

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Titulación de Periodismo

Trabajo Fin de Grado
Curso Académico 2023-2024



***Gordofobia, del estigma en consulta a la deconstrucción de
nuestros prejuicios***

*Una discriminación que desafía el concepto integral de salud,
entendida no solo la carencia de enfermedad, sino como un
estado completo de bienestar físico, mental y social*

Alumna: Maria Antònia Pol Fiol

Tutor: Carmen María López Rico

Resumen

La gordofobia es una **discriminación sistemática** que afecta a las personas que la padecen en todos los ámbitos de su vida. Una de las manifestaciones más evidentes es en la salud, tanto en la salud mental como la física.

Un ejemplo de ello, es la **patologización del cuerpo**, es decir, la idea preconcebida de que los cuerpos gordos están enfermos. Este paradigma supone unas consecuencias morales, sociales y científicas diversas, como por ejemplo, intervenciones quirúrgicas y tratamientos muy agresivos, la falta de infraestructuras en el ámbito sanitario y la denuncia a los diagnósticos centrados únicamente en el peso.

Una de las consecuencias de esta violencia estética que derivan de la gordofobia son los **trastornos alimentarios**. Uno de ellos, es la anorexia nerviosa atípica, que pasa desapercibida porque las personas, que tienen este trastorno, está por encima del normopeso, siguiendo los términos regulados por el IMC. En España alrededor del 400.000 mil personas padecen algún tipo de trastorno.

Según los resultados de un estudio realizado por **Observatorio de la Diversidad en los Medios Audiovisuales de España**, concluyó que solo un 3% de los personajes que aparecían en televisión eran considerados gordos.

Por otra parte, las redes sociales también tienen un papel relevante, ya que a raíz de ello, nacen los movimientos antigordofóbicos conocidos como el **body-positive y el body-neutrally**, que ayudan a las personas a cuidarse y aceptarse.

Este reportaje pretende dar voz a la discriminación y mostrar los prejuicios que sufren estas personas a través de diferentes testimonios. A la vez que se utilizan fuentes expertas en salud mental, nutrición y sanidad con el objetivo de ofrecer **diferentes puntos de vista y mostrar una visión holística de esta discriminación**. Además, se complementa con una investigación a través de reportajes publicados en los medios de comunicación y estudios que abordan esta problemática.

Palabras Clave

Gordofobia, discriminación, salud, patologización, peso

Abstract:

Fatphobia is a **systematic discrimination** that affects people who suffer from it in all areas of their lives. One of the most obvious manifestations is in health, both mental and physical health.

An example of this is **the pathologization of the body**, i.e., the preconceived idea that fat bodies are sick. This paradigm entails various moral, social and scientific consequences, such as, for example, very aggressive surgical interventions and treatments, the lack of infrastructures in the health field and the denunciation of diagnoses centered solely on weight.

One of the consequences of this aesthetic violence resulting from fatphobia are eating disorders. One of them is atypical anorexia nervosa, which goes unnoticed because the people who suffer from it have a weight above normal weight, according to the terms regulated by the BMI. In Spain around 400,000 thousand people suffer from some type of disorder.

According to the results of a study conducted by *Observatorio de la Diversidad en los Medios Audiovisuales* de España, it concluded that only 3% of the characters appearing on television were considered fat.

Moreover, social networks also play a relevant role. On the one hand, the anti-fat-phobic movements create two social movements, **body-positive and body-neutrally** that help people to take care of themselves and accept themselves.

This report pretends to give voice to discrimination and show the prejudices of this group with different stories and testimonies. At the same time, expert sources in mental health, nutrition and health are used in order to offer **different points of view and show a holistic view of this discrimination**. In addition, it is complemented by an investigation using reports published in the media and studies that cover this problem.

Key Words: Fatphobia, discrimination, health, patologization, weight

Índice

| | |
|--|----|
| 1) Introducción y justificación. | 4 |
| 2) Material y método de trabajo. | 6 |
| 3) Contenido del reportaje publicado | 10 |
| 4) Interpretación derivada de la investigación | 23 |
| 5) Bibliografía y fuentes documentales. | 24 |
| ANEXO I | 26 |



1) Introducción y justificación.

Esta investigación periodística se ha llevado a cabo con el objetivo de mostrar la realidad de las personas gordas en la sociedad, centrándose desde el ámbito médico, pero también desde los prejuicios sociales, ya que ambas tienen mucha importancia a la hora de convivir en sociedad. Y además, con esta investigación se ha humanizado esta problemática con testimonios de personas que han sufrido gordofobia.

El enfoque del reportaje ha sido explicar la situación que viven las personas gordas, a raíz de la discriminación que sufren en las consultas médicas o en sus tratamientos. Además, se ha puesto en cuestionamiento el concepto de salud y el rechazo social que padecen estas personas en diferentes ámbitos, en las redes sociales, en la televisión o diferentes espacios públicos. El formato del reportaje es escrito y se ha publicado en **Medium**.

Los objetivos que se planteaban en el anteproyecto se han cambiado. Por ejemplo, el primer objetivo de este TFG era analizar el intervalo entre tener obesidad y no tener obesidad, pero no entrar en los cánones de belleza que durante años se han establecido en la sociedad. Sin embargo, tras la investigación, esta cuestión ha pasado a segundo plano, porque se le ha dado más relevancia a otros temas como es el acceso a la salud de las personas gordas.

El objetivo dos, *Explicar que la obesidad es una enfermedad y, por lo tanto, debe ser tratada como ello y eso supone que las personas que la padecen no pueden ser discriminadas.*

Se ha concluido: La salud debe ser tratada de forma holística, por lo que no solo el peso define si una persona está enferma o no.

Las hipótesis que se han planteado en el anteproyecto no han cambiado y se han resuelto en el reportaje.

- Las hipótesis que se plantean es confirmar que la sociedad estigmatiza y discriminan a las personas que no entran en los cánones de belleza.
- La sociedad desconoce cuáles son los parámetros que una persona se considera que padece obesidad o sobrepeso
- Los principales canales de divulgación de estos estereotipos son la televisión, las redes sociales y la publicidad.

Las principales referencias que se han utilizado para realizar este reportaje son:

- Alpañés, E., Alpañés, E., & Alpañés, E. (2023, 29 marzo). Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro. El País.
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-03-29/ozempic-las-inyecciones-que-prometen-acabar-con-la-obesidad-arrasan-en-el-mercado-negro.html>
- Nieto, A., Nieto, A., & Nieto, A. (2023, 6 marzo). “Qué pena, con lo guapa que eres de cara”: gordofobia en el día de la obesidad. El País.
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/nutrir-con-ciencia/2023-03-06/que-pena-con-lo-guapa-que-eres-de-cara-gordofobia-en-el-dia-de-la-obesidad.html>
- Afp. (2022, 3 mayo). La OMS alerta de que la obesidad se ha convertido en una «epidemia» en Europa. Diario ABC.
https://www.abc.es/sociedad/abci-alerta-obesidad-convertido-epidemia-europa-202205032007_noticia.html

Hay diferentes trabajos que se han realizado en torno a la gordofobia, los tres que se mencionan anteriormente son un ejemplo de ello. Sin embargo, presentan limitaciones importantes, que se pretenden solventar con el reportaje realizado.

Por ejemplo, a la hora de introducir el concepto de la patologización de los cuerpos gordos y la violencia que sufren en consulta. En segundo lugar, no explican las consecuencias que tiene para los más jóvenes, la gordofobia. En tercer lugar, no hay una explicación de la estandarización de los tratamientos contra la obesidad y los prejuicios.

