarcado, es decir, lo sufren tanto hombre como mujeres, la mayor exclusión por gordura la sufren las mujeres. Esto se debe a que las mujeres están sometidas a la violencia estética, es decir, la presión constante para que consigan alcanzar el canon de belleza, sin importar la salud física o mental.

Cabe destacar, que muchas veces las mujeres gordas son consideradas un objeto sexual. Esto es lo que se conoce como fetiche de la gordura, y que suele dar entre una mujer gorda y un hombre delgado.

La gordofobia está muy asentada y normalizada en nuestra cultura, de hecho, también la encontramos en el mundo del cine y de la televisión. La falta de diversidad corporal y la poca representación de las personas gordas es un tabú en la ficción audiovisual. Hasta hace algunos años la mayoría de los contenidos de entretenimiento retrataban a las personas gordas como flojas, torpes, poco exitosas o con baja autoestima. Además, por lo general, los gordos estaban relegados a papeles secundarios, cómicos o antagonicos. Y si

por algún casual eran las protagonistas, toda la trama giraba sobre su aspecto físico o su proceso de transformación.

También, esta discriminación está presente en el ámbito sanitario, ya que muchos del personal sanitario asocian el estar gordo con estar enfermo. Esto es lo que se conoce como gordofobia médica, algo que muchos pacientes llegan a sufrir desde la edad pediátrica y que puede dar lugar a futuros problemas en la salud.

Nadie se plantea que una persona gorda no quiera dejar de serlo o que se encuentre a gusto con su cuerpo, por lo que todo el mundo asume que una persona gorda siempre quiere dejar de serlo. Esto se traslada al ámbito de la salud, donde también son estigmatizados, siendo recomendaciones para bajar de peso la única solución que muchos médicos aportan a sus pacientes con sobrepeso. Esto puede provocar graves problemas para el paciente, que puede que tenga alguna enfermedad importante, pero que, por el hecho de estar gordo, su problema es única y exclusivamente ese. Muchos se sienten incómodos ante estos diagnósticos, mayoritariamente erróneos, por lo que dejan de acudir a los centros de salud y hospitales.

“Es por tu salud”, es la frase más escuchada cuando se asocia el peso con algún problema de salud.

La industria textil no se queda atrás en cuanto a la gordofobia se refiere. A pesar de que las marcas de ropa dicen ser inclusivas, pocas prendas llegan a más de una XL. A la hora de ir de compras, las personas gordas se tienen que enfrentar al hecho de no encontrar ropa de su talla, y si lo hacen, hay poca variedad y no se suelen ajustar a la moda. Además, son prendas fabricadas para ocultar el cuerpo gordo, con colores oscuros y holgada. Los cuerpos considerados socialmente normativos también sufren esto.

En empresas como Inditex, las tallas cada vez son más pequeñas. Una prenda que está etiquetada como talla 38 puede llegar a tener medidas de una 36, e incluso, una 34. Esto cuestiona diariamente el valor del cuerpo y puede generar para las personas que tengan que cambiar de talla porque no quepan en determinadas prendas de ropa. Esta situación puede, incluso, crear confusión con respecto al peso de una persona que llegan a plantearse el haber aumentado de peso.

Nos encontramos en una inclusión de la diversidad de las corporalidades inexistente, ya que la moda está pensada para cuerpos con los estándares de bellezas marcados por la

sociedad. Sin embargo, desde hace varios años muchas tiendas de ropa se están montando al barco de las tallas grandes, contribuyendo así a eliminar el estigma y exclusión hacia las personas *plus size*. El Corte Inglés, Kiabi, Shein, Violeta By Mango y Asos son solo algunas de las tiendas que están ayudando a la sociedad a combatir la gordofobia. Además de contar un tallaje superior, sus prendas no se limitan a los colores oscuros ni a la holgidez. Esto se convierte en un gran paso para una sociedad que limita la perfección a cuerpos normativos, pero, que cada vez más, está luchando para conseguir un mundo, en el que todos los cuerpos puedan acceder a todos los tipos de ropa.

Esta discriminación constante que sufren las personas con cuerpos no normativos puede provocar que quieran hacer lo imposible por adelgazar. A pesar de que lo ideal sería comer sano y hacer deporte moderado, en este contexto, entra en juego los hábitos no saludables y mil formas diferentes de adelgazar. Dietas restrictivas, deporte en exceso y el ayuno intermitente son los más conocidos.

También existe la posibilidad de realizar una operación, como puede ser la manga gástrica, que tiene como objetivo disminuir el volumen del estómago y, por ende, su capacidad. Se suele hacer por laparoscopia, introduciendo un tubo con una luz y cámara para ver y extirpar una gran parte del estómago, dejándolo como un tubo vertical. Para ello, Javiera Rivera cuenta como fue su experiencia de realizarse esta operación.

En los últimos tiempos, ha llegado a nuestros oídos un nuevo medicamento “milagroso” que hace que se baje de peso rápidamente: Ozempic. Originariamente utilizado para la diabetes, pero que se ha descubierto que puede hacer que se adelgace, ya que provoca una sensación de saciedad. Es un fármaco aparentemente eficaz, ya que la función de adelgazar la cumple con creces, sin embargo, puede provocar efectos secundarios como náuseas, vómitos y diarreas. Y también, si se deja de inyectar, puede dar lugar a un efecto rebote.

Esta discriminación hacia los cuerpos puede dar lugar a Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA). Son enfermedades de salud mental que tiene su origen en una multitud de factores y además predomina entre los jóvenes y adolescentes. Estos trastornos se caracterizan por alterar la conducta alimentaria. Los TCA más conocidos son: Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa. Ambas alteran la percepción de la propia imagen corporal y la conducta alimentaria.

Estos trastornos suelen ir de la mano del conocido trastorno dismórfico corporal. Las personas que lo sufren padecen una preocupación excesiva y constante por algún defecto físico que ellos mismos han percibido, pero que para los demás podría ser casi invisible. En este contexto, una persona con anorexia o bulimia también padecen dismorfia corporal, ya que a pesar de que, en muchas ocasiones, estén excesivamente delgadas, se ven gordas.

También existen los Trastornos Alimentarios No Especificados (TANE), son variantes de los TCA que no se incluyen en las categorías específicas de anorexia o bulimia. Algunos de ellos son pica, trastorno de rumiación, trastorno de evitación/restricción de alimentos y trastorno por atracón. Este último es similar a la bulimia nerviosa, pero con la diferencia de que no se usan técnicas compensatorias.

## 4. Conclusión

La gordofobia es un problema real en una sociedad basada en estereotipos, prejuicios y cánones de belleza. Una sociedad que está evolucionando cada día, pero que aún convive con una gran discriminación hacia las personas gordas en la mayoría de los ámbitos de la vida. El mundo está construido para personas con cuerpos normativos, la mayoría de los transportes públicos, los gimnasios, las salas de espera, etc., no están acondicionadas para ellos y ellas, lo que les conduce a tener que lidiar, día tras día, con la carga de ser una persona gorda y que se le juzgue por ello.

Es crucial fomentar la inclusión, aceptación y diversidad corporal en todas las áreas de la vida para promover un ambiente más justo, respetuoso y equitativo. Esto implicará el desafío de los estereotipos, la educación sobre la diversidad de cuerpos y la promoción de una cultura de aceptación y amor propio para todas las personas, independientemente de su tamaño o forma corporal.

Mery Salty: “vivid vuestra vida, en vuestro cuerpo y dentro de vuestro cuerpo. Y no dejéis que la gente elija vuestro destino, porque si yo me hubiera parado a escuchar todas las cosas que me han dicho, no hubiera hecho nada en mi vida.”

## 5. Bibliografía

- A.E.R. (2023, 13 enero). “Así es Ozempic, el medicamento para la diabetes que adelgaza y escasea en las farmacias”. *Heraldo.es*.  
<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2023/01/12/ozempic-adelgazar-obesidad-diabeticos-receta-desabastecimiento-1623894.html>
- Baena, M. (2022). “La gordofobia, una violencia estética que enferma y mata”. *Efeminista*. <https://efeminista.com/presion-estetica-gordofobia-violencia-de-genero/>
- Bretón, A., y Bretón, A. (2022, diciembre 13). “Cuando tu cuerpo es el objetivo: qué es el body shaming y cómo defenderte de él”. *El Mundo*.  
<https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2022/12/13/63972ca8fc6c83a3428b45a7.html>
- Canovaca, A. (2022, 19 enero). “El anuncio «gordofóbico» de un gimnasio de Sevilla”. *Sevilla Actualidad*. <https://www.sevillaactualidad.com/sevilla/225137-el-anuncio-gordofobico-de-un-gimnasio-de-sevilla/>
- Clarín (2023, 14 de marzo). Qué es el Ozempic, el controvertido fármaco de moda que usan las celebridades para adelgazar. *Diario Clarín*. [https://www.clarin.com/internacional/ozempic-controvertido-farmaco-moda-usan-celebridades-adelgazar\\_0\\_2NmAm6bnQ6.amp.html](https://www.clarin.com/internacional/ozempic-controvertido-farmaco-moda-usan-celebridades-adelgazar_0_2NmAm6bnQ6.amp.html)
- Clinic Barcelona (s. f.). “¿Qué es la obesidad?”  
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20Obesidad%3F&text=La%20obesidad%20es%20una%20enfermedad,de%20la%20calidad%20de%20vida.>
- Compton, A. (2021, 26 septiembre). “Gordofobia en cine y tv”. [Vídeo].  
<https://www.youtube.com/watch?v=AhqKVdVrhEY>

