

RECURSOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS MUJERES ANTE LA OBESIDAD



Coordinadora del proyecto
Elizabeth Ferreras Blanco

Autoras:

Elizabeth Ferreras Blanco
Edith Olvera Velázquez
Julia Pérez Cervera

Colaboradoras:

Jeanneth Cedillo, Nuria Delgado, Aracely Escobar

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.
Vereda-Themis.

Primera edición 2011

Se terminó de imprimir en diciembre de 2011
México, D.F.

Producción editorial:

Ana Victoria Jiménez A.

Ilustraciones: Roser Capdvila i Valls tomadas de *Anorexia y Bulimia*, Salud XVI, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales-Instituto de la Mujer, España.

Agradecemos a la Directora, al personal y usuarias de la UAPVIF Azcapotzalco, D.F. por el apoyo brindado para la realización del presente proyecto.

Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la SEDESOL no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del presente trabajo.

Introducción

«El patriarcado reafirma la hegemonía de su poder al valorar a las mujeres únicamente por su cuerpo».

El cuerpo de las mujeres históricamente, ha sido un campo fértil sobre el cual se han librado múltiples y diferentes batallas (políticas, religiosas, económicas, sociales, familiares e incluso personales) que en su mayoría nada tienen o han tenido que ver con los deseos, necesidades e intereses de quienes lo habitan.

Desde pequeñas, a las mujeres nos enseñan a silenciar –de manera violenta, la mayoría de las veces– las voces que emanan de nuestro cuerpo, bien sean como expresión de placer, dolor, tristeza o sufrimiento. Las normas sociales y culturales así como los valores asociados al “deber ser femenino” van definiendo nuestra forma de pensar, sentir y actuar y, con ello, vamos aprendiendo formas de estar y relacionarnos en un cuerpo que se desarrolla de forma ajena a nosotras mismas. Así vamos conformando nuestra vida a la vez que nuestros cautiverios.

Es por ello que en este cuadernillo abordaremos uno de los temas que se han convertido en la preocupación de unas y en un medio de enriquecimiento y poder para otros: **el cuerpo de las mujeres.**

Partimos de la forma en que nos han construido como mujeres, desde los roles, mitos y estereotipos hasta los padecimientos y enfermedades a los que han sometido a nuestro cuerpo; para terminar con una temática que por su magnitud e impacto se ha convertido en un problema de salud pública: la obesidad, abordando los factores que contribuyen a detonarla, así como los mecanismos identificados para su prevención y atención.

Pretendemos que este material sea una posibilidad de encuentro, de recuperación, de reflexión y reconciliación; una forma de romper los cautiverios, posibilitando un reencuentro afectivo y amoroso con esa estructura que sólo está y vive por nosotras y que es lo único que podemos garantizar nos acompañará toda la vida: por el cuerpo que poseemos.

El cuerpo que habitamos

El desconocimiento que tenemos las mujeres sobre el propio cuerpo; la vivencia de diferentes tipos de violencia: las jornadas de trabajos dentro y fuera de la casa; la exposición a sustancias tóxicas y contaminantes; el consumo asumido o inducido de medicamentos, drogas o alcohol; los embarazos, abortos y partos en condiciones desfavorables; las dietas extremas y/o prolongadas; la ingesta inadecuadas de alimentos o productos dietéticos; la negación de nuestro derecho a decir, sentir y decidir entre otras, nos han impedido o limitado el respeto, reconocimiento, cuidado, disfrute, valoración y aceptación del cuerpo que nos vino dado, además de imposibilitarnos la identificación de padecimientos y enfermedades que puedenser prevenibles.



El sobrepeso y la obesidad son la puerta de entrada para numerosas enfermedades crónicas y dos de los padecimientos que más afectan a las mujeres, produciéndose por ello el deterioro de la salud física y mental que pueden restarnos años de vida saludable.

Estadísticas que reflejan la problemática

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008) en el mundo alrededor de 1500 millones de personas mayores de 20 tenían sobrepeso, de éstas 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres padecían de obesidad. La OMS señala también que para el año 2015 habrá 2300 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales más de 700 millones serán obesos.

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).¹ La epidemia mundial de obesidad está afectando a México. México es el segundo país con más población obesa, después de Estados Unidos. El 11% de

¹ Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). *La obesidad y la Economía de la Prevención: Ajustar la elección no la grasa*, 2010.

la población mexicana de 20 a 79 años tiene diabetes. Las mujeres mexicanas ocupan el primer lugar en sobrepeso a nivel mundial.

En México, 30% de la población tiene obesidad y 70% sobrepeso, según cifras de la Secretaría de Salud. En el caso de las mujeres adultas, 72% tienen sobrepeso. En 2020 la mitad de la población mexicana será obesa.

