

Como profesionales sanitarios tenemos la responsabilidad de revisarnos y sensibilizarnos sobre el impacto del estigma y sesgo relacionados con el peso.

Recomendaciones importantes:

- **Formarse, cuestionarse y actualizarse** como profesionales de la salud, libres de estigmas de peso, es fundamental para evitar causar daño y brindar una ayuda genuina.
- Utilizar el lenguaje de la **persona primero** y no el término "obeso/a" al referirnos a las personas con patología asociada al tejido adiposo o que viven con obesidad*.

- En consulta:
 - **Evitar asunciones sobre el estilo de vida** de la persona que acude a consulta solo por la forma de su cuerpo.
 - **Pedir permiso para hablar sobre el peso o para pesar**, aunque el paciente acuda para tratar su preocupación sobre su peso. Si necesitas pesar, hacerlo en un lugar discreto.
 - **Tomar acciones que tengan en cuenta la diversidad corporal.** Disponer de camilla, sillas, bata, tensiómetro de tamaño adecuado a la forma corporal
 - Decorar la sala con imágenes que promuevan la **diversidad corporal.**
 - Ayudar a la persona a la que se acompaña a **entender el contexto social.** Tratar que identifique sus creencias y su grado de gordofobia, tanto personal como de su entorno.

Contenidos elaborados por el Grupo de Especialización en Nutrición en Trastornos de la Conducta Alimentaria (GE-NuTCA) de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Autoras por orden alfabético: Carla Farré, Griselda Herrero, Xandra Romero (coordinadora del grupo), María Sanabdón, Consuelo Tarrasó, Beatriz Verdi, Ferrán Vila.

Noviembre de 2024

El impacto del estigma de peso en la salud y los trastornos del comportamiento alimentario

Cuerpos sin etiquetas



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Grupos de especialización
GE-NuTCA

¿Que es el estigma de peso?

- El estigma relacionado con el peso se refiere a la **devaluación y denigración social en función del tamaño, forma o peso corporal** que puede conducir a actitudes negativas, estereotipos, prejuicios y discriminación de las personas de cuerpo grande. Su origen está en:
 - La sobrevaloración cultural global de la delgadez.
 - La narrativa sobre el peso corporal elevado en la investigación, la atención médica, las políticas de salud pública, los medios de comunicación y la sociedad.
 - Los mensajes simplistas de prevención de la obesidad*, centrados únicamente en la ingesta alimentaria y la actividad física (balance energético), ignorando los determinantes biológicos, psicosociales y ambientales del peso y de la salud.
- El estigma de peso está presente en todos los espacios de nuestra sociedad. Según un reciente informe de la OMS:

63%

de los niños/as en edad escolar que viven con obesidad* experimentan mayor probabilidad de ser objeto de acoso.

54%

de las personas adultas que viven con obesidad* informan ser objeto de estigma por parte de sus compañeros de trabajo.

69%

de las personas que viven con obesidad* informan de experiencias de estigma por parte de profesionales sanitarios.



Consecuencias del estigma de peso.

- El estigma de peso **desencadena estrés crónico** que, al persistir, genera lo que se conoce como **carga alostática**: un desgaste en el cuerpo que afecta a la salud, producto del esfuerzo continuo de adaptarse y responder, sin lograr el equilibrio original del organismo.
- El estigma de peso puede **actuar como un evento traumático**, dando lugar a un deterioro en diferentes esferas o niveles:
 - **Fisiológico**: desregulación hormonal, inflamación, riesgo cardiovascular, enfermedades metabólicas.
 - **Psicológico y conductual**: ansiedad, depresión, insomnio, baja autoestima, insatisfacción corporal, conducta alimentaria desordenada, trastornos de la conducta alimentaria y suicidio.
 - **Social**: discriminación laboral, evitación social.

Gordofobia y sesgo de peso en profesionales sanitarios.

- La **gordofobia** es una forma de discriminación sistemática de las personas con cuerpos grandes. Una de sus manifestaciones más evidentes se da en el ámbito sanitario. Un ejemplo de ello es la **patologización del cuerpo**, es decir, la idea preconcebida de que todo cuerpo gordo está enfermo. Este paradigma tiene consecuencias morales, sociales y científicas diversas, como son:
 - intervenciones quirúrgicas y tratamientos muy agresivos,
 - la falta de infraestructuras en el ámbito sanitario
 - la denuncia a los diagnósticos centrados únicamente en el peso.
- El **sesgo de peso** se refiere a las **actitudes y creencias negativas** que como profesionales de la salud se pueden tener **hacia las personas con cuerpos grandes**. Este sesgo puede manifestarse en diversas formas, como comentarios despectivos, suposiciones erróneas sobre la personalidad, la fuerza de voluntad y el carácter de una persona, basadas exclusivamente en su apariencia física.

Gordofobia y estigma de peso están directamente relacionados, y su grado de interiorización se observa desde los medios de comunicación, las políticas públicas y sociales, la divulgación, la educación o la sanidad. Tanto el sesgo como la gordofobia influyen negativamente en la forma en la que el profesional sanitario atiende a sus pacientes, pudiendo llevar a las personas de cuerpos grandes a evitar la atención sanitaria por desconfianza, vergüenza y miedo.

Abordaje no centrado en el peso.

- Un abordaje no centrado en el peso es fundamental para **promover la salud y el bienestar** de las personas. Este enfoque se basa en la comprensión de que la salud es un concepto multidimensional. Es un abordaje universal independiente del peso corporal.
- Un abordaje no pesocentrista **considera factores físicos, emocionales, sociales y ambientales** que afectan la salud, permitiendo una atención centrada en la persona.
- Se trata de un **trabajo colaborativo**, que se enfoca en la transferencia de habilidades de afrontamiento y autogestión para el cambio en conductas de salud que pueden tener un impacto en la calidad de vida de las personas.



Beneficios del abordaje no centrado en el peso, y centrado en el paciente y sus dolencias:

- Las personas se sienten comprendidas y respetadas, lo que puede aumentar su motivación para participar activamente en su autocuidado, suponiendo cambios y sostenibilidad en sus conductas de salud. Al no centrar la atención en el peso, se contribuye a reducir y a combatir activamente el estigma del peso a nivel individual y poblacional.

- Un enfoque que no se centra en el peso puede disminuir la presión psicológica asociada con las expectativas sobre el cuerpo, lo que contribuye a una mejor salud mental y bienestar emocional relacionados con la imagen corporal.

*En este documento se ha utilizado la palabra "obesidad" a pesar de que actualmente su uso entraña un profundo debate entre la comunidad científica, ya que su uso es en sí mismo estigmatizante debido a que se ha relacionado históricamente con enfermedad debida al peso corporal y a las connotaciones negativas que se le ha dado. Sin embargo, los estudios más recientes sobre fisiopatología asociada al tejido adiposo, revelan que la misma situación patológica puede darse en todo el espectro de peso, por lo que se están proponiendo otros términos menos estigmatizantes, que esperemos generen un consenso a corto plazo.