- Dantí, C. M. (2022, 27 abril). “Qué es el body positive”. *Mundo Deportivo*.  
<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/que-es-el-body-positive-52146.html>
- De Vega Giráldez, R., y De Vega Giráldez, R. (2022, 28 octubre). “La gordofobia de la industria textil”. *EG. El periódico digital*.  
<https://elgeneracionalpost.com/opinion/2022/1029/60562/gordofobia-modas-tallas-textil-gordas.html>
- Echevarría, B (2011). *El reportaje periodístico, una radiografía de la realidad: Cómo y por qué redactarlo*. 1ª edición. Comunicación social.
- Entradas, V. M. (2020, 23 noviembre). “Gordofobia: la responsabilidad de la industria del entretenimiento. Multifacética”.  
<https://multifacetica.com.mx/2020/11/22/gordofobia-e-industria-del-entretenimiento/>
- Fremont, M. (2017, 27 septiembre). The Evolution of Fat Women on TV. *Vulture*.  
<https://www.vulture.com/2017/09/the-evolution-of-fat-women-on-tv.html>
- Healthy Children (s.f.). “Burlas y acoso a los niños debido a su peso: ¿cómo pueden ayudar los padres?”. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/teasing-and-bullying.aspx>
- Hernández-Chavarría, V.; Rojas-Mendoza, K.; Min-Kim, H.; Yglesias-Dimadi, I., y Castro-Torres, G. (2023). El trastorno dismórfico corporal: una patología subdiagnosticada con impacto clínico. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 9 (1), pp.30–41. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.91.596>
- Juárez, D. (2023, 21 marzo). “Gordofobia en la moda: ¿Y las tallas XXL?” *Corriente Alterna*. <https://corrientealterna.unam.mx/podcasts/gordofobia-en-la-moda-donde-estan-las-tallas-xxl/>

- Jauregui, N. (2022, 29 julio). Belleza: «Body positive»: amar y aceptar tu cuerpo sin complejos ni estándares. *El Diario Vasco*.  
<https://www.diariovasco.com/gipuzkoademoda/belleza/body-positive-cuerpos-20220729182121-nt.html>
- Lobatón, R. (2020, 11 febrero). “Infancias y Adolescencias Gordas”. <https://raquellobaton.com/infancias-y-adolescencias-gordas/>
- López Cerdán, T. [@tereburbujea]. (15 febrero 2023). *Crítica hacia las declaraciones gordofobias del streamer El Xocas*. Twitter.  
<https://twitter.com/tereburbujea/status/1625836766211997697?s=48&t=qaWf1eTCiHW2FDyiHstp4A>
- Márquez, G. G., & Márquez, G. G. (1996, 19 octubre). El mejor oficio del mundo. *El País*. [https://elpais.com/diario/1996/10/20/sociedad/845762406\\_850215.html](https://elpais.com/diario/1996/10/20/sociedad/845762406_850215.html)
- Martínez-Juarez, P. (2023). “Ozempic para adelgazar: sus efectos y riesgos más allá de la polémica, según la ciencia”. *Xataka*. <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/que-sabe-ciencia-realmente-ozempic-farmaco-milagro-para-adelgazar-obesidad>
- MedlinePlus (s. f.). “Sobrepeso”  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad,considera%20saludable%20para%20su%20estatura>
- Montagud, N. (2022, 21 enero). “Violencia estética: qué es y cómo afecta a la autoestima y a la sociedad”. *Psicología y Mente*.  
<https://psicologiaymente.com/social/violencia-estetica>
- Moreno Redondo, F. J.; Benítez Brito, N, Pinto Robayna, B., Ramallo Fariña, Y. y Díaz Flores, C. (2019). “Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

- en España: necesidad de Revisión”. *Revista Española de Nutrición y Dietética*, 23, pp. 130-131
- Nerea Fernández [@laadybo]. (16 junio 2022). *Experiencia gordofobia médica*. Instagram <https://www.instagram.com/tv/Ce4KL-JoszL/?igshid=NjFhOGMzYTE3ZQ%3D%3D>
- Niebla, R. (2022, 19 febrero). “Los niños gordos son normales o cómo combatir la gordofobia desde la infancia”. *elDiario.es*. [https://www.eldiario.es/nidos/ninos-gordos-son-normales-combatir-gordofobia-infancia\\_1\\_8757906.html](https://www.eldiario.es/nidos/ninos-gordos-son-normales-combatir-gordofobia-infancia_1_8757906.html)
- Panaceam (s.f.). “¿Cómo Hacer el Ayuno Intermitente?” [https://www.panaceam.com/ayuno/intermitente?gclid=CjwKCAjw04yjBhApEiwAJcvNobo\\_eGe7ELigBuwmaXXg4fph0Y85ybozIINJVvYu0K9OvzMbJaLjch\\_oCNIEQAvD\\_BwE](https://www.panaceam.com/ayuno/intermitente?gclid=CjwKCAjw04yjBhApEiwAJcvNobo_eGe7ELigBuwmaXXg4fph0Y85ybozIINJVvYu0K9OvzMbJaLjch_oCNIEQAvD_BwE)
- Pérez, A. (2023, 5 marzo). “Gordofobia y televisión, una relación estrecha”. *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/gordofobia-television-relacion/>
- Pichot, P., López-Ibor, J. y Valdés, M. (1994). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. American Psychiatric Association: Washington.
- Porto, A. M., & Porto, A. M. (2023, 31 enero). “Gordofobia en películas y series de televisión: Algunos preferirían que la gente gorda no existiera en público”. *El País*. <https://elpais.com/icon/2023-01-31/gordofobia-en-peliculas-y-series-de-television-algunos-preferirian-que-la-gente-gorda-no-existiera-en-publico.html>
- Psonrie (s.f.). “Body shaming: qué es y cómo nos afecta”. <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/body-shaming-que-es-y-como-nos-afecta>
- Robinson, B.E.; Bacon, J. y O'Reilly, J. (1994). [Fat phobia: measuring, understanding, and changing anti-fat attitudes](#). *Int J Eat Disord*, 14 (4), pp. 467-80.

- Rodríguez, C. (2023, 3 febrero). “¿Qué es la gordofobia médica?”. *La Vanguardia*.  
<https://www.lavanguardia.com/magazine/psicologia/20230203/8726545/que-gordofobia-medica-pv1v.html#:~:text=La%20gordofobia%20m%C3%A9dica%20incluye%20pr%C3%A1cticas,persona%20con%20un%20cuerpo%20normativo.&text=Estar%20gordo%20no%20es%20sin%C3%B3nimo,recaigan%20en%20esta%20asociaci%C3%B3n%20autom%C3%A1tica>
- Rubio, D., & Rubio, D. (2023, 10 marzo). “¿'La ballena' es gordofóbica?”. *Psicología - Público*. <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/la-ballena-es-gordofobica/>
- TEDx Talks. (2021, 29 noviembre). “Acabemos con la gordofobia ya”. [Vídeo].  
<https://www.youtube.com/watch?v=Oq7ilt6FAcc>
- Top Doctors. (s. f.). “Balón intragástrico: qué es, síntomas y tratamiento”  
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/balon-intragastrico?amp=1>
- Top Doctors. (s. f.). “Liposucción: qué es, síntomas y tratamiento”  
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/liposuccion>
- Top Doctors. (s. f.). “Manga gástrica: qué es, síntomas y tratamiento”  
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/manga-gastrica?amp=1>
- Wilding, J. P., Batterham, R. L., Davies, M. J., Van Gaal, L., Kandler, K., Konakli, K., Lingvay, I., McGowan, B., Oral, T. K., Rosenstock, J., Wadden, T. A., Wharton, S., Yokote, K., & Kraus, W. E. (2022). “Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: The STEP 1 trial extension”. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 24(8), pp.1553-1564.  
<https://doi.org/10.1111/dom.14725>
- UNESCO. (2020, agosto 6). La violencia y el acoso escolares son un problema mundial, según un nuevo informe de la UNESCO. <https://es.unesco.org/news/violencia-y-acoso-escolares-son-problema-mundial-segun-nuevo-informe-unesco>

UNC (2018, 1 agosto). “¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?”. *Center of Excellence for Eating Disorders*.

<https://www.med.unc.edu/psych/eatingdisorders/learn-more/informacion-en-espanol/bfque-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/#:~:text=Los%20trastornos%20de%20conducta%20alimentaria,g%C3%A9nero%2C%20edad%2C%20o%20raza>

## 6. Anexo

### 6.1. Entrevista a Mery Salty

1. ¿Piensas que existe la gordofobia en las redes sociales?

Obviamente, pienso y sé que la gordofobia en redes sociales. Tengo que decir que desde mi punto de vista y desde mi experiencia para mí la gordofobia en redes sociales no es ni mayor ni peor que en la vida real. Las tengo al mismo nivel, solo que de diferentes métodos. Lo único que cambia es el canal y el mensaje, porque dependiendo de si estás en la vida real o detrás de una pantalla el mensaje cambia, y digamos la valentía por así decirlo de la persona que te lo dice o que hace el acto gordofóbico cambia porque no es lo mismo que una persona te lo diga en persona que detrás de una pantalla.

2. ¿Has recibido comentarios gordofobos a través de alguna red social?

Obviamente, cada día recibo comentarios gordofobos, ya sea contenido *plus size*, contenido de problemas alimenticios. Cualquier cosa que tenga que ver con la gordofobia o contenido que no tiene nada que ver. Me acuerdo de que estaba trabajando, que trabajaba en KFC este verano y bueno con KFC no me daba tiempo a contar *storytimes* porque estaba todo el día trabajando y no me sentaba, digamos a hacer un video de mucho tiempo. Entonces subí un video que no tenía nada que ver con la gordofobia ni con mi contenido, era un video de yo haciendo playback por así decirlo típico cantando una canción en TikTok, típico un *trend*. Puse algo, no me acuerdo de que puse, si no hubo 200 comentarios no hubo ninguno. En los comentarios se decía; “como vas a ser así” “es que tú eres gorda” típicos comentarios como torre infernal, “si claro, te lo crees y eres así de gorda, lo que tienes que hacer es dejar de hacer videos y ponerte a dieta” y a lo mejor las personas que apoyan mis contenidos me ponían “reina” “se te ha caído la corona”, pero no por el tema de gordofobia, sino por el video que era una canción. Pues la gente comentaba “si la corona del Burger King porque no veas cómo te gustan esas hamburguesas”. Tipo esos comentarios, los he recibido.

3. ¿Cómo afrontas los comentarios negativos (en caso de que haya recibido alguno)?