En lo que respecta a los **Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)**, según el Instituto Mexicano del Seguro Social, la población afectada oscila en unos 2 millones de personas, de las cuales, y de acuerdo con la estadística internacional, 10% muere y 30% sobrevive con daños severos en riñones, tracto digestivo o hígado entre otros órganos afectados.

Otro aspecto importante que se asocia a estos padecimientos de salud es lo relacionado a la figura corporal. Según la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva (AMCPER), **México ocupa el segundo lugar en el mundo, después de Estados Unidos, en realizar más cirugías estéticas**, y también el segundo lugar donde personal no capacitado realiza dichas intervenciones, de las cuales casi

el 90% son solicitadas por mujeres. Ello podría reflejar la falta de aceptación del cuerpo o de la figura que se posee.

Estas cifras reflejan la urgente necesidad de crear políticas públicas y estrategias que contemplen, no sólo la atención en las instancias de salud, sino además, para que el Estado y los gobiernos, asuman la responsabilidad que les toca, para garantizar a la población el **derecho** a la salud preventiva y al salario digno que permitan la adquisición de productos y servicios de calidad que posibiliten una alimentación sana, nutritiva y balanceada, aunado a medidas que prohíban la transmisión en cines, radios, revistas o televisión de mensajes estereotipados, sexistas, machistas, racistas y discriminatorios relacionados con el cuerpo de las mujeres y en cambio, fomenten ideas y valores tendientes a la aceptación, el cuidado y el respeto del cuerpo, resaltándose el reconocimiento de la diversidad y de las diferencias existentes entre las personas.

No es aceptable que desde el Estado - responsable de velar por la salud y la alimentación de la población- se transmitan mensajes culpabilizadores hacia las mujeres, al presentar

en los medios de comunicación campañas publicitarias que alertan sobre el peligro que conlleva el ensanchamiento de la cintura de hombres y mujeres y el sobrepeso infantil, como resultado de una sobre alimentación o de la falta de movilidad o ejercicio, ya que es bien sabido que en nuestro país hay familias cuyos ingresos no les permiten comer más que un plato de frijoles con tortillas al día, y la inseguridad o la contaminación -en algunas colonias- impiden el ejercicio al aire libre.

La obesidad no es una decisión personal. A veces tan sólo es el resultado de la pobreza, de una mala e inadecuada alimentación y de la falta de educación nutricional.



El cuerpo como imaginario

Durante siglos, el cuerpo de las mujeres ha estado sometido a una dualidad simbólica que puede ser inexplicable a simple vista. Por un lado, ha sido objeto de veneración biológica dada su capacidad reproductiva y a la vez, sujeto a críticas y burlas por la forma que adquiere durante el embarazo y posterior al parto; en otra época se exaltaba su voluptuosidad y voluminosidad por ser considerado como expresión de salud, belleza y buena ventura, ahora esa misma condición, es sinónimo de fealdad, pobreza y enfermedad, en fin, una verdadera desgracia.

El cuerpo para «los otros»

El cuerpo femenino también, ha sido considerado negativo o pernicioso. Se visualiza como un espacio de placer, deseo y pasión. Sin embargo, no son las mujeres las depositarias ni beneficiarias del deseo y del placer, sino sólo quienes pueden provocarlo y darlo a otros. La expresión erótica del cuerpo está prohibida o negada aún para muchas mujeres.

El cuerpo de las mujeres es «para los otros» y por ello las mujeres somos expropiadas de la

sexualidad, del erotismo, de la subjetividad, y desde luego de la toma de decisiones sobre nuestro cuerpo. Al tener “cuerpo para otros”, las mujeres perdemos protagonismo como personas, ya que estamos expuestas y sometidas al tráfico, a leyes, normas y controles que nos impiden romper los cautiverios y movernos en total y absoluta libertad.

La liberación del placer

En los sistemas patriarcales lo erótico está intrínsecamente ligado a la procreación y en el caso de las mujeres, supeditado a ésta: de tal manera que al subvertir esta relación, los sentimientos de culpa, o de pecado son inevitables.

La apropiación del cuerpo, es decir, su paso del «para otros» al «para mí», significa asumirnos como personas sociales, morales y políticas y ésta meta aún no se ha logrado. El camino para alcanzar esta meta está abierto y toca a cada una contribuir, con la apropiación y valoración del propio cuerpo para alcanzar la tan anhelada autonomía y por extensión nuestra liberación y el derecho al placer, ya que, como apuntaba la feminista Graciela Hierro (qpd):

«el placer depende de cómo pensamos y sentimos y sólo se alcanza si nosotras decidimos sobre nuestro cuerpo; nuestro deber moral básico es apropiarnos de nuestro cuerpo; el cuerpo controlado por otros no permite el goce y nadie puede llamarse a sí misma libre si no decide sobre su cuerpo». (Tomado de *Letra S* núm. 90, enero de 2004).

