

9 Visibilizar la diversidad corporal

El concepto diversidad corporal refleja el hecho de que la variedad de cuerpos es algo que existe, que debe ser reconocida, respetada y cuidada. Algo que debemos de mantener en mente es la importancia de respetar el derecho de cada persona a decidir sobre su cuerpo, que es lo mejor para ella y como quiere ser, por tanto, hacemos un llamado a que no criminalicen, ni patologicen los cuerpos gordos.

10 Promover espacios seguros e incluyentes

Las personas gordas necesitan de redes sociales, familiares, afectivas y comunitarias y que ese mismo mundo que les discrimina, les respete, es decir que se elimine el gordoodio y la gordofobia y se exalte la gordura y la palabra gorda/gordo/gorde sólo como conceptos de la diversidad humana.

Los activismos gordos se han encargado de desmitificar el hecho de que solo las personas delgadas pueden practicar algún deporte, aparecer en cine, televisión o en portadas de revistas, ser modelos, empresarias, las personas gordas pueden estar en cualquier espacio y realizando cualquier actividad que decidan.

Por tanto, es necesario que existan espacios públicos en las que todas las personas se sientan cómodas, adaptados a la diversidad corporal. Por ejemplo, en los espacios médicos deben de existir equipos tecnológicos adaptados a todas las corporalidades, independientemente de su tamaño.



11 Derecho al placer y una sexualidad plena.

Las personas gordas tienen derecho a desear y ser deseadas, a vivir una sexualidad plena e informada más allá de la fetichización.

Las personas gordas quieren trabajar, estudiar, hacer diferentes cosas en un sistema que las discapacita y discrimina constantemente, con la excusa de la velocidad, la extrema productividad, la complacencia, la salud y la cultura de la "excelente presentación".

Por tanto, invitamos a todas las personas a sumarse para eliminar el gordoodio y la gordofobia, construyendo sociedades más incluyentes, que celebren la diversidad corporal y las distintas formas de cuidado y amor.

¡Los cuerpos gordos, son cuerpos que importan!

Este decálogo fue redactado por Reneé Gabriela Hernández Chavero y revisado por Berenice Vargas Ibáñez

Agradecemos a las siguientes activistas por las aportaciones a este documento.

Alejandra Oyosa
Gabriela de J. Melos Sánchez
Joásil Pantoja
Marbella Figueroa
Carol Espíndola

Izchel Cosío Barroso
Gabriela Quintero Camarena
Raquel Lobatón
Erika Bülle
Shandal Jasso Rodríguez

ONCE PASOS PARA NO REPRODUCIR EL GORDOODIO, NI LA GORDOFOBIA

El gordoodio y la gordofobia son una discriminación estructural y sistemática.

¡Alto al gordoodio y la gordofobia!

Para las personas activistas gordas, el concepto gordoodio es ideal para definir el rechazo, violencia y discriminación que viven las personas gordas por el hecho de ser gordas, ya que las fobias están caracterizadas como una enfermedad, dándole una excusa a las personas para odiar y discriminar. No obstante, ambos conceptos apuntan a lo mismo: visibilizar que la discriminación está cimentada sobre prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas y son producto de una jerarquización severa de las corporalidades.

La discriminación contra las personas gordas, al igual que otras discriminaciones, supone limitaciones en el desarrollo pleno de la vida de quienes lo viven.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



1 Cuestionar la cultura de la dieta.

La cultura de la dieta difunde miedo y odio hacia la gordura. Dicha cultura trabaja creando inseguridades en las personas con base en sus características físicas, para después venderles productos que prometen eliminar dichos rasgos, pero que pueden generar un daño en el cuerpo, como presión arterial alta, cardiopatías, daño hepático y renal. En el caso del ejercicio se debe de transformar la mirada para verlo no como un castigo en contra de la gordura y por ende, como un medio para procurar delgadez, sino como un medio para que todas las personas tengan la posibilidad de conocer su cuerpo mediante cualquier actividad, sin importar cuál sea su tamaño, peso, capacidad o dimensión; desde el goce.

Esta cultura también resta o anula la autonomía corporal, mientras que lacera la salud mental de las personas gordas, puesto que los mensajes y prácticas gordofobas/gordoodiantes son acciones de odio y rechazo, que desarrollan en la persona discriminada sentimientos que se alojan en su mente y provocan que, no sólo una baja autoestima, sino trastornos de ansiedad, depresión mayor, distimia y dismorfia corporal.

Así, la cultura de la dieta impone metas gordofóbicas y normaliza regímenes que promueven estados de subalimentación que, al tratar de cumplirlos, las propias decisiones sobre los cuerpos se basan en el odio y no en el amor, ni el autocuidado, entonces esta cultura lucrativa roba la autoestima, el amor propio, el placer de comer, en sí roba la alegría de vivir.

2 Usa la palabra gorda o gordo como lo que es, una palabra descriptiva y no para insultar o para hacer chistes

Las prácticas, discursos y acciones gordoodiantes ridiculizan, marginan, estereotipan, prejuzgan, rechazan a las personas gordas y obstaculizan o violan sus derechos humanos. Es necesario señalar y censurar las burlas y los chistes, así como combatir el bullying escolar contra las infancias y adolescencias gordas.