Sinceramente no los afronto. He llegado a un punto de mi vida que no sé si es que el haber recibido tantas cosas malas por el hecho de ser gorda me ha hecho ser fuerte, o simplemente es que me da exactamente igual. Yo la verdad que llevo con la cuenta de

TikTok casi dos años y no me acuerdo y no me ha pasado de que yo haya leído un comentario y me haya puesto a llorar o haya dejado de hacer x cosas porque la gente de TikTok me lo dice. Como que ya vengo de vuelta, tengo 20 años, siempre de toda la vida he sufrido bullying por ser gorda. He acudido a psicólogos, he ido a 30.000 nutricionistas, he ido a médicos que han intentado curar mi problema alimenticio y bueno, vengo ya de vuelta. Entonces para mí que la gente en redes sociales me haga comentarios malos, me lo tomo hasta bien. Bien me refiero, si un niño me está diciendo gorda asquerosa, nadie te va a querer, obviamente no le voy a aplaudir ni le voy a decir, te quiero ¿sabes? Pero si es verdad que yo en redes sociales, pienso que la gordofobia está alimentada por la imagen solo, ¿no?, por la imagen y vivimos en una sociedad donde la gente no se para a escuchar ni se para a investigar.

Como si yo subo un video y ya me estoy probando un vestido y un niño o niña me dice gorda asquerosa, no se para a ver si el vestido es de x marca que ayuda a la *gente plus size*, no se para a investigar mi contenido... entonces no me lo tomo personal, porque es como en plan bueno, has pasado un video, has comentado y te has ido. Mañana esa persona no se va a acordar, porque hay 2000 personas en redes sociales y como que no se va a parar en ir a por mí. Tiene que ser una persona que se obsesione conmigo o que le dé mucha rabia, que yo haga este contenido y me vaya bien o que sea gorda y que simplemente la gente me conozca y que tiene que ir a por mí tipo muy personal. Pero la verdad que no me los tomo como algo, ¿sabes?

A mí la única persona que me tiene que decir si tengo que perder peso es mi médico, la única persona que me tiene que querer y decirme: Mira María, pues tú me encantas, disfruto de tu cuerpo, es mi pareja, cuando he estado con alguien. Y no sé a lo mejor mi madre que me diga, mira María, he visto que has cogido kilos y andas muy lento, o veo que siempre estás encorvada. No sé qué me ayude en mi salud física o mental, y todo lo que no sea mi círculo cercano me da exactamente igual. Yo como ya te he dicho, llevo toda mi vida sufriendo bullying por ser gorda, y siempre como que he puesto el bullying antes que mi vida, y ya me canse un día y ahora pongo mi vida y el bullying después, ¿no?

Y siempre tengo una teoría y lo que siempre le digo a la gente es que te tiene que doler más el comentario de una persona cercana a ti que una persona que no te conoce. Yo antes iba por la calle y me gritaba un niño o niña “gorda” y yo ya me ponía a llorar, no quería hacer nada con mi vida, y decía “hay que ver esta persona que me he encontrado por la

calle y me ha dicho esto”. Entonces ahí, hace unos años, cuando era muy pequeña tipo 12 o 13 años me lo tomaba super personal y me lo llevaba todo el día llorando y ya está. Pero ahora entiendo que es una persona que no te conoce, no sabe nada de ti, no sabe si tienes problemas alimenticios, no sabe si tienes problemas de psicólogo, entonces como que lo dice gratuitamente, obviamente no tiene por qué decírtelo, pero para qué te vas a meter en una pelea si esta persona para ti no es nada. A mí sinceramente me duele más los comentarios que me haga una persona que sí conozco, porque sabe por lo que estoy pasando, y no mide sus palabras.

#### 4. ¿Por qué decidiste utilizar las redes sociales para hacerte eco de la gordofobia?

Sinceramente, nunca pensé dedicarme a esto porque para mí el tema gordo siempre ha sido muy tabú, tabú en el sentido, no quiero hablar porque la gente se va a dar cuenta de que soy gorda, porque la gente puede utilizar las cosas contra mí... lo primero que me dijo mi madre en el primer momento que tuve TikTok: “María, tú no hagas redes sociales porque la gente se va a reír de ti, porque la gente en redes sociales ven a niñas super guapas y super delgaditas y tú no lo eres”. Yo me lo tomé mal, pero después entendí que mi madre lo único que quería es que mi imagen no corriera por ahí ni que la gente se riera de mí.

Obviamente, no le hice caso a mi madre porque a mí me daba exactamente igual, porque era cuando yo estaba con la motivación de que había ido al psicólogo y me había ayudado, que ahí yo quería ser yo y quería hacer lo que yo quisiera. Entonces, pues hice lo que quería, abríme la cuenta de TikTok y hablar de esas cosas y desde el primer video que tuve como que la gente no entendía a lo que yo me quería dedicar. Nadie lo entendía, la gente comentaba cosas como: “es que tú no tienes que decir que eres gorda, es que eso se ve, no te tienes que tratar así de mal”. La gente no lo entendía. Pero a partir de que fui subiendo contenido, la gente se iba sintiendo más ella ¿Sabes? Como que María es una persona igual que yo, pues me siento igual. Eso es lo que a mí me gustaba, que alguien se sintiera igual que yo y que me entendiera todo lo que contaba.

¿A mí me sirve? Ahora que me siento y lo pienso después de un año y pico, me siento y digo, es que para mí es como una terapia, es como una cosa que me ha pasado en mi vida, que hubo un momento que estuve muy perdida y no tuve solución, por si alguien le pasa más y que encuentre la solución rápida. Yo la verdad que, sobre todo, que además de hacer mi terapia por así decirlo, entre comillas que eso es como menos. Lo que más lo hago es

por ayudar a la gente, porque yo me veo a mi yo, maría de 13 años que no entendía las cosas, por qué la gente actuaba así y que yo me creía que era la única persona gorda en el mundo y la única persona que sufría bullying, porque todo el mundo a mi alrededor o no lo contaban o simplemente no eran gordos y yo decía es que nadie me entiende. Y yo sé que hay niñas de 14,15,16 años que me ven y las puedo ayudar mucho. A mí, por ejemplo, yo he estado de fiesta, que es cuando más salgo fuera de mi pueblo y un montón de niñas se me han acercado: “María no sé qué, sigo tu contenido. Gracias a ti me he puesto este vestido” y a lo mejor eran niñas que eran gordas o no gordas, pero ellas se veían. Yo no juzgo a nadie por su talla o por su cuerpo ni nada, si no tú te sientes gordas y has pasado por esa situación, puedes meterte en el contenido gordofóbico, curvy lo que tú quieras. Entonces a mí que personas que no conozco, niñas pequeñas tipo 16, 17 años en las que yo me veo reflejada me digan he aprendido esto gracias a ti, o yo me siento igual que tú, y ya he podido salir de mi casa, o he podido salir de mi casa o me he podido poner un traje o he podido ir de fiesta guapa porque he pensado que ser gorda no es nada malo, obviamente a mí me llena eso y cada vez hago más contenido.

##### 5. ¿A qué crees que se debe la gordofobia?

Sinceramente, no sé a qué se debe la gordofobia, porque yo como persona gorda que soy la víctima en el tema gordofobia, no me puedo poner en el papel de una persona que insulta y hace cosas feas a las personas gordas. No sé a qué se debe, pero si pienso diferentes cosas, como por ejemplo una persona que actúa contra una persona gorda, es decir, la persona atacante tiene cero empatía o tiene superioridad a la hora de poder insultar. La gordofobia tiene muchas maneras de darse tanto en situaciones como entre personas. Me refiero a que todo el mundo que está fuera de ser víctima o atacante piensa que es una niña o niño gordo que le insulta alguien delgado y le dice tres tonterías: gordo, feo y nunca te va a querer nadie. Eso es lo que piensa la gente.

Yo no creo que la gordofobia realmente esté en los insultos directos o en los comentarios directos, está en los microinsultos o microgordofobia que se está dando en el mundo normal. Pongamos un ejemplo, si a mí una persona me viene y me dice: “María es que tú a mí no me gustas porque eres gorda, muy grande para tu talla y no sé, no quiero ser tu novio porque no me gustas” obviamente es un comentario gordofóbico, porque todo lo basa en que estoy gorda, pero por ejemplo yo diría este niño es tonto y me da exactamente igual lo que él opine, y si a este no le gusto, le gustaré a otro. Pero claro, eso es como un comentario directo, pero si los comentarios son indirectos de (vamos a poner mi pareja)

yo a lo mejor salgo con un niño en vez de decirme todas estas cosas, lo dejo y termina la relación, está los “tú no te puedes poner esto porque no te queda bien”, “es que mis otras exparejas eran delgadas y siempre le quedaba bien un tipo de falda”. Como que las cosas van siendo minuciosas, no te lo digo directamente, pero te lo dejo caer.

Entonces eso es lo que te a creando a ti el retintín de la cabeza de decir: “bueno, ¿por qué pasa esto? ¿Es porque estoy gorda? Y va habiendo microgordofobia. Y para terminar esta sección, pienso que tenemos muy normalizados los microinsultos o microgordofobia y no actuamos sobre ella, sino que actuamos cuando la persona nos insulta cara a cara o por ejemplo en redes sociales. La gente piensa que ha sido insultada como gorda cuando alguien te dice eres gorda, no me gustas. O cuando alguien en redes sociales te dice “es que no puedes hacer contenido porque eres gorda”. La gente actúa solo sobre esos comentarios, y ya es cuando se ponen furiosas: “es que mira me han insultado”.

