

Desmitificando el estigma de la obesidad

Marcos Bernard Serra

Facultat de Biologia, Universitat de Barcelona

Máster en Nutrició i Metabolisme (Nutrició i Obesitat)

E-mail: marcos.bernad@estudiants.urv.cat

Un estigma es un conjunto de creencias, actitudes y percepciones negativas que tienen algunas personas o grupos hacia otros, basadas en características particulares que los hacen diferentes o que se desvían de la norma socialmente aceptada. Estas características pueden ser atribuidas a diversos aspectos, como la apariencia física, la condición socioeconómica, la orientación sexual, etc. Y en este caso a las personas con sobrepeso u obesidad. Y el estigma puede manifestarse de diversas formas, como la discriminación, la exclusión social, los prejuicios y la estigmatización interna (cuando la persona afectada asume y acepta los estereotipos negativos asociados a su condición).

La segunda definición que da la real academia de la lengua española a la palabra “Estigma” es “desdoro o mala fama”. Sinónimos como “deshonra e injuria” entre otras y como antónimos “honra y orgullo”.

Con estas definiciones, estar en la universidad y tener que escribir un trabajo sobre el estigma que sufre una parte de la población con una enfermedad, realizar una búsqueda de bibliográfica en PubMed y encontrar artículos que tratan sobre este estigma podría evidenciar que existe un problema. Pero no es necesario estar en la universidad ni que te manden un trabajo para darse cuenta de que las personas con sobrepeso u obesidad viven día a día con esta “mala fama” o “desdoro” y que las personas con un cuerpo normativo deben estar “orgullosas” y con “honra”. Todos podríamos recordar en nuestra etapa escolar, al compañero con más masa grasa de lo “normal”, que de manera voluntaria o involuntaria era elegido el último al hacer los equipos para jugar. Estos niños inocentes han ido creciendo con unas creencias y unas actitudes negativas y no se tarda mucho en darse cuenta que, en las redes sociales, la vida cotidiana, el entorno laboral o social e incluso en la atención médica existen y perduran estas actitudes y creencias, un estigma hacia la obesidad o el sobrepeso. Esto puede llevar a la marginación, la discriminación en el ámbito laboral, educativo o social a las personas con obesidad o sobrepeso. También conduciendo a la autoestigmatización y la disminución de la autoestima que pueden llegar a sufrir estas personas.

Pero ¿qué es y cuáles son las causas de la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica compleja y multifactorial caracterizada por un exceso anormal de grasa corporal que afecta negativamente a la salud física y mental, y conlleva una importante carga económica a nivel mundial y su prevalencia ha aumentado significativamente en las últimas décadas, convirtiéndose en un problema de salud pública (1).

El sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física). Pero en la mayoría de los casos, la obesidad es una enfermedad multifactorial que se debe a la interacción de diversos factores como un entorno obesogénico, factores psicosociales o socioeconómicos y factores genéticos. Y en un subgrupo de pacientes, se pueden identificar factores etiológicos individuales como medicamentos, enfermedades, procedimientos iatrogénicos, o enfermedad monogénica/síndrome genético (2,3).

El entorno obesogénico (entorno o contexto social, económico y ambiental que promueve el desarrollo de la obesidad y de hábitos poco saludables relacionados con la alimentación y la actividad física) exacerba la probabilidad de la obesidad en individuos, poblaciones y en diferentes entornos, está relacionado con factores estructurales que limitan la disponibilidad de alimentos saludables y sostenibles a precios asequibles a nivel local, la falta de actividad física, la publicidad de la industria alimentaria...Y al mismo tiempo, la falta de una respuesta eficaz del sistema de salud para identificar el exceso de aumento de peso durante las primeras etapas (2).

El estigma de la obesidad

El estigma de la enfermedad es un fenómeno social que ocurre cuando grupos distintos, a menudo aquellos con vulnerabilidades preexistentes, son discriminados por su condición médica, lo que resulta en estereotipos, etiquetado, aislamiento y un estatus reducido. En última instancia, esto conduce a la discriminación. El estigma de la obesidad se caracteriza por ideas negativas y despectivas sobre las personas con obesidad. Esto está ligado a la creencia errónea de que la obesidad es resultado únicamente de decisiones individuales, falta de responsabilidad personal y vinculados al concepto de que las personas con obesidad son personalmente responsables de su propio peso, ignorando los factores genéticos y ambientales subyacentes. Como resultado, se hacen suposiciones sobre el carácter y comportamiento de las personas con obesidad, considerándolas perezosas, poco saludables, débiles de voluntad, codiciosas, glotonas e incompetentes. Desencadenando la estigmatización y discriminación de la obesidad (4)

La evidencia actual sugiere que la discriminación por obesidad ha aumentado exponencialmente en las últimas décadas, hasta alcanzar un nivel comparable con la discriminación racial en los Estados Unidos en la primera década de este siglo. La estigmatización de la obesidad sigue siendo abundante en áreas de medios de comunicación, entretenimiento, redes sociales e internet, publicidad, medios de noticias y el panorama político y de salud pública (4).