Por lo que, en líneas generales, este reportaje pretende explicar, de una forma holística, una discriminación que afecta en la mayoría de los ámbitos de la vida, para que aquellos que no hayan leído todos los artículos que se han mencionado anteriormente, puedan tener una visión global de la situación.

2) Material y método de trabajo.

Las dificultades ante este reportaje han sido varias. En primer lugar, a la hora de contactar con las fuentes, ya que la mayoría no respondían. En segundo lugar, hay una dificultad a la hora de encontrar estadísticas que estén bien respaldadas con un tamaño de muestra que sea significativo para que tenga veracidad.

Finalmente, uno de los aspectos a tener en cuenta, en cuanto a las dificultades, ha sido mantener la objetividad durante todo el reportaje y no caer en las ideas preconcebidas que se puedan tener por la educación e información que se puede tener de este tema.

Las **fuentes personales** que se han accedido finalmente son:

1. Dra. Evangelina Boix Carreño es doctora en Endocrinología de Elche y profesora de la Universidad Miguel Hernández.

2. Dr. Enrique Roche Collado es profesor de nutrición en la Universidad Miguel Hernández e integrante de la empresa NutriEvidence, un centro de nutrición clínica y deportiva en Elche.

3. Bet Palou es actriz protagonista de la obra Espaguetis, *Una revisió de patrons* y activista antigordofobia.

4. Dra. María Gómez Garrido es doctora en Ciencias Sociales y Políticas por el Instituto Universitario Europeo. María Gómez Garrido es miembro del equipo de investigación Desigualtats, Gènere i Politiques Públiques.

Las investigaciones que realiza son la sociología de la cultura y la sociología de las emociones enfocadas a los procesos de desigualdad, estigmatización.

5. Fabiola Mijares es activista antigordofobia en Instagram en la cuenta @habitantegorda. Mijares se sometió a una cirugía bariátrica y como consecuencia de dicha operación ha sufrido graves efectos adversos. Utiliza sus redes sociales como altavoz de su operación.

6. Maria Teresa Valero (@mariatevalero) es psicóloga especializada en imagen corporal y conducta alimentaria. A través de Instagram, explica su experiencia con la dismorfia corporal y divulga sobre la recuperación de los trastornos alimentarios.

METODOLOGÍA

Los pasos que se han seguido para realizar este reportaje se resumen en la **documentación**, ya sea de reportajes publicados en medios de comunicación, que se especifican más adelante en la bibliografía. **La selección de fuentes y entrevistarlos**, basándose en los objetivos del reportaje. Finalmente, **escribir y realizar las infografías** que se han extraído de artículos, como fuentes primarias como el INE o de elaboración propia mediante herramientas como el Google Trends, como se especifica a continuación en el **cronograma**.

| CRONOGRAMA | |
|---------------------|--|
| 16-31 OCTUBRE | DOCUMENTACIÓN |
| 6 NOVIEMBRE | PRIMERA REUNIÓN - PLANTEAMIENTO DEL TEMA |
| 6-12 NOVIEMBRE | DOCUMENTACIÓN, CONTACTAR CON FUENTES, |
| 12-18 NOVIEMBRE | ELABORACIÓN DEL ANTEPROYECTO |
| 19 NOVIEMBRE | ENTREGA ANTEPROYECTO |
| DICIEMBRE | |
| ENERO | |
| FEBRERO 23-28 | ENTREVISTAS CON FUENTES |
| MARZO 4-11 | TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS |
| 11 MARZO | REUNIÓN DE SEGUIMIENTO |
| 11 MARZO - 1 ABRIL | ESCRIBIR TFG |
| 1 ABRIL- 15 ABRIL | DOCUMENTACIÓN - INFOGRAFÍAS |
| 15 ABRIL | REUNIÓN SEGUIMIENTO DE TFG |
| 15 ABRIL - 21 ABRIL | MODIFICAR TFG SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA REUNIÓN |
| 23-30 ABRIL | ESCRIBIR MEMORIA |
| 1- 15 MAYO | REALIZAR MULTIMEDIA |
| 30 DE MAYO | ENTREGA CASI DEFINITIVA DE MEMORIA Y REPORTAJE |

ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

La estrategia elegida para redes sociales que se utilizará para difundir el reportaje será a través de Instagram, ya que es la tercera red social más utilizada de fotografía y videos, según [Marketing Palace](#).

La estrategia utilizada es a través de publicaciones e historias mediante:

- 1) [Un video de presentación](#) del trabajo realizado.
- 2) Una [introducción de los conceptos](#) que se abordan en el reportaje, como es la patologización de los cuerpos gordos.
- 3) Una publicación que [introduce una cita de una de las fuentes personales](#).
- 4) [Una publicación](#) que introduce el tema, que además, se añade el enlace del reportaje definitivo.
- 5) [Diferentes historias destacadas](#), que abordan distintos temas que se ven en el reportaje con el objetivo de que el público interactúe y dé su opinión.

Los objetivos de estas publicaciones es generar debate y dar a conocer el reportaje. Una de las herramientas utilizadas son los **comentarios en Instagram**.





Respecto a la estructura del reportaje, la **entradilla** introduce el tema del reportaje de una manera llamativa y que también apela al lector y deja claro cuál es el objetivo del reportaje. Por una parte, recoge los temas claves como el **derecho a la salud y la reivindicación de espacios seguros**. Siguiendo con el párrafo clave, se introduce un tema de actualidad, que es el medicamento que adelgaza y plantea una cuestión moral acerca de la salud y la gordofobia. Tras estos dos primeros párrafos, el reportaje se estructura a través de **ladillos**, que abarcan los diferentes subtemas tratados como: **el IMC, la salud mental, la representación en los medios de comunicación y las redes sociales**.

3) Contenido del reportaje publicado

Gordofobia, del estigma en consulta a la deconstrucción de nuestros prejuicios

Una discriminación que desafía el concepto integral de salud, entendida no solo la carencia de enfermedad, sino como un estado completo de bienestar físico, mental y social

A lo largo de estos últimos años a **la palabra gorda** se le pretende despojar de todo prejuicio para que pueda utilizarse, como lo que es, un adjetivo, para que no te defina y puedas ser **gorda y sexy, gorda y lista** y todo lo que quieras llegar a ser. De la misma manera en la que se reivindican espacios, libres de discriminación, como **las atracciones o las redes sociales**. Además de una mayor concienciación social y de un derecho, que se debería dar por sentado, el acceso digno a la salud.

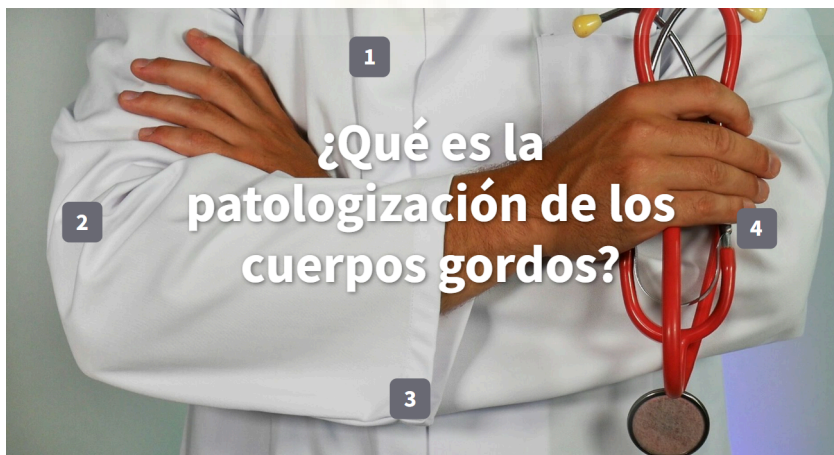
El Ozempic empezó a comercializarse en 2019 y estos últimos años su éxito no ha parado de crecer. Un medicamento cuyo coste **ronda los 130 euros** al mes y que promete [una reducción de alrededor del 15% del peso del paciente](#), así lo explica El Diario.es. A pesar de estar cubierto por la seguridad social, tienen una gran presencia en **el mercado negro**. Este elixir cuestiona todo aquello que gira en torno al peso, la gordofobia y la patologización de la salud en las personas gordas.

