



**PARA  
ENTENDER:**

**¿QUÉ ES  
LA DIVERSIDAD  
CORPORAL Y LA  
GORDOFOBIA?**

*Carlo De La Llata G.*



**Bioética**  
PARA TODOS

## CUERPOS LIBRES: EDUCANDO SOBRE LA INCLUSIÓN CORPORAL

La **diversidad corporal** se refiere a la existencia de cuerpos variados en cuanto a **forma, tamaño, color, consistencia y funcionalidad.** Estas características se enriquecen y complejizan a partir de las experiencias de vida, influenciadas por factores como los orígenes, identidades, geografías y opresiones. **En este sentido, no existe un único modelo corporal que defina a las personas, sino que cada cuerpo es una singularidad.**

Además, la diversidad corporal implica aceptar que no hay una sola manera de ser, y que las diferencias en los cuerpos **son parte fundamental de la experiencia humana.** Esta comprensión es crucial para combatir estereotipos y prejuicios que limitan las oportunidades y los derechos de las personas en función de su apariencia física.

Esta sociedad está llena de mandatos, expectativas y prejuicios sobre aquello que se considera **saludable, bello, correcto, normal.** Por esta razón, es importante que comprendamos que **la discriminación hacia cuerpos gordos es un problema social y no un tema individual.**

## ¿QUÉ ES LA GORDOFOBIA?

La **gordofobia** es un fenómeno sociocultural, económico y político profundamente arraigado que se manifiesta a través de prejuicios, discriminación y rechazo hacia las personas gordas. Este término no solo se refiere a una simple aversión a los cuerpos grandes, sino que engloba una compleja red de actitudes negativas y acciones que perpetúan la marginalización y desvalorización de aquellos cuyas corporalidades no se ajustan a los estándares de delgadez promovidos por la sociedad.

**La gordofobia es un fenómeno sociocultural, económico y político, cargado de prejuicios que incitan al odio contra los cuerpos que no se ajustan a los cánones corporales normativos.**

## LA GORDOFOBIA Y SUS RAÍCES HISTÓRICAS

De acuerdo con la investigadora **Sabina Strings**, la gordofobia tiene sus raíces en la época de la esclavitud en los Estados Unidos. La preferencia contemporánea por la delgadez no está necesariamente vinculada a preocupaciones de salud, sino que refleja un símbolo de las jerarquías coloniales que aún se perpetúan en la sociedad. **La discriminación por el peso no solo afecta la autoestima de las personas, sino que también limita su acceso a las mismas oportunidades que tienen aquellos considerados *normocorporales*.**

## DATOS DE LA DISCRIMINACIÓN EN MÉXICO

A nivel nacional, el **20.2% de la población de 18 años o más declaró haber sido discriminada en el año 2017.**

Los motivos principales fueron **la forma de vestir, el peso o estatura, la edad y las creencias religiosas,** según la ***Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017.***

En la Ciudad de México, el **27.6%** de la ciudadanía reconoció haber sido discriminada alguna vez, **siendo el sobrepeso uno de los principales motivos de discriminación (10.7%) (ENADIS 2017).**



## CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES DE LA GORDOFOBIA

Según la *Joint International Consensus Statement for Ending Stigma of Obesity* publicada en Nature Medicine, el estigma basado en el peso y el sesgo internalizado pueden ser particularmente dañinos para la salud mental, aumentando **el riesgo de síntomas depresivos, ansiedad, menor autoestima, aislamiento social, estrés y uso de sustancias**. Esto genera graves consecuencias en la **salud mental y emocional** de las personas, perpetuando el ciclo de violencia hacia la propia imagen corporal.

Tanto adultos como niños que experimentan el estigma relacionado con el peso son más propensos a **evitar el ejercicio y la actividad física**, así como a involucrarse en **dietas poco saludables y comportamientos sedentarios**, lo que agrava el riesgo de empeorar la obesidad.

La presión por ajustarse a los estándares sociales lleva a muchas personas a desarrollar **desórdenes alimenticios como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón**. Estos trastornos se ven agravados por la violencia médica, donde los profesionales de la salud atribuyen cualquier padecimiento a la gordura, sin considerar otros aspectos de la salud integral.

## LUGARES COMUNES DONDE SE MANIFIESTA LA GORDOFOBIA

### *Invisibilización Cultural*

En el **ámbito cultural y mediático**, las personas gordas suelen ser representadas de manera **estereotipada, generalmente como objeto de burla**. Este tratamiento refuerza los prejuicios existentes y perpetúa la idea de que los cuerpos gordos no son dignos de respeto o admiración.

### *Discriminación Laboral*

La discriminación basada en la apariencia física en el ámbito laboral es otra forma común de gordofobia. Muchas convocatorias de empleo exigen una "buena presentación", la cual está frecuentemente **asociada a cuerpos delgados, reforzando estereotipos y limitando las oportunidades laborales de las personas gordas**.

### *Pesocentrismo en la Medicina*

El pesocentrismo es una práctica médica que clasifica a las personas como **"sanas" o "enfermas"** basándose únicamente en su peso corporal, sin tener en cuenta otros factores de salud. Esto conduce a **diagnósticos erróneos y tratamientos inadecuados**, afectando gravemente la salud de las personas gordas, quienes muchas veces evitan acudir al médico por miedo a ser juzgadas.

## CONSECUENCIAS DE LA GORDOFOBIA EN LA SALUD

La gordofobia tiene repercusiones negativas no solo en la salud mental, sino también en la salud física de las personas. Las dietas extremas y los métodos peligrosos para perder peso son una consecuencia directa de la presión social para ajustarse a los estándares de belleza. Además, la violencia médica basada en el estigma de la gordura puede llevar a diagnósticos tardíos o incorrectos. Por ejemplo, un estudio publicado en el *Journal of Obesity* **encontró que las personas gordas tienen menos probabilidades de recibir exámenes médicos preventivos, lo que aumenta su riesgo de padecer enfermedades graves.**

## REDEFINIENDO EL CONCEPTO DE GORDURA

Redefinir el concepto de gordura implica **que las personas gordas se autodefinan y vivan sus cuerpos con orgullo y satisfacción.** Esta nueva perspectiva permite a las personas reconocerse y valorarse tal como son, sin esperar a alcanzar un peso específico para disfrutar de la vida. Al contrario de lo que promueven los cánones estéticos tradicionales, los cuerpos gordos también pueden ser saludables, atractivos y llenos de vitalidad.







**Bioética**  
PARA TODOS