La identidad de las personas nunca debe ser objeto de burla.

3 Establecer que las acciones gordoodiantes tienen consecuencias negativas

Dichas acciones afectan en la salud física, mental, social, económica y emocional de las personas gordas. Entre ellas están la depresión, la ansiedad, la baja autoestima, las conductas de riesgo, además de tener una alta probabilidad de padecer un trastorno de la conducta alimentaria. Independientemente del estado de salud de un cuerpo, su forma, su peso, sus capacidades o su apariencia, todas las personas merecen respeto y vivir una vida libre de discriminación y violencia.

4 Cuestiona y reconoce los privilegios que tienen las personas delgadas sólo por ser delgadas

Cuestionar este privilegio delgado, es mirar que el disciplinamiento corporal vulnera derechos humanos como el empleo digno, el uso libre de espacios, la toma de decisiones y el desarrollo sociocultural.

Por ejemplo, el estudio *When It Comes to Pay, ¿Do the Thin Win?*, elaborado por los investigadores Timothy Judge, de la Universidad de Florida, y Daniel Cable, del London Business School, el peso afecta al salario que perciben las personas, aunque de forma distinta para los hombres y las mujeres.

En el caso de las mujeres, aquellas que son delgadas tienen mayores ingresos que las que pesan más, siendo la diferencia de aproximadamente 16.000 dólares. En cambio, para los hombres, los más delgados ganan 8.000 euros menos, que aquellos con un peso promedio.

Otro estudio realizado por Suyong Song, profesor asociado de la Universidad de Iowa, y Stephen Baek, profesor asociado de la Universidad de Virginia, publicaron en *PLOS One* reveló que las mujeres delgadas cobran más que las gordas y que los hombres altos ganan más que los bajos.

Estos investigadores descubrieron que el aumento en un centímetro de estatura para los hombres implica un incremento de 998 dólares en su ingreso familiar, en tanto que, en las mujeres, adecuarse a los estándares del obsoleto IMC se traduce en un aumento de aproximadamente 934 dólares en sus ingresos familiares.

5 Denunciar la belleza como elemento discriminador

Persisten modelos y patrones de belleza, promocionados por los medios de comunicación y de entretenimiento, la industria de la moda y el mercado cosmético. Estos cuerpos idealizados como "perfectos", que se instalan como canon de belleza preestablecido e inalcanzable para la mayoría de la población, donde las particularidades físicas de las mujeres son denominadas "imperfecciones" a ser eliminadas, o en el menor de los casos, ocultadas o "mejoradas".

Una acción positiva es dejar de ver a la belleza como un valor.

Cabe, destacar que sólo el 5% de la población mundial tienen un cuerpo normativo.

6 Dejar de relacionar los cuerpos gordos con enfermedad

El enfoque centrado en el peso señala a éste como indicador suficiente para catalogar a las personas como "sanas" y "enfermas", sin considerar todos los elementos que componen una salud integral. Medir a todas las corporalidades a través de índices de estandarización, como el IMC, provoca la patologización, discriminación y medicalización de los cuerpos gordos, aunado a una falta de diagnósticos oportunos. Asimismo, este índice ya no es veinte ni fue creado para evaluar la calidad de la salud de las personas.

Es vital, entender que no se acabará con el gordoodio ni la gordofobia, sino se dejan de patologizar los cuerpos gordos, utilizando conceptos como obesidad y sobrepeso.



7 No opinar sobre el cuerpo de las demás personas

Un aspecto que forma parte de la cotidianidad de las personas gordas es la recepción de comentarios respecto a su cuerpo. Si la persona no ha pedido tu opinión, no tienes ningún derecho de comentarle nada al respecto y menos justificando que lo haces por "su salud". Por muy bien intencionados, los pueden herir a las personas.

8 Garantizar el Derecho al acceso a la salud integral para las personas gordas

Es necesario que todas las personas en especial aquellas que han sido históricamente discriminadas como las personas gordas, puedan acceder a una salud integral, es decir que puedan gozar de un bienestar físico, emocional, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, lo que implica que la salud de una persona no puede ser evaluada a simple vista, con la presunción de que su tamaño o peso de por sí indican algún tipo de enfermedad.

Así, el personal médico no debe referirse a las personas gordas con apodosos o alusiones al tamaño de las partes de su cuerpo, ni recaer en actitudes revictimizantes, al condicionar la atención de las personas pacientes gordas a someterse a tratamientos especializados de pérdida de peso que sólo refieren a estados de subalimentación normalizados. Debe de haber un trato ético y respetuoso entre personal médico y personas gordas.

La salud de las personas está en gran medida determinada por factores fuera del propio control, puesto que la discriminación, la pobreza, la marginación y la desigualdad contribuyen en mayor medida al desarrollo de una enfermedad que las elecciones individuales.

Para gozar de un estado óptimo de salud es necesaria la integración social, la autoestima, atención sanitaria de calidad, el derecho al empleo y a mejores condiciones laborales, a la educación de calidad, a una vida digna, al medio ambiente libre de contaminación, entre otros aspectos.

Es resaltable, que las personas, en particular las gordas, no le deben salud a nadie. Sin importar si la persona es gorda, delgada, se encuentra enferma, el respeto a su dignidad y a sus derechos humanos no está a consideración.

