

**Daniela Gómez**, doctora en Psicología, investigadora y académica Ufro:

# “Hay que tomar conciencia sobre la importancia que tiene **el no emitir juicios sobre los cuerpos ajenos**”

**El enfoque psicológico y conductual de un estudio asociado a los estigmas hacia las personas de peso elevado, liderado por la doctora Daniela Gómez, permitió que la Sociedad Internacional de Medicina Conductual premiara a nivel latinoamericano esta pionera investigación surgida en Temuco. Para la investigadora, es necesario que la sociedad actual haga un giro y avance hacia terminar con los comentarios, juicios y burlas sobre el cuerpo de otras personas, debido a las consecuencias negativas que acarrearán a la salud mental.**

Carolina Torres Moraga  
carolina.torres@australtemuco.cl

Más allá del activismo, los comentarios, la discriminación y los prejuicios asociados al peso corporal de las personas, son prácticas que se buscan erradicar considerando que se ha comprobado que generan estrés crónico. Precisamente un estudio pionero asociado al estigma en relación al tamaño corporal, fue recientemente premiado por la Sociedad Internacional de Medicina Conductual por su aporte a la investigación en Latinoamérica.

La responsable y líder del estudio es la psicóloga, doctora en Psicología y directora del Laboratorio Estigma, Discriminación, Salud y Alimentación (LEDSA) de la Universidad de la Frontera, Daniela Gómez, quien como parte de su tesis doctoral, desarrolló una pionera investigación que confirmó que la discriminación y los prejuicios asociados a tener un peso elevado, predispone, en definitiva, a adoptar conductas menos saludables.

Con gran satisfacción y alegría debido a la alta valoración al trabajo que ha liderado, recibe la doctora Gómez el premio *IJBM Regional Award for Excellence in Publication in Behavioral Medicine for South America*, el que ha sido punto de partida para nuevas investigaciones con un enfoque psicológico y conductual en relación al peso, más allá de la tradicional mirada biomédica.

**- Daniela, ¿cómo podríamos definir el estigma de peso?**

- El estigma asociado al peso corporal corresponde a todas aquellas situaciones donde



COMUNICACIONES UFRO

las personas perciben o reciben un trato que es injusto debido a tener un cuerpo más grande. Entonces pueden ser comentarios desagradables, burlas, bromas, actitudes discriminatorias, es decir las personas se suelen sentir excluidas o pueden encontrarse con barreras en el contexto natural asociadas al peso, por ejemplo en el transporte, a la hora de comprar ropa o en otras situaciones.

**- ¿En qué consistió el estudio premiado a nivel latinoamericano y qué resultados arrojó?**

- Es un estudio cuantitativo que consideró una muestra de casi 400 personas de la Región, sólo adultos con un promedio de edad de 45 años y de distinto tamaño corporal. Me focalicé en medir distintas variables: el estigma de peso, el estrés crónico, dieta no saludable y la obesidad a través del IMC. Cuando medimos las distintas variables, lo que hicimos fue ponerlas en este modelo

que las relacionó entre ellas y lo que encontramos es que, efectivamente, las situaciones de estigmatización ocurren muy cotidianamente a las personas que tienen un IMC más alto o que hoy día -de acuerdo a la clasificación de IMC- podemos considerar que son personas con sobrepeso u obesidad. Además encontramos que estas situaciones de estigmatización se asocian con mayor estrés crónico y también con una dieta menos saludable.

**- Se trata de un enfoque pionero en materia de peso corporal. A tu juicio, ¿cuál es el mayor valor que tiene la investigación?**

- El valor que tiene el artículo es que da cuenta que el estigma de peso es una variable que ocurre en nuestro país y que genera consecuencias tanto a nivel psicológico debido al estrés que nosotros medimos, pero también a nivel conductual debido a esta asociación que tiene con el consumo de alimentos menos saludables.