Yo opino que la gente no actúa sobre los microinsultos gordofóbicos porque los tenemos tan normalizados que como que para la gente no existe o es normal. Ya he dicho que si me insultan a la cara es un insulto directo, pero también hay situaciones, como a mí me pasa, que voy a ver a mi abuela, ya que la veo poco y cada vez que me ve, me dice: “uy tú estás más gorda ¿no?”. Para la sociedad eso es un microinsulto en gordofobia, aunque ella a lo mejor no me lo quiera hacer o si: “uy tú estás más gorda no? ¿Por qué no vas un poquito al gimnasio? Es que deberías dejar de comer, ¿Qué has hecho para estar tan gorda? O situaciones como que por ejemplo vamos a comer todos los primos, yo tengo dos primas (hembras) y yo. Pues mis dos primas son muy delgadas, son niñas tipo modelo, una cara super bonita y un cuerpo muy bonito, muy delgado. Y yo soy la única que soy grande, entonces mi abuela está en año nuevo y que les diga: “¡¡Uy!! ¡Qué guapa estáis!, ¡Qué bien os queda el vestido!” y que yo sea la tercera que voy a saludar a mi abuela y que me diga “María, ¿tú no crees que no te puedes poner esto? Es que vas enseñando toda la barriga, se te nota mucho la barriga, vas muy fea y no me gusta nada”. Que tu abuela te diga eso sin decirte, no te puedes poner eso porque estás gorda y que te diga “no te queda bien, es que deberías ponerte una tallita más, deberías dejar de comer o a ver si haces deporte...” no te lo estás diciendo como eres gorda, eres gorda, cambia, cambia, pero te lo está dejando caer. Entonces como que la gente no actúa sobre eso, yo ya gracias a Dios he aprendido a actuar sobre eso y que no me moleste o no me importe y sé llevarlo. Pero pienso que eso es a lo que se debe la gordofobia, que no empieza cuando alguien te insulta a la cara o te dice la palabra gorda, obesa u horrible. Comienza con esas pequeñas

cosas y la gente ya se mete la mierda en la cabeza de soy gorda y algo estoy haciendo mal.

6. ¿Has sufrido algún tipo de discriminación gordófoba fuera de las redes sociales?  
Si es así, ¿podrías contarla?

Obviamente, he tenido discriminación fuera de redes sociales, se me da más en persona que en redes sociales. Como te he dicho antes, para mí es el mismo nivel, el mismo insulto y la misma poca vergüenza desde la otra persona que insulta o que dice algo, pero sí he tenido bastantes historias. Desde pequeña siempre he sufrido muchísimo bullying. Hasta el punto de que yo tenía 6 o 7 años y mis padres, que son una pareja sociable de que van a la calle, se juntan con gente, tienen amigos en común, familias grandes... pues tuvieron que separarme, digamos o dejar de acudir a ciertos eventos como quedadas con amigos porque los niños se metían tanto conmigo que hubo una pelea bastante gorda entre padres porque las cosas ya se pasaban de castaño oscuro. Y yo eso todavía como que no lo quiero procesar, porque tampoco he preguntado muchos datos, porque si mi mente lo ha borrado es por algo, sería por algo sabes, porque sería que tengo mucho daño en mi mente y mi mente no lo quiere recordar.

Yo si recuerdo algunos insultos, pero lo pienso y no le tomo tanta importancia. Pues eso, a escalas tan fuertes que hasta los padres se enemistaron y dejaron de salir, aunque después de mayor hayan vuelto a juntarse los padres porque los niños ya no salíamos con ellos. Pero hubo una pelea super gorda y mis padres dejaron de juntarse con sus amigos por culpa de los niños que se metían conmigo porque era muy heavy.

No estamos hablando de uno o dos niños que son muy por culeros y me daban la lata a mí, estamos hablando de todos los primos de una familia e incluso de otra familia que se juntaban contra mí, vamos a poner 14 niños y todos más mayores que yo, que no es cosas de niños como se dice que te peleas con 4 años con un niño, tenía yo 5/6 años y los niños 10 o 12 más o menos.

Ya cuando fui creciendo, pues lo típico de voy por la calle y soy gorda y la gente me insulta. Realmente no he sido gorda de adolescente porque yo mido 1,65, vamos a suponer que medía 1,63 así más o menos con 13/14 años y ya yo iba por la calle tranquilamente y me gritaban gorda, personas que yo consideraba que eran mis compañeros de actividades extraescolares como puede ser inglés, baile y esas cosas. Me veían por la calle y en lugar de saludarme como en clase nos llevábamos super bien y éramos como mejores amigas,

pues se dedicaban a insultarme. Y a lo mejor iba andando por mi pueblo como una niña de 13/14 años que iba con sus amigas y escuchaba “gorda, si la de blanco”. Gente mirándome muy mal, niños insultándome porque me decían que yo en la vida iba a encontrar una pareja.

Y ya, pues vas creciendo y tus tías y tu familia empiezan a decirte: “es que tú no eres una niña normal, porque siempre vas a estar gorda, como sigas así, verás de mayor cuando tengas 20 años” y cosas así. Y situaciones ya con 17/18 años, mis propias amigas que se suponían que eran mi apoyo fuerte de evadirme de mi vida y de todos los problemas que tenía, pues me insultaban y siempre me dejaban en ridículo, incluso ellas siendo gordas.

Tuve una amiga, que digamos que era la líder del grupo, y me tenía mucha envidia porque yo soy una persona transparente y no oculto nada, e intento llevarme bien con todo el mundo. Bueno, con todo el mundo no, sino con gente que tolero porque hay gente que no me cae bien, obviamente. Pues ella era mucho más gorda que yo y más bajita que yo, entonces como que sus inseguridades las proyectaba en mí. Entonces hasta el punto de estar un día comiendo en una pizzería y estar yo comiendo de presidenta en la mesa porque me toco en ese sitio y dejarme en ridículo delante de todo el mundo. Ella, siendo gorda, se sentó a mi lado y estábamos comiendo la pizza y me dijo: “María, ¿tú no crees que debería adelgazar? Es que así no vas a conseguir nada” cuando ella era el doble de gorda que yo, y era una persona obesa de verdad.

Yo en esa época no pesaba ni 70 kilos. Que no es por los kilos, no quiero que los kilos se refieran a ser gordo porque una persona que mida 1.50 con 70 kilos es gorda, una persona que mida 1.90 con 70 kilos es delgado, no tiene nada que ver, pero me refiero a que en mi estatura y mi tamaño yo no tenía ni barriga. No me consideraba gorda, me consideraba normal, bueno normativa, normal es todo el mundo. Y bueno, ya situaciones de trabajar cara al público, que mis propios compañeros me insulten, y te estoy hablando que tengo 20 años y ha sido el verano pasado, que no ha sido hace 10 años. La gente, en vez de defender el insulto, se reían el equipo de trabajo, y cosas así que son muy fuertes la verdad. Y bueno como yo ya he ido aprendiendo que soy persona, yo SÍ tengo educación y no hago esas cosas porque me parecen muy feas. Pero bueno la gente si lo hacen porque se ven en la tranquilidad de poder hacerlo.

7. La mayor parte de esta discriminación, ¿De qué parte de la sociedad se recibe?  
(Hombres, mujeres, adolescentes, ancianos...)

Yo la verdad que como un nicho, es decir, como un grupo de personas, no diría porque yo creo que es todo el mundo, de todas las edades y todos los sexos. Porque la gente es así y ya está, ¿sabes? Pero, por ejemplo, en redes sociales, que es donde más cerca estoy del mundo gordofobia y mundo curvy ,y esas cosas, pues la verdad que siento que sobre todo son los niños-hombres de 17/18/19 años. Vamos a llamarlos los niños cachimba, son los típicos niños que se creen *trap stars* que por ir con una riñonera y con una gorra ya son mejores que nadie.

De mujeres no hay tantos insultos, yo pienso que los insultos de las mujeres es más por envidia, porque estoy viendo como que esta persona es gorda, bueno esta mujer, está consiguiendo todo lo que quiere y hay gente que la apoya y yo que también soy gorda o un día fui gorda o tengo un trauma en mi cabeza, no voy a permitir que ella sí y yo no. Calculando así más o menos vamos a poner adolescentes entre 13 y 19 años, es verdad que hay gente más mayor que insulta, y sobre todo los *gyrats*, que son los típicos tíos que algún día fueron gordos y ahora que están delgados y fuertes se creen con la capacidad o potestad de insultar a los que todavía estamos gordos hoy en día, o ya no solo los *gyrats* sino cualquier persona que vaya al gym, se tome un batido de proteínas y se lleve 5 horas allí puede insultar porque él ha sido gordo y wau ha conseguido estar super fuerte, cariño a nadie le importa.

Ese es otro tema del que podemos hablar si quieres, del trauma que le queda a una persona gorda y que después es delgada. Porque eso es uno de los temas más fuertes que hay dentro de la gordofobia, los más gordóforos no son las personas de fuera de la gordofobia, yo tengo a mi hermana que es delgada y ella nunca ha tenido nada de que insultarme, o mis amigas siempre han sido delgadas y no me han insultado en su vida. Los que más insultas son los que antes eran gordos y ahora están delgados, porque se creen que ellos teniendo facilidades, personas que le apoyan o yo qué sé, dinero, porque hay que invertir dinero en perder peso, porque hay que comprar comida saludable, hay que ir al gym, hay que tratarse con médicos... y ellos han tenido la oportunidad y como ves que ellos sí, porque ellos han estado bien y han dicho yo puedo y han tenido fuerza de voluntad, creen que todos los gordos lo que queremos es adelgazar y eso no es así.

8. ¿Has sufrido alguna vez un trastorno alimenticio? Si es así, ¿podrías contarnos cómo fue y cómo te recuperaste?

Sí, he sufrido y, es más, lo sigo sufriendo. Yo no lo sabía hasta que fui a un psicólogo. Yo toda mi vida desde los 12 o 13 años empecé a ir al nutricionista porque tuve hipotiroidismo, que es un problema en la tiroides que te hace engordar el doble de lo que tú engordas normalmente. Entonces me toco hipotiroidismo, estuve desarrollando algunos años, tuve que tomar pastillas y ya, pues mi madre se preocupó, porque ella lo tiene y es una persona de 40 años, y es una persona a la que le cuesta mucho perder peso y no quiere que, claro, no quiere que sea ni esté gorda, que nadie se meta conmigo, mi salud ¿sabes? Todo lleva siempre a lo mismo, pero como es mi madre y permito cosas que bueno, no sé, es muy difícil.