María Teresa Valero, psicóloga especializada en **imagen corporal y conducta alimentaria**, explica que: “La gordofobia es una **discriminación sistémica** que afecta a todas las personas, en diferentes áreas como **la laboral, la salud y en el ámbito social**”. A través de sus redes sociales divulga acerca de **la dismorfia corporal y la gordofobia ideológica**. La especialista explica que la gordofobia son aquellas **creencias sociales y culturales** que la sociedad vuelca sobre las personas gordas, como que son poco atractivas, que huelen mal, que no son buenas para estudiar, que son indisciplinadas, que comen mal o que no hacen deporte. Bet Palou, actriz y activista antigordofobia añade a la definición de gordofobia el miedo que tenemos interiorizado a engordar. Palou junto a su compañera Nuria Sbert llevan a cabo un microteatro, *Espaguetis, una revisió de patrons* donde se revisan **los patrones de belleza, la**

violencia estética y la gordofobia, a través de experiencias relacionadas con esta problemática.

La gordofobia tiene distintas formas de manifestarse. Una de las caras más visibles es la [patologización del cuerpo como queda patente en diversos estudios académicos](#). Esta se define como **la preconcepción del cuerpo de la mujer gorda como enfermo**, sobre la cual se construye la interacción, el diagnóstico y las posibles remisiones a especialistas, y que como resultado se llevan a cabo una serie de experiencias discriminatorias hacia aquellas personas que acuden a la consulta médica.

Un ejemplo de ello, es Fabiola Mijares, una activista antigordofobia, que a los 13 años, actualmente tiene 33 años, le realizaron una **cirugía bariátrica**, un [procedimiento quirúrgico que se utiliza para paliar la obesidad](#). Aunque en algunos casos puede ser efectiva, en otros no. Había acudido al médico por problemas de infección de orina, el tratamiento que se le ofreció fue la cirugía bariátrica. “Me dijeron que me iba a morir. No me hicieron ningún análisis, previó. Me dijeron que si no me operaba me iba a morir dentro de unos años, tal fue el miedo que sentí en ese momento por el diagnóstico que no lo cuestioné, explica. Además, esta intervención le ha causado graves problemas médicos.



La imagen interactiva señala cuatro de las situaciones en las que se enfrentan las personas en cuerpos gordos cuando acuden a consulta.

[La OMS \(Organización Mundial de la Salud\) establece la obesidad como una “compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.”](#)

Mijares, explica que a veces se está desviando el foco de la cuestión, ya que no se puede afirmar que todas las **personas gordas no están enfermas**, así como todos delgados **están sanos**. Aquí hay una doble moral, se insiste en que hay que ayudar, entre comillas, a las personas gordas porque están enfermas, pero el único tratamiento, por así decirlo, es la pérdida de peso con **cirugías bariátricas o dietas muy restrictivas**. El caso de Mijares, no es aislado, sino que cada vez las personas que acuden a consulta se sienten más discriminadas, y una de las razones es el IMC.

Una fórmula matemática muy estandarizada

[El IMC, también conocido como Índice de Quetelet, es una fórmula que divide los kilogramos del peso por el cuadrado de la estatura.](#) Esta fórmula se estableció en 1835 y posteriormente fue analizado por estadísticos modernos, la muestra abarca **de los 24 a los 29 años de edad**, como explica el artículo publicado Scielo. Actualmente, la OMS, lo utiliza como diagnóstico de la obesidad y sobrepeso. Evangelina Boix, endocrinóloga en el centro hospitalario de Alicante, añade que aunque es útil, se necesitaría complementar mediante otros sistemas de medida de grasa corporal, como la [bioimpedancia](#), una técnica que se utiliza para medir el porcentaje de grasa corporal según las propiedades eléctricas de los tejidos. Sin embargo, no siempre disponen de ellos en los sistemas sanitarios. Por otra parte, **Enrique Roche Collado**, catedrático en la Universidad Miguel Hernández y especialista en nutrición y deporte, considera “que es un parámetro totalmente válido y muy sencillo de hacer”. El rechazo en las consultas, no solo nace a raíz de un diagnóstico basado en el IMC. . La problemática no solo nace a raíz de un diagnóstico basado en el IMC, sino en las consultas médicas.

La salud, un derecho vulnerado

Las atenciones médicas no solo se tratan de garantizar una relación médico y paciente, sino facilitar **infraestructuras accesibles a todo el mundo**. Así lo explica Fabiola Mijares, que actualmente está atravesando diferentes problemas de salud, denuncia que no puede acceder a **los estudios que requieren un escáner** porque la máquina no soporta su peso.

Una situación parecida le ocurrió a la **doctora Boix**, en la que una camilla del hospital no soporto el peso de un paciente, aun así aclara que “en la medida de lo posible, nuestras consultas suelen estar adaptadas”.

Por otra parte, Palou argumenta que actualmente las médicas y médicos en consulta cada vez se están actualizando. Sin embargo, históricamente ha habido mucha gordofobia en consulta. Bet Palou, explica la situación que vive cuando acude a la consulta médica: “El primer diagnóstico que te dan es que te sobra peso y que tienes que adelgazar. Por lo que se **eclipsan otros problemas de salud** que puedas tener. Todo esto repercute a que no quieras acudir. Esta situación refleja **el estigma de peso** que se tiene hacia las personas gordas.

¿Cuántas personas han buscado dietas para adelgazar en Google?