Frente a estas valoraciones cabe preguntarnos:

¿Qué ideas o sentimientos llegan a nuestra cabeza cuando escuchamos la palabra **cuerpo**?
¿En qué centramos nuestra atención al presenciar nuestro cuerpo o el de otras per-



sonas? ¿Qué atención prestamos a los mensajes, campañas, comerciales o propagandas que hablan del cuerpo?

¿Cómo es nuestro cuerpo? ¿Pensamos que lo que comemos nos engorda? ¿Cómo lo atendemos o protegemos? ¿De qué forma lo alimentamos? ¿Es nuestro cuerpo un espacio para el placer propio o el ajeno? ¿Está dado a la alegría o al sufrimiento? ¿Nos vivimos en la salud o en la enfermedad? ¿Lo aceptamos, queremos y valoramos tal y cómo es? ¿A quién le tiene que gustar? ¿Hay algo que nos gustaría cambiar? ¿Eso qué cambiaríamos es producto de nuestra necesidad? ¿Qué poder de decisión tenemos sobre nuestro cuerpo y en consecuencia sobre la propia vida? ¿Cuándo fue la última vez que nos comprometimos a cuidarnos?

Estas preguntas son sólo provocaciones que ojalá nos muevan a la reflexión sobre cómo nos vivimos en el cuerpo que habitamos y de ser necesario, comenzar a buscar las respuestas que nos permitan abocarnos a un proceso de transformación más saludable que conjugue, integre y armonice nuestro **ser** físico, emocional y por qué no, espiritual, para el logro del bienestar y una mejor calidad de vida.



Impacto de la violencia en el cuerpo de las mujeres

“Los estereotipos de género son las agresiones más arraigadas, extendidas y naturalizadas contra las mujeres en todo el planeta y en todas las dimensiones de la vida de una mujer”.

El cuerpo es depositario de experiencias, vivencias e historias de vida, que se encuentran asociadas a las oportunidades pero también a las inequidades, desigualdades, discriminación, pobreza y violencia a la que social y culturalmente hemos estado sujetas las mujeres.

Estos factores en su conjunto, impactan negativamente la vida física y mental de las

personas en general y de las mujeres en particular. El cuerpo tiene memoria, por tanto refleja y expresa lo que vamos silenciando con el paso de los años. El cuerpo, de manera natural, expresa lo que la boca se ve obligada a callar.

Nuestro cuerpo, como el de cada persona, es único. Las mujeres poseemos formas y estructuras corporales diversas, pero ello no significa que unos cuerpos tengan menos valor o sean mejores que otros, tan sólo son diferentes.

Existen muchas formas de violencia que aún no se identifican como tales ni en México ni en otros países del mundo. Por ejemplo: que en algunas tiendas sólo exhiban y vendan determinadas tallas de ropas (atendiendo únicamente a un "modelo de mujer" o pretendiendo que todas nos ajustemos al mismo); el que nos obliguen en algunos trabajos a usar un "tipo" de ropa (que no se corresponden ni con la labor que se realiza, ni con las habilidades que se poseen); el uso de tacones altos (que tienden a mal tratar y/o lesionar el cuerpo ya que no permiten ni la comodidad ni el descanso); entre otras manifestaciones agresivas que, además, cuando no son cumplidas, generan otras formas de violencia.

Los cuerpos sexuados tienen características y rasgos que están asociados a la genética, la raza, la etnia, la edad, la alimentación, el ambiente, la cultura, la salud o la enfermedad. Así, el cuerpo de hombres y mujeres no se vive, desarrolla o experimenta de la misma manera. Lo que en los hombres se valora o exalta desde su forma o condición, en las mujeres se juzga, oculta y descalifica. Por ejemplo: en un hombre el vello puede resultar atractivo y hasta “sexí” pero en las mujeres es considerado como una falta de cuidado o de higiene personal.

De igual forma, los hombres pueden exhibirse y hacer “gala” de su cuerpo, del tamaño de sus órganos sexuales, hasta cómo ejercen su sexualidad, mientras a las mujeres, de sólo pensar en esos temas, nos produce pena, temor, dolor y vergüenza.