Mi madre, por preocuparse por mí, me llevó al nutricionista, porque quería que yo estuviera en línea, que no cogiera peso, no sé qué no sé cuánto. Yo ya empecé a coger peso, iba a las dietas, no duraba más de una semana en las dietas. Porque una semana restringiendo cosas era como que me daba todavía más ansiedad por comer porquerías, porque siempre es comer comida basura y muy guarra. Fui de nutricionista en nutricionistas, años y años en nutricionistas. Y a partir de los 17 años empecé a engordar de una manera loca, y más que vino el Coronavirus y no pude estar en manos de profesionales y pues me dejé ir, estuve en depresión porque me peleé con mis amigos, solo dormía y comía. Entonces estuve en nutricionista y psicólogos, iba un día al nutricionista y al día siguiente al psicólogo. Estaba toda la semana en médicos. Cogí tanto peso, que en un año y medio así más o menos pasé de 70 kilos a 96, engordé casi 36 kilos en lo que llevaba de año. A mí eso me afectó, porque la gente, claro de no verme en la pandemia, a después verme, la gente alucinaba, me decían: “¡uy, qué gorda!” incluso la propia familia de mi casa.

Entonces yo ya estaba muy muy mal, tanto por el tema psicológico de que estaba pasando por una depresión y el peso no ayudaba, porque era como un complejo. Y decidí ir a un nutricionista que era super bueno, y dio la casualidad y tuve la suerte que además de nutricionista también era psicóloga. Entonces el primer día que yo me senté con ella, yo ya llevaba una cara de mierda porque pensaba otra vez lo mismo, me va a mandar lechuga, pollo, voy a tener que adelgazar los 30 kilos que he cogido en un año... ella me sentó y me dijo: “María tú no eres mala persona, ni está mal que seas gorda ni eres gorda, tu problema es que tienes una TCA” me lo explicó y me quede como muerta. Me quedé muerta con que una persona solo con contarle mi experiencia, tanto como psicológicamente como en mi cuerpo, entendiera que tengo una TCA y que no me tenía

que poner a dieta. Entonces ella me trato mi TCA, bueno intento tratármelo, mediante sesiones de psicólogo, no de dietas. Entonces ella me diagnostico una TCA por atracón, que es que tú cuando estás mal o sientes que se te va a venir el mundo encima, hay gente que se droga o que se alcoholiza, pues nosotras comemos, y digno nosotras porque la mayoría suelen ser mujeres. Porque claro, las paranoias de la TCA más las hormonas femeninas nos hacen peor jugada, a ver me explico.

Las hormonas femeninas, yo creo que a todas nos ha pasado que cuando nos vamos a poner con la regla nos entra mucha ansiedad de quiero comer, quiero comer, quiero comer, chocolate, chuches, algún día cosas puercas como una hamburguesa o una pizza... entonces si tú estás pasando por una TCA como pasaba yo, si yo de 4 semanas del mes, una me toca con la regla y la de antes de la regla tengo muchas ganas de comer porquerías, si yo estoy tratándome de una TCA si llevo 3 semanas super limpia y la semana de la regla me da ansiedad, la que tengo más la de la regla, como que cuesta mucho salir de ahí. Entonces yo la semana de la regla siempre pecaba tipo me hartó de comer y ya está.

El tema TCA es muy heavy, la gente se piensa que es comer y comer y ponerte gorda. Tú eres otra persona diferente, en la TCA, al menos en la que yo he tenido, nunca me han diagnosticado el grado de TCA que he tenido, nunca me han dicho, pues estás en el grado 1, 2 de importancia o de problema, pero si es verdad que yo lo he pasado muy heavy. Yo estaba muy agresiva, que no quería que la gente me hablara sobre el tema de gorda de comer y eso. Yo a lo mejor estaba en mi casa, con mi dinero, porque yo ahí ya tenía dinero, y tenía 5 euros y esos 5 euros me lo gastaba en porquerías, me dedicaba a poner todas las porquerías encima de la mesa de mi casa y me las comía. Mis padres estaban delante de mí y siempre me decían “María no puedes comer tanto, estás muy gorda” sin medir las palabras, porque claro, yo ahí no había ido al psicólogo. “Esto no puede ser, te vas a poner muy gorda, es que estás comiendo como un cerdo”.

Claro tú imagínate una persona que está mal psicológicamente, más tu propia familia que te quiere te diga eso y más tu saberlo y no poder parar. Yo soltaba lo que todo lo que soltaba mientras estaba comiendo, me peleaba con mi familia “Es que hay que ver, siempre estáis iguales. Ojalá sea gorda, quiero morirme, ojalá me dé un infarto por el azúcar que tengo en el cuerpo, ojalá me dé un infarto por el corazón lleno de grasa” Tipo las cosas verdaderas que sabemos que pueden llevar a una obesidad, a infarto, a obesidad mórbida, pero bueno yo como que las cosas malas de la obesidad, atacaba a mis padres con eso “quiero morirme, ojalá me dé un infarto, ojalá me muera comiendo”. Entonces,

pues yo llegaba al punto ya en mis momentos de pico más alto de TCA donde me llevaba toda la semana comiendo, yo me levantaba, me podía comer dos panes, un croissant, tres Colacaos y un tazón de Krispies. Y a deshoras, antes de comer, después de comer, para merendar, por la noche, entre la 1-2 de la mañana, da igual, la hora que fuera. Todos los días de la semana, tu estómago va creciendo, tu apetito va creciendo cada vez más porque ya no te sacia nada.

Es una droga, es como el que se droga y el que se mete cosas para evadirse de la realidad. Pues eso, yo en los picos más altos que he tenido de mi TCA he llegado a estar ciega, pero a estar literalmente ciega. He llegado a abrir un paquete de papas y cuando he pestañado el paquete de papas estaba acabado. Mi vida, he estado inconsciente todo el momento de comerme el paquete de papas, yo solo recuerdo que abría el paquete y cuando me daba cuenta, el paquete ya no estaba. E iba a por la siguiente cosa que a lo mejor era una tableta de chocolate y yo decía “es que no me sacia nada” y cuando ahora estoy fuera de ese pico tan alto, digo, es que yo estaba fuera de la vida, estaba volando ahí en el universo, no me daba nada de cuenta de las cosas que hacía.

Poco a poco, me fui dando cuenta de las cosas y decidí que mi vida va por delante de la TCA. Que sí, que tengo TCA todavía después de 3 años de haber estado en psicólogo, porque yo el psicólogo lo deje y sigo con la TCA, me dan picos, pero no tan altos, me da ansiedad de quiero comer esto, me lo compro y me lo como. Pero ya como que no me siento tan culpable, entiendo que tengo permitirme estas cosas, porque si no me caigo no me puedo levantar de nuevo. Eso de que la cosa solo va para arriba es mentira, porque tú siempre recaes, siempre te sientes mal... algún día que lloras “quilla, voy a caer en lo mismo, tengo miedo”. Restringes cosas como ir a comer con tus amigas, pero ya me da igual, quiero vivir mi vida. Y lo he pasado super mal en el sentido y en la cosa de hasta pelearme con mis amigas porque ellas quisieran comer en la calle y yo no porque no quiera saltarme la limpieza que tengo en mi cuerpo por ir un día a comerme una hamburguesa.

Yo estaba en el psicólogo y me decía “María, tú una vez a la semana puedes ir a comer con tus amigas”, pues yo ese día lo intentaba evitar para no pecar, porque en el momento que pecaba ya comía, comía y comía. Es como si, por ejemplo, vamos a suponer, que la dieta, por ejemplo, de lunes a lunes, yo lunes, martes... super bien, pero llega el fin de semana y me dicen mis amigas el viernes “María vamos a ir a comer a la calle” y yo accedía y el viernes me comía la hamburguesa, y ya como que rompía mi semana limpia.

Y el sábado en vez de intentar comer mejor, ya que ayer fui y salí de fiesta, pues comía más porque ya decía, me da igual, ya lo he roto y lo voy a romper para siempre y volvía a la misma bola de comer y comer.

9. ¿Conoces el medicamento Ozempic? ¿Qué opinas de él? (Es un medicamento que se utilizaba para la diabetes, pero ahora mucha gente lo utiliza para adelgazar rápidamente)

El medicamento lo conozco, es más, mi tía que es mi familiar cercano de sangre lo ha estado haciendo, vamos que cuando salió se lo hizo, porque ella tiene muchísimo complejo y para mí es una de las madres gordofóbicas, porque yo a las madres las llamo madres gordofóbicas. Porque mucha gente de alrededor de nosotros, me refiero a mi madre y a mí porque somos la pareja que digamos que ha sufrido más TCA por mi parte, o que sufrimos más lo de la gordofobia, porque mi madre es una persona que tiene tela, con su vida y gordofobia y eso. Conocemos a madres que no le dejan comer a su hija cosas porque su hija se va a poner gorda y no quiere una hija gorda, literalmente palabras textuales de madre. Entonces mi tía ha sido una mujer que siempre ha estado diciendo que no quiere ser gorda, “porque soy muy pija, porque ser gorda está super feo” y siempre me ha dicho cosas a mí, le ha dicho cosas a mi madre. Porque mi madre también es gorda, tiene sus problemas de hipotiroidismo, tiene problemas de rodilla, no puede hacer deporte. Entonces con la edad tú vas cogiendo peso y te quedas con un cuerpo diferente.

Mi tía siempre ha sido super pija y decía “quiero perder kilos, no quiero estar como vosotras de gorda, tengo una talla 42 y no puede ser”. Ella se empezó a pinchar y las dos primeras semanas muy bien, pero ya después le empezó a dar reacción; vómitos. Y es lo peor que hizo en la vida, la verdad. Está feo que lo diga, pero, sinceramente me alegro. Pero no me alegro porque quiera que le vaya mal en la vida, sino que esas cosas son intolerables. Si tú tienes un problema y te estás viendo muy mal mentalmente de “no quiero estar gorda porque para mí eso me supone estar todo el día pensando en gorda gorda, gorda y dejar de comer” pues acude a un médico, un nutricionista que supongo que es asequible para todo el mundo, porque yo iba a nutricionistas desde 7 euros hasta otros que me costaba 25 euros cada sesión. Entonces tú vas a un nutricionista, especialistas que te ayuden y lo haces de manera saludable.

10. ¿Qué opinas sobre las operaciones estéticas para cumplir los estándares de belleza en los cuerpos?