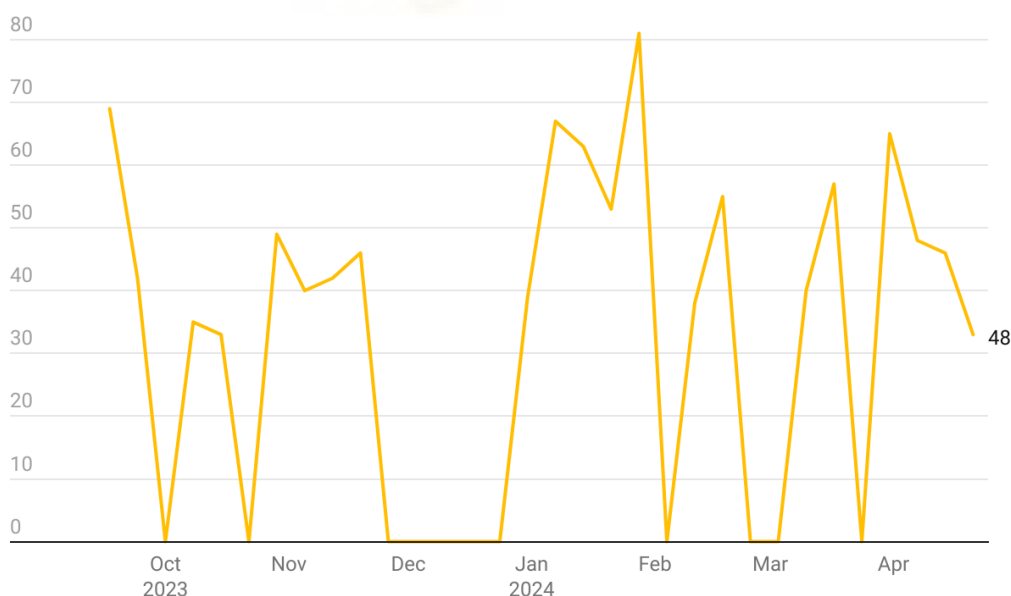


Chart: Elaboración propia Fuente: Google Trends • Created with Datawrapper

La gráfica señala las búsquedas de las palabras dietas para adelgazar, en las que se puede interpretar que **los meses de enero y mayo las cifras incrementan**, por lo que parece indicar que ya sea que al terminar las festividades de Navidad y en el caso de mayo, al empezar las vacaciones de verano, hay una preocupación por engordar.

Cuando la única solución para perder peso es pasar hambre

La endocrinóloga Evangelina Boix aclara que “el **tratamiento para la obesidad y el sobrepeso** está bastante limitado, y es a través de dietas y la actividad física, por lo que está **bastante limitado**”.

En 2019, empezó a comercializarse **el Ozempic**. Este medicamento está formado por lo que comúnmente se llaman **agonistas GLP**, que funcionan a través del vaciado gástrico y también, actúan a nivel central, **inhibiendo el apetito**, explica la doctora Boix. Depende de la dosis y el tipo de medicamento que se ingiera, se puede llegar a perder **hasta siete kilos**.

[Este medicamento, que promete terminar con la obesidad, ha supuesto un problema de desabastecimiento y la salida al mercado negro, así lo expone El País](#), Esta situación pone en entredicho su función, que *a priori* está destinado a personas con diabetes de Tipo 2. El catedrático Collado, recalca que la compra de esta vacuna “no debe venderse como una cuestión de estética y tiene que ir acompañado de dieta, ejercicio y ayuda psicológica”, como por ejemplo [el caso de éxito de Javier Díaz, que relata El País](#).

Las consecuencias de utilizar este fármaco no solo está en el bolsillo, ya que **cada caja vale 128 €**, sino que también **sus efectos secundarios**.

[Las reacciones adversas de este tipo de fármaco más comunes son la diarrea, vómitos, estreñimiento, mareos, cansancio, piedras en la vesícula, que se pueden consultar en la página oficial del medicamento.](#) Bet Palou, argumenta: “Está claro que adelgazas, porque no tienes hambre y si comes lo vomitas, lo venden como si fuese saludable. Al final solo hay intereses patriarcales y económicos”.

El catedrático Collado explica que la **solución al sobrepeso es reducir la cantidad de comida y combinarlo con actividad física**. Sin embargo, este ejercicio puede llegar a ser muy frustrante, porque al principio el cuerpo está muy limitado a la hora de hacer determinados movimientos, añade. Además, las dietas, que suelen ser restrictivas, son difíciles de mantener en el tiempo. Collado, incide que los objetivos, a menudo se confunden, nunca deben ser estéticos, sino por una cuestión de salud. La doctora Boix argumenta que aunque no deberíamos generalizar, estamos en una época, por una parte, en **la que disponemos de una gran cantidad de alimentos y cada uno es más apetecible que el anterior**, y por otra, todo, aniversarios, reencuentros, fiestas, siempre es comiendo.

[María Valero De Vicente](#) es doctora y profesora de pedagogía en la Universidad de Baleares y considera que relacionar todos esos mensajes de hábitos saludables con obesidad o el sobrepeso es **simplificar mucho la realidad**, al igual que ocurriría también con personas con normopeso. Este prejuicio afecta a la hora de buscar un tratamiento, para quien decida acabar con la obesidad o el sobrepeso, porque se tienen que tener otros aspectos en cuenta, como la salud mental.

¿Cuántas personas han buscado Ozempic en Google?

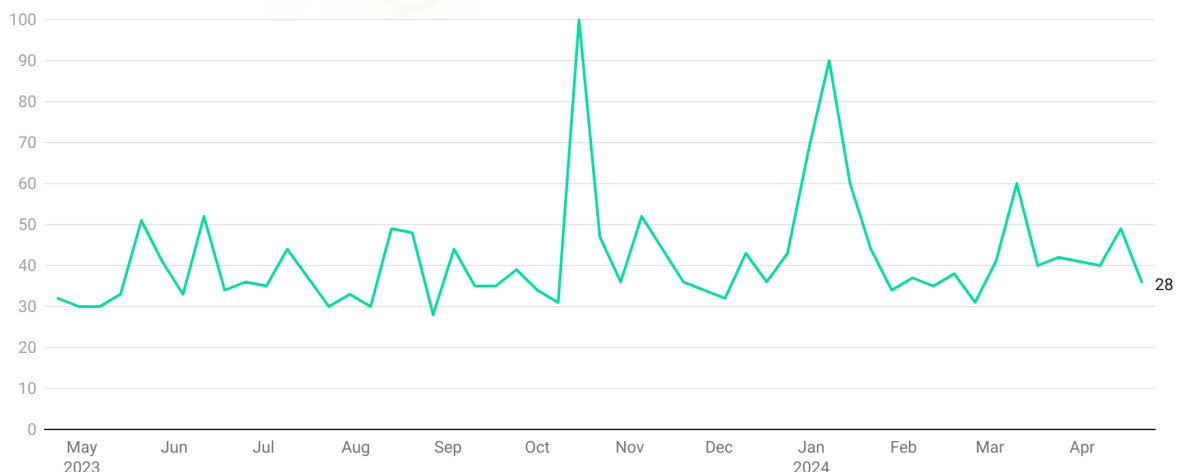


Chart: Elaboración propia Fuente: Google Trends · Created with Datawrapper

La gráfica señala que los meses de octubre y enero del 2024 las búsquedas de Google de Ozempic se disparan. Coincidiendo los meses de vuelta de las festividades estivales y el fin de las Navidades

La anorexia nerviosa atípica, un trastorno que pasa desapercibido

La gordofobia no es una discriminación que afecta a una determinada edad. Se empieza a manifestar desde pequeños, los niños empiezan a sufrir acoso por su condición física. La psicóloga Valero explica que “a menudo, esta presión reside en casa porque cuando empiezan a sufrir este asedio, se les ponen a dieta y se les restringe la comida y no les incentivan a hacer ejercicio, por lo que se les da a entender que ellos son el problema”. Un factor de riesgo para que se pueda **desarrollar un trastorno alimentario es a través de hacer dieta**, según la psicóloga.

En estos últimos cinco años, se calcula que alrededor de [400.000 personas en España padecen algún tipo de trastorno y 300.000 son jóvenes entre 12 y 24 años, según un estudio realizado por la Asociación de TCA de Aragón.](#)

[La anorexia nerviosa atípica es un tipo de trastorno que suele pasar desapercibido por la sociedad porque, a pesar de que, comparte las mismas características que los demás desórdenes alimenticios, la diferencia radica en que las personas que padecen este tipo de trastorno su peso está por encima del normopeso o el infrapeso, que indica el IMC, como define el Child Mind Institute.](#) La psicóloga detalla: “**Estas conductas pasan inadvertidas porque la gente de alrededor**, en el momento en el que pierdes ese peso, te aplaude, sin saber que estás haciendo o por lo que estás pasando”.