Investigadoras del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias de Ciencias y Humanidades (CEIICH) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se han pronunciado en torno al estereotipo relacionado con el cuerpo de las mujeres, catalogándolo como un tipo de “violencia subjetiva” por el impacto que ocasiona

al ***“dislocar hacia lo negativo la idea que la mujer tiene de sí misma”***.

Aseguran, que la vivencia de los estereotipos asociados al cuerpo atraviesan por casi todos los tipos de violencia tipificados en las leyes, como son la física y psicológica (las mujeres se viven en cuerpos enfermos); la sexual, en tanto que el modelo de belleza presenta a la mujer como un objeto sexual y, en los casos más extremos, se convierte en “feminicida”, ya que son muchas las mujeres que mueren pretendiendo alcanzar el cuerpo “perfecto”.

Cómo nos vivimos las mujeres en el cuerpo que poseemos

Desde que nacemos el cuerpo se convierte en receptor de todo lo que sucede a nuestro alrededor pero no siempre somos conscientes de ello. De niñas nos enseñan que no hay que tocarse, sino es para lavarse. Aprendemos a no cuestionar y a callar (abusos, violaciones, burlas, crítica, miradas lascivas, chistes, comparaciones, entre otras manifestaciones de violencia).

Así, desde muy temprano, vamos asumiendo posturas, movimientos, imágenes, sensaciones, pensamientos y sentimientos –a veces

distorsionados– ligados al cuerpo, que se mantienen y perpetúan independientemente de la etapa de vida por la que estemos transitando (niñez, adolescencia, adultez, vejez); todo esto, aunado a otras manifestaciones de malos tratos provenientes de la pareja, de la comunidad, de los medios masivos de comunicación, de la escuela, del trabajo o de las Instituciones del Estado, no hace más que limitar nuestro crecimiento y desarrollo como mujeres, convirtiéndonos en un **ser** por y para otros.

Son estos escenarios los que van imponiendo un auto-concepto que se traduce en falta de valoración, aceptación y autoestima, facilitando la aparición de padecimientos y enfermedades que repercuten directamente en la salud física y mental de las mujeres.



La belleza femenina, desde la perspectiva occidental, patriarcal y comercial, para ser considerada y valorada como tal, tiene que ajustarse a parámetros previamente establecidos, que determinan tallas, peso, vestido, alimentos y las cantidades a consumir; además del tipo de ejercicios a realizar; teniendo esto como único objetivo provocar el deseo de los hombres, además de generar envidia en otras mujeres.

Socialmente se considera –idea que se ha encargado de imponer la industria de la belleza a través de los medios de comunicación– que las mujeres con “llantitas” que no tienen un busto y los brazos firmes, las caderas redondeadas, el vientre plano y el rostro sin arrugas, son mujeres que no merecen el amor, el respeto, el éxito, la valoración o el reconocimiento social, laboral, familiar o de la pareja, independientemente de los valores, habilidades o las capacidades que se posean.

Esta forma de valorar el cuerpo conlleva tal presión en algunas mujeres, que sin considerar la edad, condición económica o de salud, ponen en riesgo su vida al someterse a ejercicios extenuantes, dietas extremas o laxantes, tratamientos y/o cirugías, con tal de obtener un cuerpo “socialmente aceptable”, que resulta

difícilmente alcanzable; lo que las vuelve a colocar en la misma situación de frustración, exclusión y rechazo de antes, ya que al fallar el procedimiento quirúrgico o la dieta, de no “echarle” las suficientes ganas” o no poseer la “suficiente fuerza de voluntad”, para bajar “esos kilitos de más”, lo que agudiza el sentimiento de culpa.

Así, el cuerpo no es visto, vivido o aceptado como propio, sino convertido en objeto para que sea juzgado, valorado o admirado por otros/otras. Se asumen actitudes, valores y comportamiento que nada tienen que ver con lo propio (interno), sino que se encuentra asociado a lo ajeno (externo).

Cuerpo, salud y género

El cuerpo es un “caparazón” que sirve de protección al conjunto de órganos que le dan vida, por lo que puede enfermar y sanar de muchas maneras. Es por ello que su cuidado requiere de



una particular atención. Ningún cuerpo vive y se expresa exactamente como otro.

Las enfermedades de las mujeres están ligadas –muchas de ellas– a sus historias de vida (abandonos, violaciones, abusos, roles asignados o asumidos) que la cabeza y la razón tratan de olvidar pero que la memoria corporal se encarga de recordar. Es en este contexto donde nos enfrentamos a la aparición de padecimientos propios desde nuestra condición de género.