La verdad que las operaciones las veo bien, porque bueno es como el que se pone labios sabes. Según la sociedad yo tengo muchísimos labios, porque tengo los labios muy gorditos, pero a mí me encantaría meterme ácido hialurónico, porque me encantaría tener unos labios de muñeca, tipo no súper chochones, ni gordos, pero sí unos labios estéticos, nunca mejor dicho. Entonces veo bien las operaciones.

Yo si veo que tengo no sé, 40 años y tengo un super problema de espalda, que ya tengo problemas de espalda, pero si tengo un super problema y me tengo que quitar peso para poder andar normal y corriente sin tener que utilizar por ejemplo una muleta o silla de ruedas, pues me operaría. Porque es estética y salud, y ya no por salud, y esos kilos no me vienen bien en mi vida, porque tengo 40 años y no puedo ni andar. O simplemente cuando te dedicas a la imagen, pues yo qué sé, hay una chiquilla ahora que no sé cómo se llama que hace poco salió de que se iba a hacer una operación de balón gástrico porque ella ya lleva 28 años de su vida siendo gorda y cada vez va cogiendo más peso porque es normal. Ella tiene como una obesidad mórbida, ella tipo puede pesar, no sé cuánto mide ni cuanto pesa, pero puede tener una talla tipo 5XL, muy heavy. Y debe pesar 135 kilos. Entonces ella tan cansada de ser gorda siempre, y ya no de ser gorda, sino de tener que llegar a utilizar una talla que ni existe y que te hace la vida imposible y todos los días te levantas y te ves en el espejo y no quieres seguir con tu vida por el simple hecho ser gorda, no te cabe a lo mejor ropa, o te sientes incómoda en el metro cuando te sientas, porque la gente te mira cuando vas por algún lado... Pues la verdad que me parece bastante bien, el que tenga dinero que lo haga la verdad.

Hombre, yo si tuviera dinero me pondría unas tetas como dos melones, un pedazo de culo como la Kim Kardashian y me pondría una cinturita de avispa, pero no por el hecho de que quiera dejar de ser gorda, sino por moldear mi cuerpo. Que la gente se haga cosas estéticas para dejar de ser gorda no quiere decir que: 1. Sigas apoyando las cosas del colectivo y 2. Que fracases como gorda. Esta niña ha recibido un montón de *hate*, vaya ha perdido mil y pico de seguidores porque ella como hace contenido curvo, claro se va a operar y como que ya no eres válida. Yo una creadora de contenido curvy, plus size y antigordofóbico y yo voy a mi gimnasio, hago mi deporte, pierdo mis kilos... y a lo mejor de aquí a 3 años en vez de tener una talla 46, tengo una 40. Pero eso no quiere decir que mis fans se vayan a poner ahora “Es que María tú no puedes hablar de la gordofobia, eres delgada” si puedo hablar: experiencia, mente y corazón, que mi corazón siempre va a ser gordo. Yo lo que quiero es ayudar a la gente, yo no quiero que la gente me aplauda y me

diga “ay que bien, eres super valiente porque eres gorda y sacas toda la verdad”, yo no soy valiente, yo lo que quiero es ayudar a la gente y que la gente vea visualmente y que lo escuche que hay cosas así.

11. ¿Qué consejos le darías a alguien que está siendo discriminado por su peso?

El consejo que le daría a una persona que está discriminada por su cuerpo es que viva su vida, el día que nos muramos, vas a estar tú solo en la tumba muerto, y tu alma por ahí volando en el cielo, o donde tú quieras o creas que va a ir. La gente de fuera del ataúd no le va a importar si tú pesas 50, 60, 100 o 200 kilos. La gente solo va a decir “qué buena gente era ¿verdad?”, a la gente le da exactamente igual tu vida. Vamos, yo siempre lo he dicho, quiero que mis padres se encarguen de que solo vayan mi padre, mi madre y mi hermana, si es que se mueren después que yo, tipo me muero yo antes. Porque es que la gente falsa, la gente es subnormal y nadie va a decir “ay, maría la pobre, que la vamos a echar de menos” es mentira. Y la que se va a ir sin vivir mi vida soy yo y la que más a perder soy yo, porque la gente va a seguir con su vida, van a ir a mi entierro y se van a volver a su casa y yo voy a ser la que he muerto y no he hecho lo que me ha salido del coño, hablando feamente. Entonces como la vida es una incertidumbre y no sabemos cuándo vamos a morirnos, y ya no es que nos muramos, sino que me puedo quedar en una silla de ruedas, paralítica, y veo la vida, pero no puedo vivirla.

Pues he aprendido que el cuerpo es una cosa que la tengo y ya está. Que el cuerpo se puede cambiar, podemos operar como hemos dicho antes, podemos perder peso, podemos remodelar nuestro cuerpo, pues con masajes, madero terapia... Eso va a estar ahí siempre y tus cosas mentales con tu cuerpo van a estar ahí siempre. A no ser que tengas unos profesionales que te ayuden y te quiten la paranoia de: fui una vez gorda, me duele esto o soy una persona que sufre bullying y el bullying siempre va a estar en mi mente por mucho que me ayuden los psiquiatras o psicólogos.

Entonces mi consejo es ese para la gente, vivid vuestra vida, en vuestro cuerpo y dentro de vuestro cuerpo. Y dejad que la gente elija vuestro destino, porque si yo me hubiera parado a escuchar todas las cosas que me han dicho durante mi vida y hubiera dicho “pues mira tengo que adelgazar porque mi abuela dice que soy gorda, tengo que adelgazar porque el médico me ha dicho que no me va a dar una pastilla ni me va a revisar la espalda porque me ha dicho que tengo que perder peso” entonces yo no hubiera hecho nada en mi vida. También como segundo consejo daría como que la gente intente, yo sé que es muy

difícil porque todavía hay días que yo me levanto de la cama, pongo un pie en el suelo y digo “soy gorda, ¿ahora que hago?”. Como que interpongo todas mis paranoias mentales y el ser gorda a mi vida y a hacer cualquier cosa. A lo mejor ese día es el día más feliz de mi vida, porque voy a salir con mi pareja, o es el día más feliz de mi vida, porque es mi cumpleaños, da igual, porque eso te toca un día y te toca, como que te llega a la mente y ya está.

No siempre conseguimos lo queremos, por mucho que nos alejemos de la gente tóxica, no podemos porque o viven en nuestra casa o son nuestros padres o cualquier cosa. Pero que intenten sobrevivir y que lleven el problema como una cosa secundaria e incluso terciaria. Que tu problema, el salir y el vestirse y el comer y todo, que es parte de tu problema, de tu mente psicológico y físico, no deje que dejes de vivir tu vida. Porque te quedas en tu casa un día sin salir a comer con tus amigos, y tus amigos están en la piscina y tú no vas porque no te quieres poner bikini, porque no quieres comer, porque no quieres pecar y no te quieres saltar la dieta, y cuando quedas con tus amigos y te enteras de que ese día todo el mundo se lo paso super bien e hicieron cosas increíbles que te hubieran gustado, te das cuenta de que has perdido ese día y eso ya no se puede recuperar. Yo la verdad que no quiero catalogar el ser gordo de alguna manera porque se supone que, al revés, en vez de darle más importancia, deberíamos de quitársela e ir tratando a la gente normal y corriente, sin pensar eres gordo y te trato de otra manera.

Pero claro, yo en mis redes sociales tengo que darle mucho bombo y darle fuerte a lo que es mi marketing como creadora de contenido, como persona que quiere hacer llegar un mensaje muy lejos. Yo como siempre digo ser gordo no es nada malo, ni es ninguna enfermedad y es algo de lo que puedes salir. Salir físicamente ¿vale? Tú si quieres, hay gente que se lo propone porque son gente esquizofrénica de locuras esquizofrénicas, dejar de comer, se va a correr todos los días dos horas, cosas muy locas. Y sale “sale” del grupo de ser gordo, pero mentalmente estás hecho una mierda. Entonces es fácil de cara a la sociedad de ser gordo, porque si eres negro o gay no puedes salir de ahí, porque es tu etnia, tu color de piel o tu orientación sexual. Tú no vas a dejar ni de ser negro ni de ser gay, porque te gusta la otra persona de tu mismo sexo. Esas son cosas por las que hay que luchar de verdad, tipo hay que luchar es que estas personas a simple vista y frente a la sociedad siempre van a ser repudiados. Pero si tú eres un gordo y quieres dejar que la sociedad te dé por culo, por así decirlo, dejas de ser gordo y ya está. Pero mentalmente te quedas hecho una mierda. Yo creo que es una de las cosas más transparentes o invisibles

que se ve en la gordofobia, la gente piensa que tú dejas de ser gordo y eres feliz, y es mentira. Pero bueno, ya quitando que no todo el mundo puede ser delgado, porque hay gente que tiene problemas de salud bastante graves como puede ser el hipotiroidismo, porque la gente cada vez va creciendo y eso se desarrolla de manera muy rápida y no puedes perder peso. Una persona normal puede perder un kilo por semana, y una persona con hipotiroidismo lo máximo que puede perder, dependiendo de la edad, 300/400/500 gramos. Entonces son cosas que la gente a simple vista no ve, pero cada gordo sabe sus motivos y sabe su cosa, el porqué está así y por qué deja de estar.

## 6.2. Entrevista a Shabella Rouse

1. ¿Piensas que existe la gordofobia en las redes sociales?

Si la gordofobia existe en cualquier ámbito de nuestras vidas, en una red social se acentúa muchísimo más... en Instagram y en Twitter, se aprecia mucho más *hates*, en cambio, en TikTok es un público mucho más *openmind*.

2. ¿Has recibido comentarios gordófobos a través de alguna red social?

Sí, claro... la gente se siente cómoda detrás de una pantalla para insultarte. Ellxs se anteponen la excusa de “la salud” la típica ¿no? Pero hay muchísimas más... Para así intentar bajar tu autoestima y poder hacerte más pequeña.

3. ¿Cómo afrontas los comentarios negativos (en caso de que haya recibido alguno)?