Este estigma perdura y se ve reforzado por actitudes y mensajes mostrados en el entretenimiento, las redes sociales, industria publicitaria o marketing, periodismo, la industria alimentaria y en la acción política y la legislación que debería controlar la responsabilidad colectiva de la epidemia de obesidad haciendo política para combatir un ambiente cada vez

más obesogénico a través de leyes y campañas de salud pública eficientes y a veces parece que hace lo contrario (4).

A modo de ejemplo en el entretenimiento a las personas con sobrepeso se les estereotipa a través de representaciones negativas como solitarios, inadaptados, cómicos o malvados. En la publicidad y marketing como personas poco atractivas (4). Además, en las redes sociales y ciertos personajes públicos a través de sus contenidos y con un evidente desconocimiento de lo que la obesidad supone, dan mensajes simplistas y discriminatorios hacia estas personas a un público potencialmente susceptible como niños y adolescentes. Potenciando el desconocimiento y la estigmatización que tienen estas personas. Y es que Las redes sociales son una fuente líder de medios de noticias y entretenimiento en el siglo XXI, se reveló una extensa evidencia de estigmatización negativa de personas con obesidad, caracterizada por la denigración, exclusión y ataques personales (4).

Combatir el estigma de la obesidad.

Abordar el estigma de la obesidad es de gran importancia, ya tiene graves consecuencias para las personas que viven esta situación, incluyendo, angustia psicológica, enfermedades mentales, aumento de la mortalidad y morbilidad, y una atención médica deficiente. Además de perpetuar la obesidad a través de efectos fisiológicos, psicológicos y sociales, actuando como un círculo vicioso. También abordar el estigma de la obesidad es éticamente necesario. Intervenir sobre este estigma mejorará los esfuerzos de salud pública para prevenir y manejar la obesidad (4).

El tratamiento y las intervenciones de salud pública tradicionales para afrontar la obesidad se han centrado en el control del peso corporal, lo cual puede tener efectos perjudiciales, como la adopción de conductas no saludables para perder peso. Además, el enfoque en la apariencia física y el ideal de delgadez en la sociedad occidental contribuye a la estigmatización de las personas con obesidad, lo que puede llevar a la discriminación y la insatisfacción corporal (1,4). Las intervenciones de salud pública dirigidas a abordar la obesidad basadas en el control del peso, como los cribados de índice de masa corporal en las escuelas, no han demostrado reducir las tasas de obesidad y pueden aumentar la estigmatización y la insatisfacción corporal entre los jóvenes (1).

En este sentido hay que buscar otras formas de intervenir públicamente la obesidad y tratar de deconstruir el concepto de esta enfermedad y combatir el estigma de la obesidad.

Para intervenir en el estigma de la obesidad, se proponen varias estrategias. Primero, es necesario realizar investigaciones de alta calidad sobre intervenciones efectivas que tengan marcos teóricos consistentes y metodologías sólidas para abordar el estigma de la obesidad. Segundo, se sugiere cambiar el enfoque de la salud pública lejos de la obesidad y hacia comportamientos saludables, centrándose en entornos que faciliten hábitos saludables en lugar de enfocarse únicamente en la pérdida de peso. Tercero, es importante proporcionar educación sobre las causas de la obesidad para cambiar las actitudes hacia las personas con obesidad y fomentar la empatía y aceptación. Y, por último, se propone legislar para reducir el ambiente obesogénico y para brindar protección legal a las personas con obesidad, incorporando la obesidad en las leyes antidiscriminatorias (4).

En modo de conclusión, es importante plantearnos algunas preguntas sobre el estigma de la obesidad en nuestra sociedad y como abordarlo:

¿Permitimos la estigmatización de las personas con obesidad o reconocemos la realidad obesogénica y trabajamos para fomentar la comprensión, la inclusión y la creación de entornos más saludables?

¿Culpamos a las personas con obesidad por su peso o reconocemos la influencia de la publicidad de alimentos poco saludables y promovemos la educación nutricional y políticas alimentarias más saludables?

¿Seguimos culpando a las personas con obesidad por su falta de actividad física o comprendemos los desafíos socioeconómicos que limitan su acceso a entornos seguros para el ejercicio y oportunidades recreativas, abogando por políticas que promuevan la actividad física y la equidad a su acceso?

Reflexionar sobre estas preguntas nos permite considerar cómo podemos afrontar el estigma de la obesidad y promover un enfoque más comprensivo e inclusivo hacia las personas que viven con esta condición.

Bibliografía

1. Sánchez-Carracedo D. Obesity stigma and its impact on health: A narrative review. Vol. 69, Endocrinología, Diabetes y Nutrición. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición; 2022. p. 868–77. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36446710/>
2. WHO Obesidad y sobrepeso [Internet]. Acceso/centro de prensa/detalle/Obesidad y sobrepeso: 1 marzo de 2024. [Citado 9 de abril de 2024]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Masood B, Moorthy M. Causes of obesity: a review. Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London. 2023 Jul 1;23(4):284–91. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37524429/>
4. Westbury S, Oyebo O, van Rens T, Barber TM. Obesity Stigma: Causes, Consequences, and Potential Solutions. Vol. 12, Current Obesity Reports. Springer; 2023. p. 10–23. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36781624/>