Como mujeres, tampoco nos enfermamos igual que los hombres. Los padecimientos son distintos, la manera de tratarlos y enfrentarlos e incluso de diagnosticarlos, también lo son. Las mujeres, por la forma en que vivimos y enfermamos, ameritamos de servicios de salud especializados, pero éstos son insuficientes o inexistentes a nivel público y por los costos, no podemos pagarlo a nivel privado cuando los necesitamos. ¿Piensan que es necesario exigirle al Estado los servicios de salud que particularmente necesitamos?

Padecimientos relacionados con el cuerpo

Diversos son los padecimientos que sufrimos las personas y que se ven reflejados en el cuerpo:

lesiones, obesidad, sobrepeso, diabetes, anorexia, bulimia, dermatitis ocasionadas por estrés, dolores en las extremidades, en el bajo vientre, infartos, problemas neurológicos (tortamudeo, pérdida de audición, problemas de vista, dolores de cabeza y migrañas); psiquiátricos (psicosis, fobias, ansiedad y depresiones); síndrome del intestino irritable, trastornos gastrointestinales, hígado graso; algunos tipos de cánceres; dificultades hormonales; colesterol y triglicéridos; problemas de osteoporosis, osteoarticulares y osteoartrosicos e infertilidad entre otras. Muchos de éstos padecimientos se relacionan con la violencia, la malquerencia y los malos tratos vividos por las mujeres en diferentes etapas de la vida.

El cuerpo como espacio de reencuentro y recuperación personal



El cuerpo es nuestra habitación propia. Es el espacio a través del cual nos expresamos, reproducimos, comunicamos, sentimos, pensamos, imaginamos, deseamos, gozamos, entristecemos, enfermamos, luchamos, trabajamos, sanamos, reímos, ejercitamos, corremos, ilusionamos o amamos.

Es por todo ello que es importante asumir la responsabilidad del buen trato que debemos prodigarnos, sin olvidar los **Derechos** que como ciudadanas nos corresponden. El Estado es responsable de velar por la población y eso significa que debe vigilar y sancionar a las personas, instancias o empresas que emitan mensajes que lastimen nuestra imagen o atenten contra nuestra salud, como es el caso de la publicidad engañosa, a través de la cual se promueven tratamientos y remedios "milagrosos", que no hacen más que lesionar nuestra autoestima y promover una imagen estereotipada que nada tiene que ver con nuestra humanidad.

Somos nosotras, las que tenemos que pensar en los factores que contribuyen a que nuestro cuerpo esté como está. Las mujeres, en general, no subimos de peso o engordamos por estar "sobre alimentadas", por ser "descuidadas o

fodongas” o por ingerir “comida chatarra”.

Engordamos, entre otras cosas, por no tener los recursos económicos que nos garanticen el esparcimiento y una alimentación balanceada y rica en nutrientes; por no tener acceso a servicios preventivos de salud y nutrición; por la inseguridad existente en nuestras calles o la contaminación que nos impide el ejercicio al aire libre; por la vivencia de la violencia y porque el cuidado y la alimentación que le prodigamos a otros está por encima de lo propio.

Es necesario tomar conciencia de cómo podemos lograr el bienestar y la salud que necesitamos, independientemente de las valoraciones y las miradas que otras personas tienen o hacen de nosotras.



La obesidad y sus consecuencias

La organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Plantea que una forma simple de medir la obesidad y el sobrepeso en las personas adultas es a través del índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La obesidad es más que un problema estético y de belleza física, en el padecimiento está reflejado la historia de vida, las emociones y los sentimientos de las mujeres. Sólo cuando la obesidad deje de ser vista como un problema de belleza o apariencia física y se vea como un padecimiento que afecta la salud y puede acabar con la vida, es cuando se podrán obtener resultados tanto en su prevención, como en su tratamiento.

La obesidad, por tanto, deteriora la calidad de vida y afecta terriblemente a las personas que la padecen. Las consecuencias psicológicas y emocionales son también significativas pues se identifican además, la baja autoestima, el pobre concepto del sí misma y diversos trastornos somáticos.

El hecho de que como mujeres tengamos obesidad o sobrepeso, nos coloca en situación de riesgo y vulnerabilidad, ya que somos violentada por la pareja, la familia, en la calle, en el trabajo, en el ámbito educativo o por las amistades, al colocarnos adjetivos o al emitir juicios que nos descalifican y dañan la autoestima.

Factores que intervienen en el desarrollo de la obesidad

La obesidad no tiene una causa única. Son múltiples las situaciones que llevan a las personas a padecerla clasificándote en dos tipos:

1. Endógena: cuando tiene como origen un problema genético o metabólico.

2. Exógena: cuando es producida por condicionantes sociales, conductas alimentarias y procesos sedentarios (falta de ejercicio y movilidad corporal).