Con mucha rabia... cada vez que recibo alguno, si es original, siempre contesto. Aunque según me da porque si ya estoy muy harta también lo suelo hacer. A mí me da exactamente igual lo que me digan, pero lo que no soporto es ponerme en el lugar de las personas que son mucho más débiles que yo y que puedan cometer barbaridades por semejantes comentarios. Eso me duele, mucho, muchísimo.

4. ¿Por qué decidiste utilizar las redes sociales para hacerte eco de la gordofobia?

Fue sin querer... yo comencé con esto porque quería comenzar a cuidarme y hacer un diario de mis comidas y ejercicios, añadiéndolo con algo de humor para que fuera más personal... luego me di cuenta de que a la gente le gustaba lo que hacía y lo vi una manera divertida, disciplinada y necesaria para mostrar a los demás que una persona gorda también se cuida independientemente de los kg que lleve encima.

5. ¿A qué crees que se debe la gordofobia?

La gordofobia se debe a que en esta sociedad no han parado de lavarnos el cerebro con un cuerpo perfecto al que mostrar en la playa, con el que poder compararnos en redes sociales, etc. La TV, las farmacéuticas, los anuncios publicitarios, las revistas, la moda, las operaciones estéticas... TODO, absolutamente todo, está vinculado al puro marketing y gira a nuestro alrededor desde que nacemos.

6. ¿Has sufrido algún tipo de discriminación gordófoba fuera de las redes sociales?

Si es así, ¿podrías contarla?

Cada día de mi vida... no sé por cuál empezar, no sé cuál contarte... son tantos episodios que no sabría cuál escoger. De hecho, muchos están borrados de mi mente y otros se me pasan tantas imágenes por la cabeza... Las personas mayores son las que suelen sorprenderse más de que una chica gorda lleve ropa en la que enseñen sus carnes sin ningún complejo y pise fuerte por donde pasa... es decir, con seguridad y actitud. Me hacen un scanner de arriba hasta abajo, algunas me paran y me dicen la típica frase de: niña, ¿por qué no adelgazas un poco? ¿Con lo guapa que eres? Y yo les contesto, porque estoy muy buena, señora, y me voy. Me gusta decirles eso porque les impacta, ya que han estado sometidas toda la vida a otro tipo de pensamiento.

7. La mayor parte de esta discriminación, ¿De qué parte de la sociedad se recibe? (Hombres, mujeres, adolescentes, ancianos...)

Hay muchos tipos de discriminación... Pero la que más pudor me da es la de los hombres. Los hombres me tratan como fetiche y yo para nada me siento así... Un fetiche es la excusa perfecta para la inseguridad del que cree que la tiene para poder maquillar la frase "me gustas" porque claro... cómo va a gustarte una gorda si tienes que sentirte validado con esa excusa para compartir con tus amigos que te acostaste con una gorda solo por ese motivo... Puedes tener inercias por algún tipo de físico en concreto, pero porque te recuerdan a una historia del pasado, amorosa o sexual, porque te gusta su personalidad o si ya estamos hablando de algo carnal... es que el porno ha hecho mucho daño y nos ha encasillado por diferentes perfiles.

8. ¿Has sufrido alguna vez un trastorno alimenticio? Si es así, ¿podrías contarnos cómo fue y cómo te recuperaste?

Hoy en día sufro TCA me doy atracones constantes en base a la ansiedad que sufro la cual voy a intentar curarme a base de terapia en el momento que disponga de dinero porque ahora mismo no puedo permitírmelo.

9. ¿Conoces el medicamento Ozempic? ¿Qué opinas de él? (Es un medicamento que se utilizaba para la diabetes, pero ahora mucha gente lo utiliza para adelgazar rápidamente)

Adelgazar rápido no es bueno... siempre lo he intentado y siempre he engordado el triple de cuando comencé realizándolo así. No hay dietas milagro ni operaciones estéticas como la liposucción, el balón intragástrico o la reducción de estómago... Si tu mente no está

bien, no puedes lidiar con tu físico. Primero debes crear un hábito mental, el cual no se llama dieta, se llama hábito de vida saludable. Por eso es preferible gastarse un dinero en terapia a someterse a este tipo de intervenciones quirúrgicas/ medicamentos.

10. ¿Qué opinas sobre las operaciones estéticas para cumplir los estándares de belleza en los cuerpos?

Cada uno puede realizarse las operaciones que quiera. Pero todo esto viene por las comparaciones entre unas personas y otras por medio de las redes sociales. Creo que deberíamos dar muchas charlas en colegios desde pequeños. Tengo amigas que se están operando desde los 18 años como regalo de cumpleaños... Se sienten muy acomplejadas y no entienden que lo más valioso es una actitud ante el sistema. En cambio, si eres una persona trans, entiendo perfectamente que te realices operaciones estéticas, pero diría que las más importantes porque llega un punto en el que la gente en general, necesita seguir haciéndose cosas para verse mejor y no les es suficiente.

11. ¿Qué consejos le darías a alguien que está siendo discriminado por su peso?

Le diría que por un momento pensase en que no hay ni miedo ni vergüenza, que son dos estados que no se ven, el que realmente existe es el de la seguridad y es la barrera que hay que interponer cuando sientas eso, porque nadie va a saber que lo tienes. Añadiría que la gente solo plasma sus inseguridades y que cada vez que les dañan, es su falta de educación, no la nuestra. Cuanto más mostremos nuestras inseguridades, más las afrontaremos.

### 6.3. Entrevista a la psicóloga Melania Vargas

1. ¿A qué cree que se debe la gordofobia?

Creo que la gordofobia se debe principalmente a factores culturales y sociales.

2. ¿Quiénes son más propensos a sufrir TCA? ¿Hay más mujeres que hombres?

Creo que, por supuesto, son más propensas las mujeres que los hombres en este aspecto. Sí creo que hay hombres que lo sufren, la gordofobia y TCA. Pero sí que es verdad que la presión que sufren las mujeres es más elevada. El 90 % de los casos de TCA son mujeres, en la práctica clínica, en la consulta y en mi experiencia, a lo largo de los años hay muchas más mujeres con TCA que hombres.

3. ¿Cómo se debe tratar un TCA?

Yo pienso que se tiene que tratar desde una vertiente multidisciplinar, creo que hay que poder hacer un acompañamiento, no solo a nivel psicológico, sino también a nivel nutricional y, en aquellos casos que sea necesario, a través de psiquiatría. Hay diferentes recursos, tenemos recursos de tratamiento a nivel ambulatorio, tratamientos a nivel de hospitalización 24 horas y tratamientos de hospital de día. Creo que para poder tratar los TCA tenemos que ir a la raíz del problema, no podemos centrarnos solo en la sintomatología, es decir, en el cuerpo y en la comida. Tenemos que ir, como problemas psicológicos que son, a la raíz del problema. ¿Qué es lo que le está pasando o le ha pasado a esta persona? Hay que hacer una revisión de su historia. Entender de donde proviene y por qué se mantiene ese problema a lo largo del tiempo.

4. Normalmente, ¿a qué se debe que una persona sufra TCA?

Es multifactorial, se debe a diversos factores. Hay factores socioculturales, factores a nivel familiares, a nivel personales, rasgos de personalidad. Hay diferentes factores y hay que poder trabajar sobre todo estos factores para una buena recuperación del paciente.

5. ¿Puede ser la moda (modelos con cuerpos muy normativos) culpable de los TCA?

Puede ser uno de los factores, pero no el único. Porque si no estaríamos realmente toda la sociedad enferma. No podemos solo achacar a la parte de la sociedad, pero sí esto tiene un papel importantísimo en qué se puedan desencadenar TCA.

6. ¿Qué opina sobre el ayuno intermitente? ¿Puede ser un antecedente a sufrir un TCA?

Para mí el ayuno intermitente, no creo que sea del todo recomendable porque puede causar obsesión, rigidez, sentimientos de culpa y creo que puede ser uno de los desencadenantes que pueda precipitar el desarrollo de un trastorno alimentario. Entonces yo no lo recomiendo a nivel psicológico en absoluto. Puede ser un antecedente a un TCA, hay que tener mucho cuidado a quién se recomienda hacer un ayuno intermitente. Personas con un alto nivel de exigencia, de control, de perfeccionismo, de rigidez... es muy fácil que, a través de un ayuno intermitente, dietas o algún otro tipo de conductas pueda desarrollar un TCA.

7. ¿Qué opina sobre el medicamento Ozempic?

Totalmente en contra. Me parece peligrosísimo y no lo recomiendo en absoluto.

8. ¿Qué puede traer consigo un TCA? (Depresión, ansiedad...)

Un TCA puede traer consigo depresión, puede traer otro tipo de sintomatología, puede tener convivir con otros tipos de patologías, como depresión, trastorno de personalidad... como comentaba, no solo nos podemos centrar en la sintomatología (cuerpo y comida), tenemos que ir mucho más allá, a otros síntomas que le puede estar pasando a esta persona. Que puede derivar en depresión, ansiedad y otros tipos de trastorno.

9. ¿Qué opinas del término obesidad y sobrepeso?

Muchos lo consideran como una enfermedad, y otros dicen que no se debe considerar así, que lo hacen por estigma. Pues creo que es un tema un poco controvertido. Porque fijate, cuando yo trabajaba en hospitalización había una unidad incluso de obesidad. Sinceramente, no me atrevo mucho a responderte porque es un tema que hay que tener factores médicos en cuenta y no me atrevo a meterme en este campo. Sí que te diría que realmente hay mucho estigma, que nos han prohibido y nos han castigado por decir gordo, y lo cierto es que hay personas gordas y obesas, sin ningún tipo de problema. Con unas muy buenas analíticas y ningún problema médico. Está muy relacionado el estar gordo con el estar insano, y lo cierto es que, primero, para el concepto de salud, debemos tener en cuenta la salud mental también. Entonces hay personas que puede pesar 90 kilos y tener unas analíticas perfectas y una salud mental perfecta, y una persona que pesa 50 kilos, tener unas analíticas tremendamente malas y a nivel de salud mental pueden estar

incluso en un TCA. Con lo cual yo creo que es un tema bastante controvertido, y hay que poder definir muy bien lo que está bien y no. Y sobre todo no estigmatizar estas palabras, no relacionar el que una persona gorda sea una persona dejada, que no se cuida y que le da igual todo, ni que esté enferma. Se puede ser gordo y obeso y no estar enfermo.

