

La hora del 'orgullo gordo'

Las personas obesas de EE UU reclaman que no se les discrimine .

Dicen que su persecución es comparable al racismo o la homofobia

Los gordos están hartos. Durante décadas, esa palabra, "gordo", ha sido un insulto. Sin embargo, en los últimos años, un grupo creciente de escritores, intelectuales, médicos y científicos ha reivindicado como suyo el *orgullo gordo*. Se han reunido en Internet y en simposios universitarios, han creado páginas web y han tomado parte en estudios científicos. Ahora le dicen al mundo que sí, que están gordos. Y que no pasa nada. Que se puede ser gordo y feliz.



Fernando Botero

Virgin tuvo que indemnizar a una viajera por volar al lado de una obesa
Sólo el estado de Michigan castiga el trato vejatorio a los gordos
Mil millones de ciudadanos en el mundo tienen sobrepeso
La médica Bacon niega que los kilos de más sean un riesgo sanitario

Si esto es así, el mundo se encamina hacia una epidemia de felicidad. Porque la gordura es ya universal. Mil millones de personas en el mundo sufren sobrepeso. De ellas, 300 millones son obesas. No con unos kilos de más, ni con curvas, o con algo de tripa. Clínicamente obesas. Una cuarta parte de ellas reside en Estados Unidos. La sociedad norteamericana es, según el centro de control epidemiológico del Gobierno, "obesogénica". Los científicos calculan que, en una década, los obesos en EE UU serán ya 100 millones.

España no está aislada de ese problema. El 17% de la población adulta y el 13,9% de los niños del país son obesos, según el Centro de

Investigación Biomédica en Red sobre Obesidad y Nutrición. Un informe de la Organización Mundial de la Salud afirma que España está entre los primeros puestos europeos en sobrepeso infantil, el que se detecta a niños de entre seis y nueve años, con el 35,2%.

Durante meses, la mayoría de médicos y científicos de todo el mundo han definido estos datos como una catástrofe. Han defendido que el sobrepeso es nocivo para la salud, pues facilita la aparición de diabetes, hipertensión o cáncer de colon. Se ha tratado a la obesidad como una enfermedad y a los que la padecen como pacientes.

Pero las protestas han empezado, sobre todo en Estados Unidos. "Estoy orgullosa de ser gorda", proclama la escritora Marilyn Wann, con sus 129 kilos. No pide perdón por su figura, ni pronuncia la palabra con timidez. "Durante muchos años ha sido un insulto, más hiriente que cualquier otra palabra. Pues bien, yo la considero una palabra neutral. Decir sobrepeso ya denota connotaciones negativas y prejuicios. Y la obesidad es un término clínico, para tratarnos como enfermos. **Yo quiero que se me llame gorda. Yo soy gorda**".

Wann es autora de un libro y un fanzine de culto llamados **Fat!So? (¡Gorda! ¿Y qué?)**. Cree que la mala imagen de los gordos en América es equiparable al racismo y a la homofobia. Y que los médicos han asumido ese estereotipo y se dedican laboriosamente a confirmarlo. **"Tienen los mismos prejuicios que el resto del mundo. No hay que rebuscar mucho en los anales médicos para ver que hace años se trataba la homosexualidad como una enfermedad. Ahora sufrimos lo mismo, pero con los gordos"**.



Algunos estudiosos se han atrevido a desafiar el *statu quo* médico. Linda Bacon, profesora en el City College de San Francisco y doctora en Fisiología, es la autora de **Salud en todas las tallas**, un libro pionero en su campo, muy respetado entre la llamada comunidad del *orgullo gordo* y en el que asegura que es posible estar perfectamente saludable en cualquier tamaño. "Estar delgado no tiene por qué equipararse inmediatamente con estar sano", afirma. "Los principales factores en la gordura son genéticos y metabólicos. Influye

también el estilo de vida, claro. Pero hay gente que no tiene un control extremo sobre su peso. Para ellos, es más importante ser totalmente activos, mantenerse en su propio peso y hacer ejercicio, que preocuparse por la talla y la báscula". **Bacon sometió a 79 mujeres obesas a un experimento que duró dos años. A una mitad la puso en una dura dieta. A la otra mitad le dio libertad para mantenerse en su peso y la colocó en un programa de ejercicio moderado. A los dos años, las mujeres que habían seguido el régimen habían recuperado su peso inicial y sus indicadores médicos - colesterol, azúcar, presión sanguínea- habían empeorado notablemente. Las mujeres que no hicieron dieta estaban más sanas.**

"Hacer régimen significa perder kilos a corto plazo y ganarlos más adelante. En lugar de restringir las calorías hay que mantener un ritmo de vida sano y hay que combatir mitos como el de que no se puede estar saludable siendo gordo. Talla y salud no tienen por qué ir de la mano", añade. En su libro, Bacon repasa diversos experimentos científicos que demuestran que, en contra de lo que se piensa, el sobrepeso no es un factor decisivo en la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Pero la comunidad del *orgullo gordo* se enfrenta a décadas de saber científico, al peso de miles de estudios que se han pasado la vida demostrando todo lo contrario.