Algunos factores psicológicos, también se han asociado al padecimiento. Se tiende a comer de manera excesiva cuando se tiene alguna preocupación, tensión o bien ante emociones o problemas que son difíciles de enfrentar.

La obesidad en la vida de las mujeres

Históricamente, a las mujeres se nos valora por el cuerpo, especialmente en el significado otorgado a la apariencia, misma que ha sido definida desde la perspectiva masculina. Actualmente la delgadez es entendida como sinónimo de belleza, y la masa abdominal o el ensanchamiento de las caderas son observados como feos, aberrantes e indeseables.

El manejo del peso en las mujeres implica mucho más que hacer una dieta o restringir la ingesta de alimentos. Son las ideas, pensamientos, creencias, prejuicios y aprendizaje que se tiene respecto al cuerpo lo que se pone en juego cuando de nuestra salud se trata.

Los alimentos tienden a ser “proveedores” emocionales. Algunos son adictivos como por ejemplo los dulces, el pan o las tortillas. Aún sin hambre, a veces sentimos “un vacío”, que pensamos sólo se puede llenar con comida, aunque después nos arrebatan sentimiento de culpa o preocupación “por darnos el permiso” o “pecar”, con lo que se refuerzan los pensamientos negativos relacionados con el cuerpo.

Cuando nos sentimos “gordas”, comenzamos a

generar malestares emocionales y psicológicos. Al mirarnos tendemos a menospreciarnos, sentirnos poco atractivos y sin valor, lo que tiende a conducirnos a la depresión y con ellas al aislamiento.

Causas del sobre peso y la obesidad

El incremento a nivel mundial de la obesidad radica en los cambios alimentarios y sociales que afectan a la población y que tienden a reducir la actividad física y aumentar el consumo de comidas rápidas o chatarra.

Según la OMS, la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas-gastadas y que en el mundo se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y micronutrientes y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza, cada vez más sedentaria, de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

Argumentan además que los cambios en los há-

bitos de alimentación y actividad física son consecuencias de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.

Otros factores influyentes:

Los factores genéticos. Si el padre o la madre tienen obesidad sus descendientes tienen 10 veces más posibilidades de padecerla.

Factores hormonales. Los cambios hormonales tienden a favorecer la obesidad y el sobrepeso. Con la menopausia el cuerpo cambia y con la



disminución de las hormonas se altera el mecanismo encargado de regular el tejido adiposo, así como la producción de músculos y grasas.

Factores de aprendizaje. Corresponden a los hábitos alimentarios. La organización e intervalos para la ingesta y la elección del tipo de alimentos.

Factores emocionales. Están vinculados a los estados afectivos y emocionales de las personas. En ocasiones los alimentos adquieren un significado de paliativo, mitigando las emociones y sentimientos agradables o desagradables.

Factores sociales y culturales. Algunos estilos de vida contribuyen al desarrollo de la obesidad. La falta de alimentos o el consumo excesivo de otros y la reducción significativa del ejercicio, debido a los complicados horarios laborales y escolares, dejan poco espacio e incompatibles para la realización de actividad física o para propiciar un cambio en los hábitos alimenticios.

¿Qué hacer ante la obesidad?

El tratamiento para el manejo de la obesidad requiere de una atención integral, no sólo es el cuidado de la alimentación o actividad física.

La obesidad amerita de la atención de los sentimientos y emociones. Reconocerla, identificarla, nombrarla y atenderla, demanda de un compromiso mayor. El cuidado de los pensamientos y sentimientos son de vital importancia para el bienestar del cuerpo.

Cuando se identifican las necesidades y deseos, cuando se nombran los miedos, cuando se cuestionan los mensajes respecto al cuerpo, cuando se validan los sentimientos, cuando se reconoce la valía y cuando se mira el cuerpo como propiedad de una misma, se comienza a lograr el empoderamiento de lo que por derecho propio nos pertenece.

La toma de conciencia y de decisiones sobre nuestro propio autocuidado, pueden promover un cambio significativo que se verá reflejado en la recuperación de nuestra valía y autoestima para el logro de un mejor estilo de vida.



Las emociones y los trastornos de alimentación

Cuando la imagen corporal se ve deteriorada, se generan costos emocionales y de salud que afectan el funcionamiento social y la calidad de vida personal.

Los requerimientos alimenticios no son iguales para todas las mujeres, dependerán de la etapa de vida en la que cada una se encuentre. No se tienen las mismas necesidades de alimentación durante la adolescencia el embarazo, el parto o la lactancia que, durante la menopausia. A cada etapa le corresponde un tipo de alimentación acorde a la situación y al desarrollo de nuestro cuerpo.