La detección, en este caso, es más compleja debido a la falta de actualización, el diagnóstico aún se centra en el peso que indica la báscula, según Valero.

Mijares explica la situación que vivió tras la cirugía bariátrica: “En mi caso, tras la operación tuve que lidiar con mucho odio corporal hacia mi cuerpo, **yo adelgace 20 kilos**, sin embargo, debido a la **dieta tan restrictiva a la que estaba sometida y un trastorno, los recuperé**, sentía que había fracasado y que había decepcionado a los que me rodeaban”.

La pedagoga afirma que la gordofobia “**afecta a cómo te percibes**, es decir, que haya determinadas características de tu cuerpo que rechaces”. Bet Palou, añade que “**si aprendiéramos a querer nuestro cuerpo desde más pequeños habría menos casos de obesidad**”.

Por otra parte, **la educación a los más jóvenes es muy importante**, así como en el colegio se trata temas de bullying, se debería indagar más en la educación, tanto nutricional como a

no tratar mal al resto, por su peso, según Collado. Sin embargo, no solo se trata de una cuestión de educación, ya que también influyen, otros aspectos como los económicos.

Encuesta a la población española sobre la obesidad

Encuesta telefónica a 1000 españoles mayores de 18 años. (*)Las personas piensan que la subida de peso es por una pérdida de control con la alimentación.

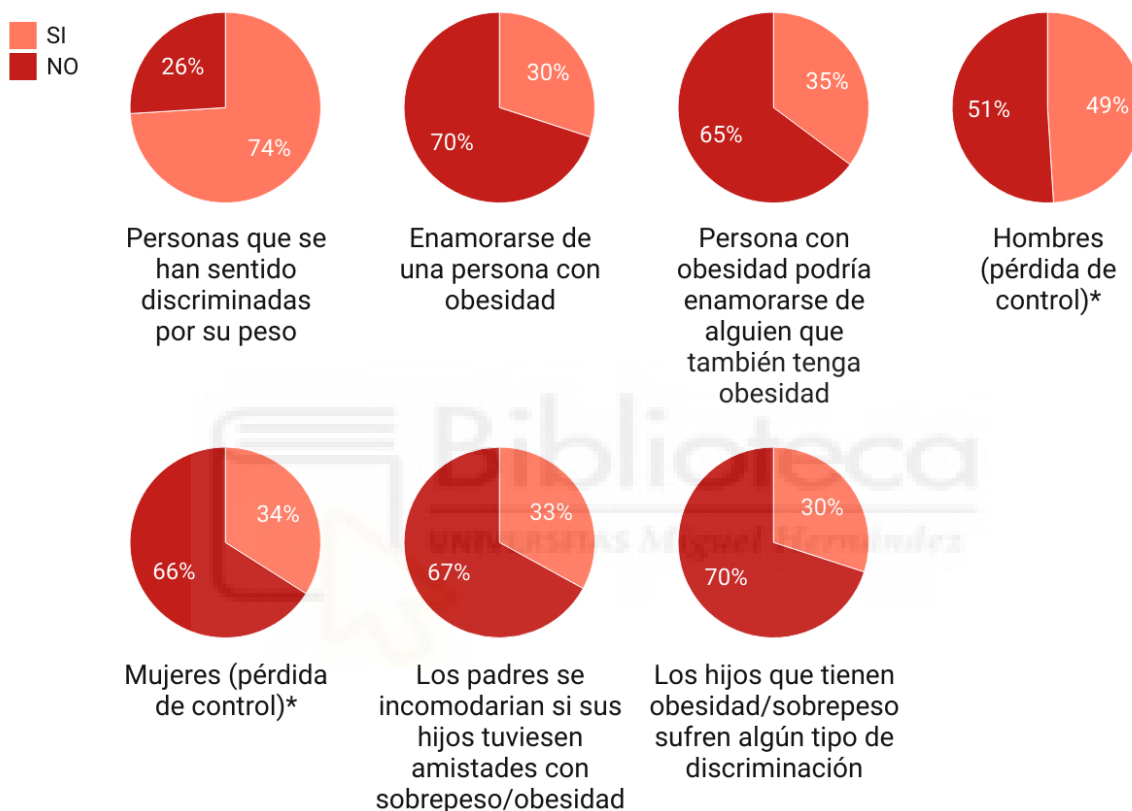


Gráfico: Elaboración propia Fuente: SEDO • Creado con Datawrapper

Los datos más significativos de esta gráfica son que un 74% de las personas se han sentido discriminadas por su condición física, incluyendo a los más pequeños

El acceso a los alimentos y la actividad física no siempre está al alcance.

Uno de los argumentos que se utiliza cuando aparece una persona gorda, ya sea en las redes sociales, en la televisión, es que no está cuidando de su salud o que no hace ejercicio físico, o solo come comida procesada, sin conocer el contexto que pueda llegar a tener esa persona. Es decir, **se les acusa de no tener hábitos de vida saludable**. Los hábitos deben estar enfocados a todo tipo de personas, no únicamente a que tengas una determinada característica física, tiene que ser una intervención general, es decir, para **beneficio de todo, el mundo**, independientemente de cuál sea tu realidad, física o incluso psicológica, explica la pedagoga Valero.

El especialista Collado plantea que el **estado debería subvencionar el nutricionista o el acceso al ejercicio físico**, para aquellas personas que no tienen recursos para ello.

En 2018, [Apettite, realizó un estudio a cerca de la relación que había entre el estatus socioeconómico y el índice corporal, el cual muestra que las personas con menos ingresos tienen un acceso limitado a alimentos saludables.](#)

El estudio indica que **el estrés provocado por una situación económica desfavorable, influirá**, también, a la hora de tener un buen equilibrio energético, es decir, que se ingiera la misma cantidad de energía que gastamos.

A esta circunstancia se le añade, [también, el tiempo que dispongas para cocinar o la accesibilidad que se tenga para acceder a áreas deportivas, como indica otro estudio creado por Nutrients](#), eso significa que no todo el mundo tendría las mismas oportunidades para poder adelgazar, en el caso de que la persona quisiese hacerlo.

Cuando las circunstancias acompañan y puedes acceder a instalaciones deportivas, así como los gimnasios, este no suele ser un lugar, en que las personas que habitan en cuerpos gordos, como define Mijares, no se sientan bien recibidas. En primer lugar, Mijares explica que **“no hay ropa de mi talla para poder ir al gimnasio y cuando voy al gimnasio la mayoría de las miradas se vuelcan hacia mí. Además, se acercan a darte consejos de cómo bajar de peso y no como puedo adaptar el ejercicio a mi cuerpo”**. Estas miradas se convierten en un reflejo de aquello a lo que no estamos acostumbrados a ver, como ocurre en la televisión.

