

Gordofobia infantil: consecuencias, heridas y el deber de protección de los adultos

Por Yazmina Vargas Veleda*

Gordofobia Infantil: comprender el problema y proteger a las nuevas generaciones

La infancia debería ser una de las etapas más felices y libres en la vida de cualquier persona. Es un período de descubrimiento en el que los niños comienzan a desarrollar sus habilidades básicas: aprender a hablar y escribir, conocer sus preferencias, entablar amistades y maravillarse con el mundo que les rodea. Sin embargo, también es en esta etapa cuando los niños pueden enfrentarse, consciente o inconscientemente, a mensajes dañinos provenientes de la sociedad. Discursos de opresión, imposiciones y estándares de belleza rígidos se infiltran en el imaginario infantil, afectando la forma en que comienzan a percibir y valorar su propio cuerpo y el de los demás.

Los adultos tenemos el deber de proteger a los niños de estas presiones y no contribuir a sus miedos e inseguridades. En lugar de reforzar los estereotipos o imponer modelos únicos de belleza, debemos esforzarnos por crear un entorno inclusivo donde crezcan sintiéndose seguros y aceptados en su propia piel. En este artículo, se abordará cómo la falta de normalización de la diversidad corporal y la ausencia de mensajes de aceptación pueden contribuir a la aparición temprana de la gordofobia y otros problemas de autoestima en la infancia. Hablarles abiertamente de la gordofobia y enseñarles a valorar todos los cuerpos es fundamental, ya que en el mundo actual es prácticamente inevitable que se vean expuestos a estos mensajes, y la prevención es clave para minimizar los efectos negativos de tales presiones.

La gordofobia, ya sea en la infancia, juventud o edad adulta, se manifiesta como el rechazo y odio hacia los cuerpos gordos por el mero hecho de serlo. Este fenómeno, descrito por la activista Piñeyro (2019), implica una discriminación basada en prejuicios que asocian la gordura con vagancia, pereza y falta de autocontrol, y que califica a los cuerpos grandes como “deformes” o “fracasados”. En la niñez, este rechazo no solo afecta la autoestima, sino que siembra semillas de odio hacia el propio cuerpo que pueden acompañar a una persona durante toda su vida. Semillas que crecen en forma de problemas de autoestima, falta de confianza, trastornos alimenticios, odio hacia su cuerpo, autolesiones, aislamiento social... Además, de soportar las consecuencias ajenas provocadas por la sociedad gordofoba: gordofobia sanitaria, gordofobia en la moda, gordofobia urbana, en la búsqueda de trabajo o en el trabajo mismo..., porque la gordofobia es un sistema de opresión sistémico e interseccional que cruza cada parte del camino de una persona gorda.

Hay que entender que, desde temprana edad, los niños absorben mensajes de que ser delgado es igual a ser exitoso, bello y aceptado. Los medios de comunicación y el cine refuerzan estos ideales estéticos (Pineda, 2020: 96-97), intensificando el miedo hacia los cuerpos gordos y elevando la delgadez extrema como un modelo deseable. Esta “violencia estética”, tal como la llama Pineda, impone cánones inalcanzables y exige que los cuerpos se moldeen a una norma que deja fuera a millones de personas. En los niños, este

* Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Mail de contacto: yazmina.vargas@ehu.eus



fenómeno no solo alimenta prejuicios hacia los demás, sino que también genera ansiedad y rechazo hacia su propio cuerpo. De hecho, son muchos los infantes que se dan cuenta de su gordura o del tamaño de su , porque son sus compañeros de clase quienes a modo de insulto les llaman “gordos”, “glotones”, “vagos”, también usan palabras que están relacionadas con el mundo animal: vaca, foca, mamut, ballena, morsa, rinoceronte, hipopótamo o cerdo. Los insultos vienen de inferiorizaciones y opresiones y, en este caso, el “problema” es el especismo (Piñeyro, 2019), que la RAE define como: “Discriminación de los animales por considerarlos inferiores y la creencia de que el ser humano es superior al resto de los animales”.