La doctora Susan Yanovski, codirectora de la Oficina de Investigación sobre la Obesidad del Instituto Nacional de Salud de EE UU, una de las instituciones de investigación científica más reputadas del mundo, lleva 20 años dedicada a analizar los efectos de la grasa en la salud. De memoria, enumera los efectos perniciosos de la obesidad: **"Diabetes, enfermedades cardiovasculares, dolencias cardíacas, cáncer, artritis, enfermedades hepáticas, infertilidad, entre otros". "La obesidad afecta a todos y cada uno de los órganos de nuestro cuerpo. Hay muchas razones para recomendar a las personas que se mantengan en un peso saludable", explica.**

La obesidad se alcanza con un índice de masa corporal de 30. Ese índice se obtiene dividiendo el peso en kilos del individuo por su estatura en metros elevada al cuadrado. Un índice de entre 25 y 29 se considera sobrepeso. Lo ideal es situarse entre 19 y 24, aproximadamente. Según Yanovski, el problema no es sólo la obesidad. El sobrepeso también tiene sus complicaciones. "Es decisivo en la aparición de la diabetes. Hay instituciones como la Organización Mundial de la Salud que advierten en muchos estudios de que es muy importante el lugar donde se almacena la grasa. Tenerla en el abdomen, en torno a la cintura, puede favorecer la aparición de diabetes. Hoy en día muchos médicos miden las cinturas para prevenir problemas. De todos modos, hay razones suficientes para recomendar a las personas con sobrepeso que procuren no aumentar de peso bajo ningún concepto".

La gordura no es sólo un problema médico. Económicamente suena a Apocalipsis. Sólo en EE UU genera unos gastos sanitarios de 61.000 millones de euros, casi un 10% de todo el coste de la atención médica en el país. "La obesidad es cara", sentencia el Centro de Control y Prevención de Enfermedades en un estudio de este año. "Los gastos

médicos generados por los trabajadores obesos son entre un 29% y un 117% mayores que los provocados por trabajadores con peso normal".

Con vaticinios como éstos, mucha gente con sobrepeso se considera víctima de una sociedad cruel y discriminatoria. A los funestos augurios médicos se une el cataclismo económico, y a ellos el escarnio público en medios de comunicación, películas y revistas. "Hay una estigmatización. No hay duda: se les apunta con el dedo", asegura la doctora en psicología Rebecca Puhl, del Centro Rudd para Políticas Alimenticias y Obesidad de la Universidad de Yale. "Esos prejuicios pueden llevar a depresiones, angustia y, finalmente, a tendencias suicidas". "Los prejuicios en contra de la gordura existen en todos los ámbitos: en la sanidad, en el lugar de trabajo y en las instituciones educativas", añade. **"En EE UU es legal discriminar en contra de los obesos. Excepto en el Estado de Michigan, no hay en EE UU ni una sola ley que condene el trato vejatorio o discriminatorio contra el sobrepeso o la obesidad. Es terreno de nadie. Es una injusticia social".**

No todos opinan lo mismo. "¿Injusticia? ¡Lo que es, es una vergüenza!". A MeMe Roth ese tipo de opiniones psicológicas le enervan. Esta mujer, madre de familia, descendiente de una familia de obesos, con una figura espectacular, tiene un lema que no a todos les gusta oír: "La obesidad es resultado de la pereza y la falta de responsabilidad". Publicista y directora de la Asociación Nacional Contra la Obesidad, Roth es, probablemente, la peor enemiga del *orgullo gordo*. Ella sola ha decidido que hará de EE UU un país más sano. Le guste o no a EE UU. "Hoy en día se nos imponen las verdades aceptables socialmente, en lugar de las verdades factuales. Se nos dice que las personas no están gordas, sino que simplemente tienen curvas. Se nos dice que la gordura es bella. La verdad, desnuda, es que esas personas están gordas, y que la obesidad es una amenaza contra la salud pública y la economía. Es una epidemia. ¿Estamos ciegos o qué?".

Las verdades que cuenta Roth son incómodas. Cuando pidió a la escuela de sus hijas, en Nueva York, que dejara de repartir bollos y aperitivos altamente calóricos en festividades y ocasiones especiales, le pidieron que considerara cambiarlas de centro. "Toda esta epidemia la ha creado lo que yo llamo obesidad pasiva, los malos hábitos alimenticios. Hay grupos sociales en que se tolera la gordura, en que se transmite como algo aceptable. En esos círculos crece la obesidad, porque no se percibe como algo a combatir. Todo va relacionado, la aceptación psicológica y el incremento de los casos de obesidad". Para ella, la humanidad entera está en riesgo, pues se trata de una cuestión de selección natural: "Las mujeres obesas tienen mayores índices de infertilidad. Tienen más problemas en el embarazo. Sufren más complicaciones en el parto. Los hombres obesos tienen menos esperma, menos libido y son menos enérgicos en la cama. Que no me pregunten a mí. ¡Que le pregunten por los pronósticos a Darwin!".