#### 6.4. Entrevista Raquel Alenzo, persona que usa Ozempic

1. ¿Por qué decidiste utilizar el medicamento?

Había oído hablar de este medicamento, que estaba funcionando muy bien, y decidí preguntarle al endocrino en una de mis revisiones. Yo pensaba por mis problemas con la tiroides (cáncer de tiroides) no podría utilizar ese medicamento, mi sorpresa fue que la doctora me animó a utilizarlo, diciendo que gracias a la pérdida de peso asociada a ese medicamento probablemente podría disminuir la cantidad de mi medicación para la tiroides.

2. ¿Fue por prescripción médica?

Sí, me lo receta mi doctora de cabecera. De hecho, aunque sea un medicamento de pago, debido a la falta de suministro en las farmacias de este medicamento, si no es con prescripción médica, es difícil conseguirlo.

3. ¿Está funcionando? Y, ¿además del medicamento, haces dieta o deporte?

Está funcionando, tengo entendido que hay personas a las que les funciona más rápido, pero yo estoy contenta con los resultados. Lo acompaño con una alimentación sana y 1 hora de gimnasio diaria. La diferencia es que, antes, con estos mismos hábitos era muy difícil conseguir perder peso, por lo que los resultados que estoy obteniendo parecen un abismo.

4. ¿Notas algún efecto secundario?

Al principio si notaba algunas náuseas, y disminuir la cantidad a servir en los platos porque me saciaba muy rápido, pero poco a poco el cuerpo se va acostumbrando y estos efectos disminuyen y la pérdida de peso se hace más lenta, por lo que el médico te va indicando la subida de la dosis.

5. ¿Cuánto tiempo tienes que utilizarlo?

Pues la verdad es que no lo sé, tanto la doctora de cabecera como la endocrina me dijeron que en la próxima revisión (tengo revisión cada 6 meses) me indicarían.

6. ¿Con cuánta frecuencia te pinchas el medicamento?

Actualmente, me estoy inyectando una dosis de 0,5 semanalmente.

7. ¿Cuánto tiempo llevas utilizándolo?

Llevo utilizándolo aproximadamente 4 meses.

8 . ¿Cuánto tiempo tardó en hacerte efecto?

Pues diría que ya en la segunda semana había perdido 2 kilos, la pérdida no es constante, hay semanas que se pierde más, otras menos y otras nada, entiendo que hay muchas variables en juego. Además, como lo estoy complementando con ejercicios de fuerza en el gimnasio, el hecho de no perder mucho peso puede deberse al aumento de la musculatura.

En general, estoy muy contenta con los resultados, es un medicamento costoso, pero al fin y al cabo funciona. Como ya me dijo mi doctora, este medicamento es muy beneficioso para las personas que, al igual que yo, haciendo un esfuerzo grande durante su vida por perder peso, con dietas y más dietas y deporte, nunca obtienen los resultados deseados.

## 6.5. Encuesta

1. ¿Has sufrido alguna vez discriminación por tener un cuerpo considerado “gordo”?

Sí: 72 (70,6 %)

No: 30 (29,4 %)

2. En caso afirmativo, ¿podrías describir qué paso?

“Una vez mi expareja me dijo que debería ir al gimnasio y hacer cardio que eso es lo que baja más rápido de peso”

“Pesaba 85 kilos el año pasado en una etapa de ansiedad (2º bachillerato). No estaba ni mucho menos con sobrepeso. La madre de la que fuera mi amiga interpretó no pesar 65-70 kilos como estar “gordo”, casi riéndose de mi condición, diciendo que debería estar «meses comiendo solo ensalada y pechugas de pollo a la plancha» y que hacer ejercicio como el pádel o ir al gimnasio solo me estaba «poniendo más gordo». Lo hizo en un restaurante, delante de mis padres, y me causó uno de los peores ataques de ansiedad que recuerdo. Evidentemente ahí la amistad finalizó.”

“Tenía 14/15 años, las que eran mis “amigas” hablaban de mi a mis espaldas, y si algún chico les preguntaba por mi Lea decía frases como “cómo te va a gustar esa si está gorda”, “solo tiene culo y tetas porque esta gorda”... Nunca he sido extremadamente delgada, ni he estado tonificada, pero no estaba gorda, ni me sobraba ningún kilo. Tenía barriguita y se notaba si me sentaba, como le pasa a cualquier persona normal. Supongo que era la edad, hoy en día esas personas reivindican la diversidad en RRSS, quiero pensar que han cambiado y no es hipocresía.”

3. En redes sociales, ¿has sufrido discriminación por tener un cuerpo considerado “gordo”?

Sí: 5 (4,9 %)

No: 97 (95,1 %)

4. En caso afirmativo, ¿podrías describir qué paso?

“Me dijeron gordo”

5. Marca si has hecho algo de lo que se dice

Dietas: 63 (61,8 %)

Ayuno Intermitente: 25 (24,5 %)

Deporte en exceso: 29 (28,4 %)

Vomitir después de comer: 9 (8,8 %)

Dejar de comer: 36 (35,3 %)

Ninguno: 27 (26,5 %)

6. ¿Has sufrido TCA (Trastorno de Conducta Alimentaria)?

Sí: 12 (11,8 %)

No: 90 (88,2 %)

7. En caso afirmativo, ¿podrías describir qué TCA y cómo se produjo?

“He sufrido anorexia nerviosa durante varios años. Los inicios de mi trastorno se remontan a cuando era pequeña. Mi relación con la comida nunca fue la mejor y, de hecho, siempre me sentía oprimida por algunos de los comentarios que hacían mis “amigas” en primaria y secundaria. Lo acabé desarrollando en la cuarentena, por motivos varios, y hasta 2021 no me ingresaron de urgencia en la planta de psiquiatría del Hospital Universitario de Valladolid. Hoy sigo trabajando en mi dismorfia corporal y mi relación con la comida, pero mi actitud frente a ella es totalmente diferente.”

“Atracones, ya que decidía no comer o comer excesivamente sano. Cuando comía un poco de algo que yo consideraba malo me ocasionaba ansiedad y al final necesitaba comérmelo todo”

“Nunca he sido una persona socialmente vista como gorda, pero genéticamente soy muy alta y mi cuerpo es grande. Eso me ha acomplejado desde pequeña y aunque no he tenido TCA diagnosticado desde siempre he tenido una mala relación con la comida y el deporte. Además, acudí a una psicóloga que me dijo que si me sentía mal por comer tarta, que no la comiera, que no era algo necesario. Eso me hundió y me hizo rechazar la ayuda psicológica. Actualmente, estoy intentando llevarlo por mi cuenta e intentando no tener conductas compensatorias”

8. ¿Notas que las tallas de las prendas de ropa con más pequeñas que hace unos años?

Sí: 69 (67,6 %)

No: 33 (32,4 %)

## 6.5. Entrevista Javiera Rivera, manga gástrica

### 1. ¿Podrías contarme tu experiencia con la operación de manga gástrica?

Toda mi vida fui gorda, siempre sufrí los comentarios de la gente y de mi familia respecto a la gordura, sufría al comprarme ropa ya que no hay tallas, sufría al verme en fotos, no me miraba al espejo NUNCA. Hasta que llegué a mi límite y al mismo tiempo me enteré sobre la cirugía bariátrica, averigüé mucho sobre esta cirugía y ya sabía casi todo lo que pasaría. Tuve mi hora con el cirujano, cumplí todo lo que me pidió para poder operarme y volví para que me diera una fecha definitiva, y me operé, muy rápido todo, alrededor 1 mes desde mi primera consulta hasta la operación. Nunca tuve miedo ni nervios ya que era lo que quería. El primer mes post operación fue terrible, uno debe estar preparada muy bien psicológicamente para enfrentar los momentos donde todos comen montones de comida riquísima y tú debes tomar tu sopita de 100cc o tu papilla de verduritas, hay que tener muchísima fuerza de voluntad, mi etapa de líquidos (1 etapa) fue simple con relación a tolerancia.

Toleraba bien los líquidos, pero la segunda etapa de papillas que duró hasta alrededor mi primer mes fue terrible, no soportaba las papillas, el sabor no lo aguantaba y por más que renovaba sabores, me era imposible comerme todo lo requerido por la nutricionista, me alimenté más basado en líquidos y pasado el mes, entré a picados blandos donde soporte todo super bien, ya podía comer más cosas y más entero así que estaba feliz, solo tenía un leve problema: comía muy rápido y me ahogaba. Era un dolor terrible y sentir que no respiras, muchas veces vomité hasta que aprendí a comer más lento, a tolerar todo y a conocer mi nuevo estómago. Respecto al peso, ya había bajado varias tallas y ya podía volver a mirarme en espejos, aun sin aceptarme eso sí. Mi peso máximo fue de 105 kilos, mido 1.58 y me operé con 97 kilos, hoy a 6 meses post operación he bajado 26 kilos, bajé 5 tallas de pantalones. La verdad aún sigo viéndome gorda tras tantos años de ver lo mismo.

La operación de por sí tiene varias consecuencias negativas, pero no hay nada mejor que ir viendo tu ropa achicarse.

### 2. ¿Lo compaginas con comida sana y deporte?

Si obvio, no como más de 1000 calorías al día y debo hacer deporte varios días a la semana. Ejercicio de fuerza mayormente porque se pierde mucha musculatura, ahora

estoy en *pause* de los ejercicios porque me operé de cálculos en la vesícula y debo esperar que me sanen las heridas primero para retomar mis ejercicios y el gym.

3. ¿Lo recomiendas?

Si lo recomiendo, como dije, a pesar de haber muchas contraindicaciones, y gente que muchas veces dice que se arrepiente, yo hasta el momento no me arrepiento y de verdad que lo recomiendo para todas esas personas que les cuesta tanto bajar de peso, nos cambia la vida de verdad en todo ámbito, hasta la sociedad te acepta mejor