La comparación del IMC según los ingresos mensuales netos de hombres y mujeres

■ Menos de 1100 euros ■ De 1100 a menos de 1650 ■ De 1650 a menos de 2300 ■ De 2300 a menos de 3800 ■ De 3800 euros en adelante

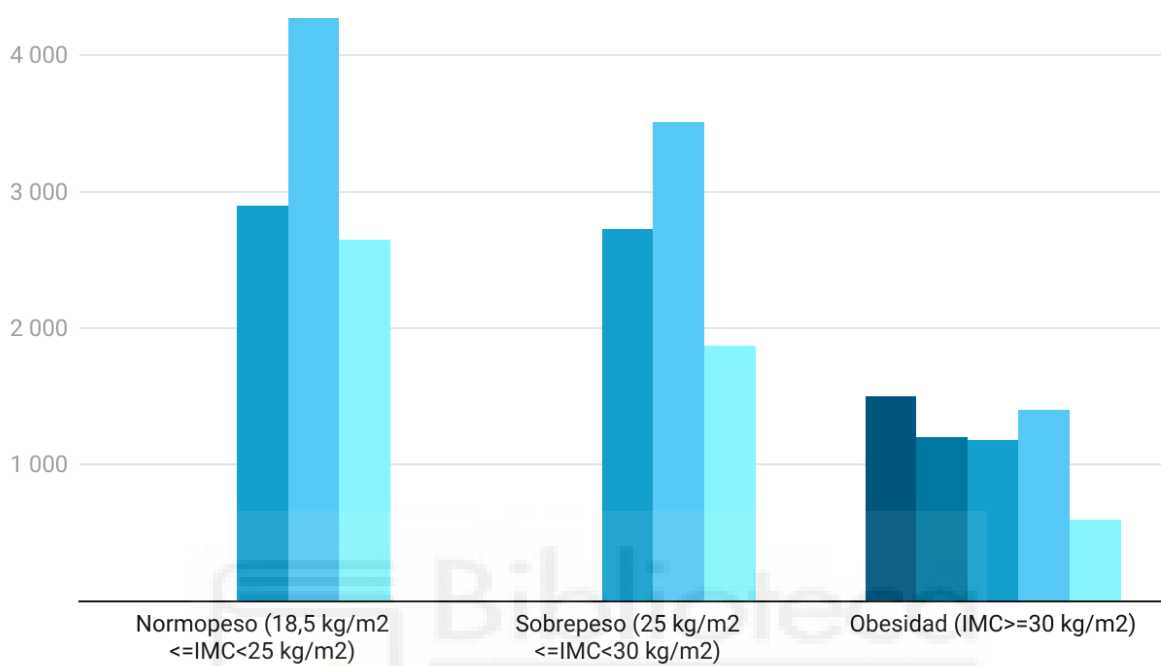


Gráfico: Elaboración propia. Fuente: INE • Creado con Datawrapper

También pueden aparecer en la televisión

La televisión construye la imagen, los tópicos y prejuicios de la sociedad. [El Observatorio de la Diversidad en los Medios Audiovisuales de España concluyó, a raíz de su primer informe que realizó en noviembre de 2023, sobre la gordofobia en la ficción audiovisual, es que solo el 3% de los personajes que aparecen son percibidos como gordos.](#)

La psicóloga Valero explica que "la falta de representación es un pez que se muerde la cola, si no aparecen personajes gordos representados como exitosos, tenderemos a pensar que no tienen cabida ahí, y si al contrario, solo se les plasma como personas que comen mucho y reciben bullying, es lo que percibiremos como normal".

La gordofobia, un foco de insultos en las redes

El *body positive* es un movimiento que surge en los años 60 para reivindicar la opresión que sufren las personas gordas. Ha ido evolucionando a lo largo de los años, en este caso, [Vogue introduce el concepto de body-neutrally, en este caso, el objetivo no es querer nuestro cuerpo, sino que el estado de este no afecte a cómo nos sentimos.](#) Esta corriente surge con la intención de **desarraigarse de la positividad tóxica, que altera la realidad.** La actriz Bet Palou señala que el activismo fue un camino que le ayudo mucho en **su desorden alimenticio**, puesto que le influyo positivamente a **aceptar su cuerpo y tener motivación para cuidarse.**

Una de las causas de presión desmedida a querer obtener un determinado canon de belleza, es [el bombardeo de la publicidad, de todo tipo, ya sea de productos adelgazantes o dietas milagrosas. En 2019, se intentó poner freno a este tipo de publicidad engañosa, y se aplicaron políticas de restricciones de edad para acceder a ellas o incluso la eliminación de estas publicaciones.](#) Sin embargo, es muy difícil controlar esta situación.

No es ningún misterio que la nueva era digital ha venido para cambiar el paradigma de las relaciones sociales y las redes sociales son las protagonistas de ella. Si bien es cierto, que han aparecido cuentas como **@habitanteengorda, @mariatevalero y otros especialistas en nutrición o en ejercicio físico**, que promueven una relación sana con la comida u otra realidad alejada de la violencia estética. Sin embargo, a menudo se generan polémicas, fruto de **la cultura de la gordofobia**, como es el caso de **Lauren Fryer**, en la que el perfil de su pareja, futbolista profesional, se llenó de comentarios gordofóbicos, por una fotografía de ella. Otro de los componentes que forman parte de la violencia estética son los **retoques fotográficos o estéticos** que aparecen en las redes sociales y que pueden alterar la autoimagen de los seguidores. [Una de las consecuencias de ello, ha sido el aumento de los retoques en mujeres y cada vez más jóvenes, como expone El País.](#) Es importante que los jóvenes, los que suelen estar más influenciados por los medios sociales, no se obsesionen

con su cuerpo y que frente a este bombardeo de estímulos, tengan un pensamiento crítico, recalca Palou.

Otro de los handicaps de esta nueva forma de interacción social es **la vulneración al derecho a la privacidad**, [las personas gordas tienen miedo a ir por la calle y que alguien les grabe o les fotografíe para subirlo a las redes sociales con el objetivo de burla, así lo explica La Cuerpa, una activista antigordofobia en La Cadera De Eva.](#)

Las redes sociales se llenan de mensajes en las que todo el mundo piensa que tiene derecho a **opinar sobre los cuerpos ajenos del resto y dan por supuesto aspectos de la vida de los demás**, como los hábitos saludables que tienen. Sin embargo, las redes son un gran altavoz de la sociedad, y el reflejo de esta.

[Link medium completo](#)

Brutos de las entrevistas:

Maria Valero, profesora en la Facultad de Educación de la Universidad Islas Baleares (UIB).

[Link bruto](#)

[Link audio](#)

Enrique Roche Collado, nutricionista.

[Link bruto](#)

[Link audio](#)

Maria Teresa Valero, psicóloga.

[Link bruto](#)

[Link audio](#)

Fabiola Mijares (@habitanteengorda), activista antigordofobia.

[Link bruto](#)

[Link audio](#)

Evangelina Boix, endocrinóloga.

[Link bruto](#)

[Link audio](#)

Bet Palou, activista antigordofobia.

[Link bruto](#)

[Link audio](#)

Fuentes documentales principales:

[Alpañés, E., Alpañés, E., & Alpañés, E. \(2023, 29 marzo\). Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro. El País.](#)

[Afp. \(2022, 3 mayo\). La OMS alerta de que la obesidad se ha convertido en una «epidemia» en Europa. Diario ABC.](#)

[Av, R. \(2023, 7 noviembre\). El primer informe sobre gordofobia en cine y TV en España revela personajes estereotipados y encasillados. Audiovisual451.](#)

[Nieto, A., Nieto, A., & Nieto, A. \(2023, 6 marzo\). “Qué pena, con lo guapa que eres de cara”: gordofobia en el día de la obesidad. El País.](#)

[Noriega, D. \(2023, 17 noviembre\). Seis años de la «revolución» Ozempic: auge y problemas del fármaco para la diabetes que promete acabar con la obesidad. elDiario.es.](#)

Multimedia

Gráficas realizadas con DataWrapper:

- [La comparación del IMC](#)
- [Ozempic](#)
- [Dietas para adelgazar](#)
- [Encuesta SEDO](#)
- [Video](#)

4) Interpretación derivada de la investigación

Tras una exhausta investigación, creo que desde los centros educativos deberían enseñar a los niños a no juzgar a los demás por su aspecto físico. También, pienso que es un problema de todos acabar con los prejuicios, evitando comentarios negativos de los cuerpos de los demás y justificándolo “es por tu salud” sin saber el contexto de esa persona. Además, evitar comentarios que puedan afectar a la relación con la comida, como por ejemplo, me he ganado esta hamburguesa o cuando terminen las vacaciones tendré que quemar lo que he engordado. Tanto hacía el resto como nosotros mismos.