Roth considera que las campañas para hacer que el sobrepeso no sea motivo de escarnio son una estrategia más de los poderes fácticos que favorecen la gordura por oscuros motivos económicos: **"El principal responsable es la industria de la alimentación y la bebida, que mueve 500.000 millones de dólares anuales (334.000 millones de euros). ¿Sabía usted que las empresas alimenticias norteamericanas producen casi 4.000 calorías diarias por persona, el doble de lo que los médicos recomiendan?"**.

El último gran descubrimiento de Roth es un estudio de la fundación United Health, la Asociación de Salud Pública Americana y la Alianza Preventiva, que asegura que, **en 2018, 103 millones de estadounidenses serán obesos y el gasto generado por sus tratamientos será de 344.000 millones de dólares (223.000 millones de euros). "¿Dónde está el plan de rescate económico en contra de la obesidad? ¿Dónde?", exclama. "Rescatan a los bancos, a las automovilísticas. ¿Y a nuestra salud, quién la rescata?"**.

Hay estudios que ofrecen conclusiones en consonancia con lo que defiende Roth. **La cardióloga Tiffany Powell, de la Universidad Southwestern de Tejas, presentó la semana pasada un estudio ante la Asociación Americana del Corazón en el que demuestra que un 8% de los obesos tiene una idea errónea de su cuerpo. Se creen más delgados de lo que están.** La doctora atribuye este autoengaño al efecto psicológico de una cultura de aceptación de la obesidad.

Pero estas cifras pueden quedar deshumanizadas en un laboratorio, ajenas al ciudadano de a pie. Hasta que a ese ciudadano le corresponde volar más de ocho horas junto a una persona obesa. Por lo reducido del espacio en un avión -lo habitual es que un asiento mida unos 44 centímetros de ancho en clase turista- sentarse junto a una persona obesa en un vuelo de larga distancia es uno de los grandes temores de los pasajeros frecuentes. Una de las pioneras en denunciar el dolor que la obesidad puede provocar en los compañeros de cabina fue Barbara Hewson, una escritora británica a la que la aerolínea Virgin Atlantic le tuvo que pagar 20.000 euros en 2002 por las secuelas físicas sufridas al viajar junto a una mujer obesa que trató de encajar en un solo asiento.

Hewson se quejó durante el despegue, pero el vuelo, de Londres a Los Ángeles, estaba lleno. Decidió acurrucarse en su asiento, mientras su vecina se desparramaba sobre ella. Las 11 horas de calvario le provocaron ciática, un hematoma en el pecho y un desgarro del tejido muscular en las piernas, todo confirmado después de numerosas pruebas médicas a cargo de los médicos de Virgin. Al llegar a Los Ángeles se fue a urgencias. Pasó un mes en cama. Desde entonces, algunas aerolíneas han comenzado a aplicar la norma de obligar a los pasajeros obesos a volar en primera clase o pagar por dos asientos.

La norteamericana Southwest Airlines es la pionera en ese campo. Lleva aplicando una política muy efectiva desde los años ochenta. **Esta aerolínea le pide al cliente obeso que compre dos billetes.** Si el avión no acaba lleno, se le devuelve el importe íntegro del segundo asiento. Un 97% de los clientes que cumple con esa norma acaba recibiendo la devolución. En el caso de que no lo compren, los asistentes de vuelo le pedirán que abandone el aparato. "Para nosotros, lo más importante es la seguridad en el viaje. Más que una cuestión de comodidad es una cuestión de volar de forma segura, de que las evacuaciones se puedan realizar eficientemente en caso de emergencia. En ese caso, el personal de cabina puede pedir a un pasajero que abandone la aeronave", explica Olga Romero, portavoz de la compañía.

De nuevo, la experiencia de verse obligado a abandonar un avión puede ser extremadamente humillante para una persona. Ésta, además, se puede preguntar por qué ha de pagar doble por el mismo derecho a volar, y por qué las aerolíneas no ofrecen asientos más anchos.

De nuevo, en el centro de este debate, vuelve a estar la duda de si la gordura se decide o se hereda, si la provoca el metabolismo o, simplemente, la gula.

A pesar del reciente ascenso del orgullo gordo, a los científicos, médicos y psicólogos les quedan probablemente muchos años de debate al respecto.

DAVID ALANDETE

Publicado en El País de Madrid el 30/11/2009