“Es importante entender que una persona que tiene un cuerpo grande, sabe que tiene un cuerpo grande, no necesita que yo le diga ‘subiste de peso’, ‘vas a seguir comiendo’, ‘preocúpate por tu salud’, porque la sociedad en el fondo se lo transmite regularmente”.

Eso considero que es valorable porque dentro de mi cuestionamiento está el que la obesidad siempre ha sido tratada sin considerar variables sociales o psicológicas, ya que siempre ha estado centrada en enfoques más bien biomédicos.

**- ¿En qué medida se afecta la salud mental de las personas que reciben comentarios sobre el peso corporal?**

- En este estudio medimos estrés crónico, que es una variable bien negativa para nuestra salud porque cuando experimentamos estrés se aumentan los niveles de cortisol, que es la hormona asociada al estrés. Precisamente debido a esta desregulación fisiológica, una de las estrategias de afrontamiento es, por ejemplo, consumir alimentos ricos o placenteros que tienen una mayor densidad calórica.

**- En definitiva, ¿los estigmas de peso pueden desencadenar trastornos de la conducta alimentaria por el estrés crónico al que son sometidas las personas?**

- Sí, la anorexia y la bulimia están muy asociadas e incluso la vigorexia ya que hoy día se está observando mucho el caso de personas que se obsesionan con la actividad física pero como una forma de controlar su peso.

**- Hemos construido una sociedad donde se ha hecho costumbre el opinar de los cuerpos ajenos. ¿Por qué hemos llegado a este punto?**

- Si efectivamente. Nosotros vivimos en una sociedad que transmite esta idea de que ser gordo está mal y ser flaco está bien. Esa dicotomía es súper potente. Lamentablemente las principales fuentes de discriminación siempre están en el entorno familiar inmediato que es donde se generan más comentarios. Pero además si se observa el contenido de las series de televisión, revistas o redes sociales siempre las figuras son muy estilizadas, todo apunta a tener una imagen ideal que es muy lejana a lo real. Entonces es importante que como sociedad hagamos un giro para avanzar hacia no emitir estos comentarios. Es importante entender que una persona que tiene un cuerpo grande, sabe que tiene un cuerpo grande, no necesita que yo le diga ‘subiste de peso’, ‘vas a seguir comiendo’, ‘preocúpate por tu salud’, porque la sociedad en el fondo se lo transmite regularmente, entonces tenemos que hacer ese cambio.

**- ¿Existe alguna forma simple que le permita a las personas, familias, amigos y otros, no seguir replicando el estigma?**

- Una forma simple de no replicar el estigma es que cuando

volvamos a hacer el comentario pensemos si en cinco o 10 segundos esa persona lo puede cambiar. Por ejemplo si le digo a alguien ‘estás despeinado’, ‘se te corrió el maquillaje’, etc., la persona sí lo puede cambiar; pero si voy a hacer un comentario que no se pueda cambiar, es mejor no hacerlo y el peso no es algo que tú puedas cambiar fácilmente. De hecho, el peso está determinado genéticamente, entonces esta idea de que el peso obedece sólo a la conducta, es un error.

**- Según tu visión como especialista, ¿podremos avanzar como sociedad hacia una disminución de los prejuicios y la discriminación en relación al peso?**

- Yo creo que sí se han hecho cambios. Sobre todo lo observamos en las personas más jóvenes que entienden que no hay que referirse al cuerpo de otra persona, entonces culturalmente sí estamos avanzando. Sin embargo, para poder alcanzar a ese grupo de la población que puede ser más reactivo, es importante que se difundan los resultados de estos estudios. Porque no es una recomendación ‘para llevarnos bien’, es una recomendación porque efectivamente estos comentarios pueden elevar el estrés de una persona, aumentar los niveles de cortisol, lo que desencadena en que la persona que recibe el comentario experimente mucho sufrimiento, e incluso, lo puede llevar a tener una conducta alimentaria menos saludable. La aspiración que tenemos es que se logre tomar conciencia de la importancia que tiene el que no se emitan estos juicios y no se hagan bromas en relación al cuerpo de otras personas. ☞