La alimentación, es uno de los ejes fundamentales para el desarrollo y mantenimiento de la salud física y mental. Debido a que las mujeres son cuidadoras, colocan en primer lugar el bienestar de las otras personas. Son los hijos e hijas los primeros en comer, el esposo tiene la mejor porción y a veces, terminamos incluso consumiendo lo que sobra.

Las dificultades de alimentación en las mujeres son más que un problema estético y de belleza

física. Somos en general, las encargadas de comprar y cocinar los alimentos pero eso no implica necesariamente, el consumo de los mismos ni en el tiempo ni en las cantidades y calidades requeridas.

Las dietas

“Las dietas no ‘curan’ la gordura”

Los estudios sugieren que, por lo general, las dietas no tienen mucho éxito y que algunas de las enfermedades que se atribuyen al sobrepeso, pueden ser producto de la repetición de dietas peligrosas y bajas en calorías.

Se ha investigado que en un lapso de 5 años, entre el 98 y el 99% de las mujeres que se ponen a dieta vuelven a subir de peso. De



hecho, el 90% recobra más peso del que habían perdido, esto es lo que se ha denominado el "rebote".

Cuando no comemos de forma equilibrada, hacemos una sola comida o, espaciamos en demasía los tiempos entre una y otra comidas, el organismo reacciona convirtiendo en grasa lo que ingerimos, haciendo que tengamos más hambre y que nos demos "atracones" consumiendo demasiado en un lapso corto, provocando un círculo vicioso.

Un cuerpo delgado y enfermo puede ocasionar más problemas que soluciones, sobre todo si la figura que se tiene, se ha construido con base en la culpa, el sufrimiento o el hambre. Cuando nos sentimos mejor acerca de nosotras mismas, somos más responsables con nuestro cuerpo, cuidamos lo que comemos, tomamos decisiones y emprendemos sin sufrimientos, acciones que contribuyen a nuestro bienestar, incluido el bajar de peso.

"Las dietas no deben responder a la imagen estereotipada de la mujer, sino a una actitud sana ante la vida".

¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?

Desde la OMS se plantea que el sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles.

Para ello a nivel individual sugieren: limitar la ingesta de grasa, sal y azúcares; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; realizar una actividad física periódica, con lo que se puede lograr un equilibrio energético y un peso que se corresponda con nuestra estructura corporal.

Añaden que la responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las



personas tenemos acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante: dar apoyo a las personas y motivarlas para incursionar en estilos de vida más saludables, además de exigir un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, para lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para toda la población, en particular para las personas más empobrecidas.

La industria alimentaria, afirman, puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable: reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos



elaborados; asegurando que la población consumidora puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos; poner en práctica una comercialización responsable, y asegurar la disponibilidad de alimentos sanos y apoyar la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.

Cómo alimentarnos mejor

Una opción que posibilita y orienta hacia una buena alimentación es la del “plato del bien comer”, elaborado por la Secretaría de Salud. El cual fue desarrollado para fomentar y facilitar de manera flexible un plan de alimentación variada para el logro de una dieta equilibrada y saludable.

El plato del bien comer está dividido en tres colores: verde, amarillo y rojo. En el color verde se incluyen frutas y verduras como zanahoria, rábano, betabel, apio, nopales, romeros, acelgas, espinacas, berros, verdolagas, quelites, flor de calabaza, chile poblano, coliflor, brócoli, chayote, tomate, jitomate y hongos.

En el color amarillo están colocados los cereales: maíz, arroz, trigo, avena, amaranto, cebada, así como los productos elaborados a partir

de sus harinas como tortilla, pan, pastas de sopa y tamales.

En el color rojo están las leguminosas y los alimentos de origen animal. Las leguminosas son: frijol, alubia, haba, lentejas, garbanzos, soya. Los productos de origen animal consideran todo tipo de carnes: pollo, pescado, pavo, res, cerdo, cordero, así como la leche y sus derivados.

Si bien el plato del buen comer es solo una recomendación, es importante considerar las necesidades y recursos económicos que se tengan, además de las creencias en torno a los gustos que hayamos desarrollado acerca de los alimentos.

Ideas para poner en práctica

- Introducir cambios en la alimentación de manera lenta pero progresiva, para evitar sentirnos abrumadas o cansadas. Hay que darle tiempo al sistema digestivo para que se ajuste a los cambios.
- La alimentación es parte de un todo. No te juzgues por ser “glotona” o “golosa”. Si te das el tiempo, encontrarás el balance adecuado.
- Haz ejercicio y come nutritivo, con ello el peso se equilibra naturalmente.