No justifico que las personas que puedan tener problemas de salud por su peso este bien y no deban buscar soluciones, sino lo que pretendo reivindicar es evitar la simplificación del mensaje de “el único tratamiento a todos tus problemas de salud o todo lo que te pasa es por tu peso”. Lo que sí busco reivindicar es una sanidad y unas infraestructuras accesibles a todo tipo de cuerpos, así como darle mayor importancia a la salud mental.

Por un lado, considero que la buena alimentación y la actividad física es importante, pero su objetivo final no debe ser nunca estético. Además, pienso que hay una carencia en cuanto a la inversión en sanidad para solucionar los problemas que tienen las personas por su peso. Las dietas restrictivas, las intervenciones quirúrgicas y los fármacos no creo que sean una solución viable.

Finalmente, creo que todas estas medidas y estos tratamientos, también, están influidos con la obsesión que tiene la sociedad hacia su aspecto físico, que vienen motivados por los prejuicios que ha ido creando la sociedad y la sociedad capitalista, que pretende vendernos batidos adelgazantes o cremas reductoras. Y que se ven acentuados por las redes sociales y los medios de comunicación.

5) Bibliografía y fuentes documentales.

Artículos periodísticos:

- Alpañés, E., Alpañés, E., & Alpañés, E. (2023b, marzo 29). Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro. El País. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-03-29/ozempic-las-inyecciones-que-prometen-acabar-con-la-obesidad-arrasan-en-el-mercado-negro.html>
- Alpañés, E., Alpañés, E., & Alpañés, E. (2024, 12 marzo). La vida después de Ozempic. El País. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-03-12/la-vida-despues-de-ozempic.html>
- Asociación TCA Aragón. (2023, 14 marzo). ¿Qué es un TCA? | Asociación TCA Aragón. Asociación TCA Aragón | Sumando Voces Contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria. <https://www.tca-aragon.org/que-es-un-tca/#:~:text=Un%20TCA%20es%20una%20enfermedad,con%20mayor%20%C3%ADndice%20de%20mortalidad>
- Av, R. (2023, 7 noviembre). El primer informe sobre gordofobia en cine y TV en España revela personajes estereotipados y encasillados. Audiovisual451. <https://www.audiovisual451.com/el-primer-informe-sobre-gordofobia-en-cine-y-tv-en-espana-revela-personajes-estereotipados-y-encasillados/>
- Minutos. (2023, 12 enero). Efectos secundarios de la semaglutida, el fármaco en la diabetes tipo II con problemas de suministro por su uso para adelgazar. Salud. <https://www.20minutos.es/salud/medicina/efectos-secundarios-de-la-semaglutida-u-no-de-los-principales-farmacos-en-la-diabetes-tipo-ii-y-en-la-obesidad-5076395.html>
- Noriega, D. (2023, 17 noviembre). Seis años de la «revolución» Ozempic: auge y problemas del fármaco para la diabetes que promete acabar con la obesidad. elDiario.es. https://www.eldiario.es/sociedad/seis-anos-revolucion-ozempic-auge-problemas-farmaco-diabetes-promete-acabar-obesidad_1_10674914.html#:~:text=La%20sustancia%20se%20llama%20semaglutida,populares%20de%20la%20industria%3A%20Ozempic.&text=El%20f%C3%A1rmaco%20se%20aprob%C3%B3%20finalmente,su%20%C3%A9xito%20ha%20sido%20espectacular

Investigaciones científicas:

- Agonistas del GLP-1: fármacos para la diabetes y pérdida de peso. (2022b, agosto 11). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/expert-answers/byetta/faq-20057955>
- Baltasar A, Bou R, Bengochea M, Pérez N. Inicios de la cirugía bariátrica y metabólica en España. JONNPR. 2020;5(4):448-67. DOI: 10.19230/jonnpr.3324
- Castelao-Naval, O., Blanco-Fernández, A., Meseguer-Barros, C. M., Thuissard-Vasallo, I., Cerdá, B., & Larrosa, M. (2019b). Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. Enfermería Clínica, 29(5), 280-290. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.03.002>
- Claassen, M. A., Klein, O., Bratanova, B., Claes, N., & Corneille, O. (2019b). A systematic review of psychosocial explanations for the relationship between socioeconomic status and body mass index. Appetite, 132, 208-221. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.017>
- Díez, J., Cebrecos, A., Rapela, A., Borrell, L. N., Bilal, U., & Franco, M. (2019). Socioeconomic Inequalities in the Retail Food Environment around Schools in a Southern European Context. Nutrients, 11(7), 1511. <https://doi.org/10.3390/nu11071511>
- Puche, R. C. (s. f.). El índice de masa corporal y los razonamientos de un astrónomo. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802005000400016
- Vista de La patologización del cuerpo de mujeres gordas en la consulta clínica. (s. f.-e). <https://revistas.untref.edu.ar/index.php/ellugar/article/view/688/691>
- Valdés, V. (2022, 3 diciembre). Body neutrality: el movimiento que no te lleva a amar tus defectos, sino a ignorarlos por cuestión de feminismo y bienestar. Vogue España. <https://www.vogue.es/belleza/articulos/body-neutrality-movimiento-feminismo-bien-estar-defectos-body-positive#:~:text=%E2%80%9CPor%20distinguirlo%20de%20manera%20simple,nos%20sentimos%20con%20nosotras%20mismas>

Sitio web:

- He tenido miedo y ansiedad de ser un meme: la gordofobia en redes sociales. (s. f.). La Cadera de Eva. <https://lacaderadeeva.com/entrevistas/he-tenido-miedo-y-ansiedad-de-ser-un-meme-la-gordofobia-en-redes-sociales/7986>
- World Health Organization: WHO. (s. f.). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

ANEXO I

ANTEPROYECTO



A. Definición de la temática, el enfoque y la justificación de su valor noticioso de acuerdo a criterios periodísticos

El **tema** propuesto para el trabajo de fin de grado es explicar como es la realidad que viven las personas con cuerpos no normativos.

El **enfoque del reportaje** es explicar la diferencia entre tener obesidad y un cuerpo normativo, y, por lo tanto, cuál es la realidad de estas personas.

El formato de la entrevista será escrito, y se publicará en **Medium**. Para promocionar la estrategia de comunicación, subiré algunos posts a Instagram con pinceladas del reportaje y añadiendo al final un enlace para que puedan dirigirse a Medium.

Justificación de su valor noticioso

El 4 de Marzo del 2022 se acuñó como el Día Mundial de la Gordofobia, un término que explica la realidad en las personas que sufren discriminación por su condición física. Esta discriminación, que cada vez se ha hecho más visible debido las redes sociales, también ha ganado visibilidad la lucha contra ella, con la creación de movimientos como el *bodypositive*, en las redes sociales.