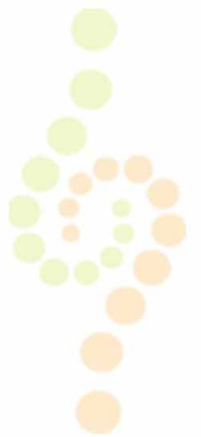
La utilización de términos animales como insultos hacia personas con cuerpos gordos, como “vaca”, “cerdo” o “ballena”, no solo busca humillar, sino que encierra una profunda deshumanización. Estos términos no son casuales; la comparación con ciertos animales responde a una jerarquía social implícita que desvaloriza tanto a los animales como a los cuerpos gordos. Esta práctica, que parece inocua o meramente ofensiva, en realidad revela la intersección entre gordofobia y especismo: ambos sistemas etiquetan ciertos cuerpos como inferiores, los despojan de su dignidad y los rebajan a un nivel "menos humano" (Piñeyro, 2019).

El especismo, definido como la creencia de que ciertos animales son inferiores y, por tanto, merecen menos consideración y derechos que los humanos, se basa en la idea de que existe una jerarquía de valor entre las especies. En paralelo, la gordofobia establece una jerarquía similar entre los cuerpos humanos, donde los cuerpos grandes o “fuera de norma” son vistos como menos valiosos y dignos de respeto. Al comparar los cuerpos gordos con animales, se sugiere que ambos, tanto animales como cuerpos gordos, son indignos de las mismas consideraciones que se otorgan a los cuerpos delgados y humanos, respectivamente.

La comparación de una persona gorda con un animal “grande” o “pesado” (como una vaca o un cerdo) no solo ataca el aspecto físico, sino también la percepción de la inteligencia, la capacidad de control y el valor moral de esa persona. Al comparar un cuerpo con un animal que es objeto de desprecio o burla, el mensaje no solo deshumaniza, sino que también refuerza estereotipos negativos sobre la gordura: sugiere falta de autocontrol, pereza o una falta de autocuidado, características que se atribuyen a los cuerpos gordos de forma prejuiciosa. Este vínculo entre especismo y gordofobia tiene un trasfondo de poder: en ambos casos, se ejerce violencia simbólica para relegar a ciertos cuerpos a un estatus social inferior. En el caso de la gordofobia, al establecer un paralelismo con animales considerados “inferiores”, la sociedad refuerza la idea de que las personas gordas valen menos, lo cual afecta su autoestima, bienestar mental y su trato en distintos espacios sociales.

Explorar y desafiar la gordofobia, entonces, también implica cuestionar las jerarquías que se establecen en torno a los cuerpos y que dan lugar al desprecio de los animales. Desde una perspectiva antiespecista, reconocer la dignidad y el valor de cada ser vivo, independientemente de su forma o tamaño, es una vía para romper con la discriminación que se dirige tanto a las personas como a los animales. Para acabar con los insultos deshumanizantes hacia los cuerpos gordos, es importante dejar de tratar a los animales como meros objetos de comparación o como seres sin valor, de la misma manera que debemos respetar la diversidad y dignidad de los cuerpos humanos.

Hay muchas formas de hacer activismo gordo, pero del que más habla Piñeyro y otras activistas está relacionado con las siguientes líneas de trabajo: apropiación del insulto



gordo-gorda como acto de empoderamiento, la politización de la gordura, la señalización de los factores socioculturales y económicos de la gordofobia, la denuncia de las instituciones, colectividades que la ejercen, la visibilización y representación de los cuerpos gordos en medios de comunicación y productos culturales y el acompañamiento y el amor entre las personas miembro del colectivo (gordoridad) (Piñeyro, 2019: 166). Pues, las personas gordas, incluidos los niños, experimentan lo que se conoce como “estrés de las minorías”: el impacto físico y mental de la discriminación y la exclusión social.

Este estrés puede llevar a consecuencias fisiológicas, como menor salud cardiovascular e inmunodepresión, aspectos que suelen atribuirse solo al peso, sin considerar el contexto discriminatorio en que vive una persona gorda (Tovar, 2018: 28). El entorno familiar y social juega un papel central en la percepción que tienen los niños de su propio cuerpo, y es aquí donde entra en juego el *bullying* por gordofobia, es decir que se maltrate a un compañero de la escuela por ser gordo y su tipo de cuerpo, cuando la mayoría de ellos ni siquiera se habían reconocido en ese adjetivo: las risas, los insultos, los golpes, hacerle el vacío, no son cosas de niños, saben que están haciendo daño y es responsabilidad de los adultos hacerle frente y dejar de quitarle importancia. También es importante recordar y tener en cuenta que los comentarios de familiares, ya sea sobre los cuerpos de los niños o sobre los propios, pueden dejar huellas profundas.