- Experimenta con qué peso te sientes más a gusto en lugar de intentar ser delgada aún a riesgo de la salud o la vida.
- Aprende sobre el funcionamiento del cuerpo. Desecha los mitos y las falsedades creadas alrededor del mismo.
- Si decides emprender una dieta, elige aquellas que enfatizan en el ejercicio y el cambio de

Para asegurar que nuestra alimentación sea saludable se debe cumplir con las siguientes características:

COMPLETA:

Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

INOCUA:

No implique riesgos para la salud y que se lleve adecuadamente el lavado, desinfección y cocción de los alimentos.



VARIADA:

Que se intercambien los alimentos del mismo grupo, en las diferentes comidas.

EQUILIBRADA:

En la proporción de los nutrimentos para su mejor digestión y metabolismo.

SUFICIENTE:

Para cubrir las necesidades energéticas con el fin de lograr un crecimiento y mantenimiento óptimo del cuerpo.

ADECUADA:

En relación a la edad, la actividad física, las costumbres y las condiciones económicas de la familia.

hábitos alimenticios sin que tengas que “matarte de hambre” o dañar el organismo.

- Aliméntate de acuerdo a tus necesidades y condiciones de vida. Es importante beber agua simple, sin endulzantes o saborizantes artificiales.
- Disminuye o evita el consumo excesivo de alcohol, café, chocolate, té negro y las bebidas o refrescos de cola. Opta por las aguas de frutas naturales
- Reduce gradualmente la cantidad de alimentos procesados que consumes, que aunque “prácticos” tienen menos nutrientes.
- Realiza actividades físicas como caminar, pasear, bailar o montar bicicleta (mínimo 20 minutos al día).
- Construye, fomenta y cultiva las redes emocionales y de apoyo. No hay que olvidar que las amigas “curan”.
- La próxima vez que veas la televisión, fíjate qué tipos de alimentos se anuncian y piensa en cómo benefician o perjudican tu organismo. Puede ser educativo si se hace en familia o en grupos de amigas.
- Come con tranquilidad, sabroso, despacio y en compañía de personas que te hagan la vida grata y placentera. Esto promueve la convi-

vencia y deja de lado el aislamiento. comparte recetas de cocina que sean saludables con otras amigas.

Conclusiones

Es de vital importancia que los Estados y Gobiernos –como plantea la OMS– inviertan más dinero en la prevención y en la educación para disminuir la obesidad y el sobre peso de la población.

Para lograr hacerle frente a este problema y en el futuro tener una población más saludable, la fórmula no está en los medicamentos para bajar de peso, sino en crear una conciencia en cada una de las personas para que tengan hábitos alimenticios sanos, como dijo el premio Nobel de Medicina en 1998, Carlos Pascual Lou.

Las mujeres de igual forma, tenemos que tomar conciencia de la importancia de asumir el control y el cuidado de nuestro cuerpo.

Nuestro éxito, crecimiento y desarrollo, no debe estar centrado en la imagen corporal sino en las habilidades y capacidades que tenemos y podemos desarrollar como mujeres.

Tenemos que integrar a nuestra vida estilos de vida saludables que posibiliten la salud, el ejercicio de una sexualidad sana y placentera desde la promoción de una mejor alimentación –de acuerdo a nuestras necesidades y posibilidades económicas– e incluir actividades y ejercicio, que promuevan la convivencia y el buen trato.

El reencuentro con el cuerpo, desde la ruptura de los cautiverios posibilita el logro de la salud y con ello, la recuperación de la confianza y la autoestima para el logro de una vivencia armoniosa y placentera para con nosotras mismas y para el logro de una mayor y mejor calidad de vida.



Referencias Bibliográficas

Bersh, Sonia (2006). "La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales", *Revista colombiana de psiquiatría*, Volumen XXXV, núm. 04, pp. 537-546.

Colectiva del Libro de Salud de las Mujeres de Boston (2000). *Nuestros cuerpo, nuestras vidas. La guía definitiva para la salud de la mujer latina*, Seven Stories press/Siete Cuentos Editorial.

Lopezosa Migallón, P., G´lavez Ochoa B. *Anorexia y Bulimia*, Instituto de la Mujer de España, 1999.

Organización Mundial de la Salud. *Obesidad y sobrepeso*, Nota descriptiva N° 311, marzo de 2011.

**Defensa Jurídica y Educación para
Mujeres, Vereda-Themis, S.C.**

Avenida de los Maestros N° 91-14,

Col. Agricultura,

Del. Miguel Hidalgo, México, DF.

Tel.- Fax (55) 5341 6570,

5396 5586, 53 42 27 67

veredathemis@yahoo.com.mx



vereda  themis