Sin embargo, durante estos años, han empezado a aparecer debates acerca de la salud y la obesidad porque la sociedad tiene un gran desconocimiento acerca de estas enfermedades y cuáles son los factores que la determinan y como consecuencia de ello ejercen una gran presión por aquellas que la padecen.

B. Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis.

OBJETIVO 1. El objetivo de este TFG es analizar el intervalo entre tener obesidad y no tener obesidad, pero no entrar en los cánones de belleza que durante años se han establecido en la sociedad.

OBJETIVO 2. Explicar que la obesidad es una enfermedad y, por lo tanto, debe ser tratada como ello, y eso implica que las personas que la padecen no pueden ser discriminadas.

- Las hipótesis que se plantean es confirmar que la sociedad estigmatiza y discriminan a las personas que no entran en los cánones de belleza.
- La sociedad desconoce cuáles son los parámetros que una persona se considera que padece obesidad o sobrepeso
- Los principales canales de divulgación de estos estereotipos son la televisión, las redes sociales y la publicidad.
- Explicar que la sociedad es gordofóbica y las consecuencias que tiene esta discriminación para estas personas, en diferentes ámbitos de la vida social y en la salud mental.

C. **Cronograma de trabajo.**

| CRONOGRAMA | |
|----------------------------|--|
| 16-31 OCTUBRE | DOCUMENTACIÓN |
| 6 NOVIEMBRE | PRIMERA REUNIÓN - PLANTEAMIENTO DEL TEMA |
| 6-12 NOVIEMBRE | DOCUMENTACIÓN, CONTACTAR CON FUENTES, |
| 12-18 NOVIEMBRE | ELABORACIÓN DEL ANTEPROYECTO |
| 19 NOVIEMBRE | ENTREGA ANTEPROYECTO |
| DICIEMBRE | |
| ENERO | |
| FEBRERO 23-28 | ENTREVISTAS CON FUENTES |
| MARZO 4-11 | TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS |
| 11 MARZO | REUNIÓN DE SEGUIMIENTO |
| 11 MARZO - 1 ABRIL | ESCRIBIR TFG |
| 1 ABRIL- 15 ABRIL | DOCUMENTACIÓN - INFOGRAFÍAS |
| 15 ABRIL | REUNIÓN SEGUIMIENTO DE TFG |
| 15 ABRIL - 21 ABRIL | MODIFICAR TFG SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA REUNIÓN |
| 23-30 ABRIL | MEMORIA |

D. **Relación de documentación recabada sobre el asunto: listado de referencias, datos, informes, contexto y análisis de otros textos periodísticos similares ya publicados que aborden la temática desde enfoques diferentes.**

La documentación del reportaje se basará en fuentes documentales, noticias periodísticas que abordan diferentes puntos de vista, artículos científicos y entrevistas de fuentes primarias. Así como datos del Instituto Nacional de Estadística.

- Gallego, E. C. (2022, 23 julio). Microgordofobias, prejuicios sutiles contra los cuerpos no normativos. www.elcorreogallego.es.
<https://www.elcorreogallego.es/tendencias/microgordofobias-prejuicios-sutiles-contralos-cuerpos-no-normativos-LF11721857>
- Istock. (2023, 19 mayo). Día Europeo contra la Obesidad: La obesidad: una nueva epidemia normalizada. RTVE.es.
<https://www.rtve.es/television/20230519/obesidad-nueva-epidemia-normalizada/2446729.shtml>
- Nieto, A., Nieto, A., & Nieto, A. (2023, 9 diciembre). Por qué el problema de la gordofobia es estructural y sistémico. El País.
https://elpais.com/salud-y-bienestar/nutrir-con-ciencia/2023-12-09/por-que-el-problema-de-la-gordofobia-es-estructural-y-sistemico.html?event_log=go
- Parra Carriedo, A. (s. f.). LA ÉTICA DE LA OBESIDAD Y LA DELGADEZ EN EL DISCURSO MÉDICO EN LA POSMODERNIDAD. Ibero Forum.
- Salinas, N. (2023, 30 octubre). Gordofobia: un 22% de los españoles "llevaría mal" tener un jefe con sobrepeso u obesidad. www.epe.es.
<https://www.epe.es/es/sanidad/20231030/gordofobia-22-espanoles-llevaria-mal-93995427>

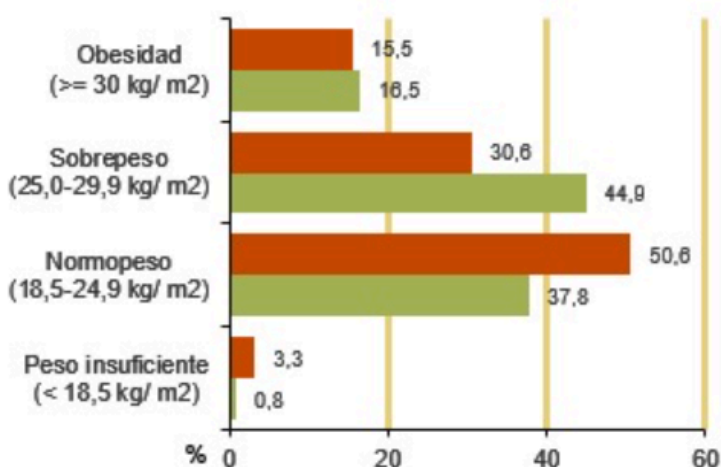


Datos consultados

Según el **Instituto Nacional de Estadística**: INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *INE. Instituto Nacional*

Índice de masa corporal según grupos de edad (% población de 18 y más años)

Índice de masa corporal. 2020



Estadística. INE. <https://www.ine.es/>

de

E. Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas.

Uno de los objetivos del trabajo de fin de grado es dar contar con fuentes variadas desde diferentes puntos de vista; tanto, personales como expertos.

1. Dra. Evangelina Boix Carreño es doctora en Endocrinología de Elche y profesora de la Universidad Miguel Hernández.

2 Dr..Enrique Roche Collado es profesor de nutrición en la Universidad miguel Hernández e integrante de la empresa Nutrievidence, un centro de nutrición clínica y deportiva en Elche,

3. Núria Sbert y Bet Palou, son actrices que protagonizan la obra Espaguetis, en la que cuentan sus experiencias y tratan temas como la violencia estética y la imagen corporal.

4.Dra. Maria Gómez Garrido es doctora en Ciencias Sociales y Políticas por el Instituto Universitario Europeo. María Gómez Garrido es miembro del equipo de investigación Desigualtats, Gènere i Politiques Públiues.

Las investigaciones que realiza son la sociología de la cultura y sociología de las emociones enfocadas a los procesos de desigualdad, estigmatización.

F. Presentación del autor y breve currículum.

Maria Antònia Pol Fiol está finalizando los estudios de periodismo en **la Universidad Miguel Hernández** que empezó en 2020. Durante estos cuatro años, ha realizado prácticas en diferentes ámbitos de la comunicación. En primer lugar, en la agencia de publicidad **Disset S.L**, en la que se encargaba de la comunicación de diferentes municipios de la isla de Mallorca. Y también realizó prácticas en el verano 2023 en el periódico autonómico **Última Hora**, cubriendo la actualidad de distintos municipios y haciendo entrevista hora Bueno y Sia Ps. Actualmente, está estudiando para la certificación del B1. Además, tiene el nivel C1 de catalán. Sus objetivos profesionales son aprender en diferentes ámbitos de la comunicación como la radio y la televisión.