Desde una temprana edad, interiorizan lo que escuchan y observan, y es común que los comentarios negativos o comparaciones se transformen en inseguridades. De esta forma, el hogar se convierte en un espacio de aprendizaje, donde los niños aprenden a amarse o a rechazar su cuerpo. Con esto se quiere decir, que si una madre, un padre o una hermana se critica y se juzga a sí misma frente al espejo o ante los demás, se llama gorda, dice que su cuerpo es feo, se compara, los otros niños de la casa lo están escuchando y toman como ejemplo esas ideas y creencias en vez de las que se les dice a ellos, porque en la infancia aprenden más por imitación y observación que por lo que se les dice.

La socialización es un proceso esencial para construir nuestra identidad, y en la infancia se es particularmente vulnerable a los mensajes que recibe. En este sentido, desde el activismo gordo se sabe que los medios de comunicación y la cultura popular afectan profundamente la manera en que los menores entienden el cuerpo y el valor que se le da (Domínguez, 2021), por eso la lucha contra la invisibilidad casi absoluta a la que están sometidos los cuerpos gordos en los medios de comunicación de masas, donde solo tienen cabida cuerpos narrativos, a menudo perfeccionados a golpe de cirugía o retoque fotográfico (Martínez, 2022), algo que los niños no distinguen. Los mensajes repetidos en series, películas y programas de televisión configuran una "guía" mental que los menores internalizan y aplican a su vida cotidiana. Por ello, la falta de diversidad corporal en la pantalla refuerza la idea de que solo los cuerpos delgados son valiosos, marginando e invisibilizando a los demás.

El mundo audiovisual, por lo tanto, tiene una responsabilidad directa en la perpetuación de la gordofobia. Como señala Esther Pineda, la obsesión por la delgadez se ha masificado y en muchos casos se convierte en un elemento de “obsolescencia programada”, en la que los cánones de belleza cambian con rapidez, exigiendo constantemente una renovación de la imagen corporal (2020: 113-114). Este bombardeo constante de ideales inalcanzables genera ansiedad en personas de todas las edades, incluyendo a los niños, que ven estos modelos y los asumen como normales o deseables. Además, la falta de representación positiva de cuerpos gordos en los medios de comunicación perpetúa la invisibilidad y la estigmatización. Mostrar diversidad corporal en películas y series puede ser un paso hacia la normalización de todos los tipos de cuerpo, algo que sería clave para romper con los prejuicios y crear una sociedad más inclusiva. Por ejemplo, *Shrek*,



aunque no aborda la gordofobia directamente, es una excelente película para hablar sobre la aceptación de las diferencias físicas y la importancia de valorar a las personas por su carácter y personalidad. La historia rompe con los estereotipos de belleza al mostrar personajes que no encajan en los modelos convencionales, enseñando que cada uno es valioso tal y como es. *Rompe Ralph* cuenta la historia de un personaje de videojuego que, a pesar de no cumplir con los estándares de “héroe perfecto”, encuentra valor y aceptación en sí mismo. Ralph demuestra que el verdadero heroísmo no tiene nada que ver con el físico. *Wallace y Gromit: La maldición de las verduras* incluye personajes que se destacan por su personalidad en lugar de su apariencia física. En un tono humorístico, la película muestra personajes diversos, y su mensaje implícito sobre la aceptación puede abrir un espacio de conversación sobre las diferencias de los cuerpos y la aceptación de uno mismo y de los demás.

Además, es importante trabajar la literatura con ellos y hay una serie de cuentos que sirven como herramienta en este tema: *Sofi y su lugar en el mundo*, de Silvina Rocha, sigue la historia de Sofi, una niña que aprende a amar su cuerpo y ya no compararse con los demás. Es una historia sencilla y amigable para los niños, con mensajes sobre la autoestima y la aceptación. Además, incluye ilustraciones que ayudan a los niños a comprender la importancia de la diversidad corporal. *Mariluna*, de Ana María Machado, cuenta la historia de una niña que se siente incómoda con su cuerpo, hasta que aprende a valorarse a través de la amistad y la aceptación de sí misma. Este libro ayuda a los niños a entender que todos los cuerpos son valiosos y únicos y promueve una reflexión sobre la autoestima y el respeto. En *¿Por qué a mí me llaman gordo?*, de Jaume Copons, se aborda de manera directa el tema de la discriminación por el peso. Relata la historia de un niño que debe enfrentarse a burlas y críticas en la escuela debido a su cuerpo, y cómo logra encontrar apoyo en su familia y amigos para entender su valor. La historia permite discutir la gordofobia y el *bullying*, y enseña la importancia de la empatía y la autovaloración.

La gordofobia infantil tiene un impacto devastador en la salud mental y física de los niños. En términos de salud mental, los que experimentan discriminación y rechazo debido a su tamaño corporal pueden desarrollar problemas de autoestima, ansiedad, depresión y conductas alimentarias desordenadas (Contrera & Cuello, 2016) autolesiones e incluso, el suicidio. Además, la patologización del cuerpo gordo lleva a que los niños sientan que algo está mal con ellos, generando un ciclo de odio hacia su propio cuerpo que puede perdurar en la adultez. El motivo es que se les hace entender que ser gordo es ser una persona enferma. Sin embargo, según recientes investigaciones la gordura es causada por la interacción entre el medio ambiente, la genética y tiene poco que ver con la pereza y la gula. Así pues, las causas ambientales tienen un gran impacto en el peso de los más jóvenes y eso incluye dónde viven, el acceso a los alimentos, el nivel de ingreso familiar, como así también el nivel de estrés producido por la discriminación y opresión del sistema (Kolata, 2016) (Adelardi, 2022).

La falta de representaciones positivas de cuerpos grandes en la cultura popular contribuye a la idea de que solo los cuerpos delgados merecen ser amados y valorados, creando un aislamiento emocional para aquellos niños que no cumplen con el estándar. Según Piñeyro, encontrar representaciones “antigordofóbicas” es fundamental para que los niños entiendan que la diversidad corporal es válida y digna de amor y respeto (2019: 108-110).



Cómo los Adultos Pueden Ayudar a Combatir la Gordofobia Infantil

El papel de los adultos en la lucha contra la gordofobia infantil es fundamental. Para empezar, es necesario cambiar la forma en que hablamos sobre el cuerpo, evitando comentarios negativos y fomentando un lenguaje positivo y respetuoso. La comunicación sana y la colaboración entre adultos y niños son claves para que los niños crezcan con una visión positiva de su cuerpo.

Además, es importante seleccionar cuidadosamente los contenidos audiovisuales y culturales que consumen los niños, eligiendo aquellos que promueven la diversidad corporal y que no refuercen los estereotipos dañinos sobre el cuerpo ideal. Como explican Domínguez y otros autores, les niños necesitan verse reflejados en personajes con cuerpos diversos para que puedan entender que la aceptación y el amor propio son valores esenciales (Domínguez, 2021).

Por último, el entorno educativo tiene un papel importante en este trabajo. Profesores y educadores pueden fomentar espacios de conversación y aprendizaje donde se valore la diversidad y se discutan las consecuencias negativas de los estereotipos de belleza. El movimiento *Health at Every Size* (HAES) y otras iniciativas pueden inspirar programas educativos enfocados en la salud y el bienestar integral, sin asociarlos al tamaño o peso corporal. Estos esfuerzos pueden ayudar a los niños a entender que la salud depende de múltiples factores y que cada cuerpo es único, valioso y digno de respeto.

La gordofobia infantil es una problemática seria que requiere la atención y compromiso de todos los adultos responsables en la vida de un niño. Al cambiar nuestra forma de hablar, seleccionar contenidos que promuevan la diversidad y adoptar un enfoque más amplio de la salud, podemos contribuir a construir una sociedad donde cada niño se sienta seguro, amado y aceptado, independientemente de cómo luzca su cuerpo.

Además del papel central de la familia y el entorno social, es crucial comprender cómo el sistema educativo y el ámbito sanitario influyen en la gordofobia infantil. En las escuelas, los programas de educación física y los discursos en torno a la "salud" a menudo enfatizan la delgadez como un objetivo deseable. Aunque la intención puede ser promover el bienestar, estos mensajes, cuando no se plantean con un enfoque inclusivo y holístico, pueden reforzar los estigmas. Las actividades en clase y los materiales educativos que hablan de "combatir la obesidad" sin considerar la diversidad de los cuerpos, pueden incidir en que los niños asocien la delgadez con el éxito y la gordura con el fracaso o la pereza. De este modo, la educación y las políticas de salud dirigidas a la infancia deben actualizarse para incorporar una perspectiva de diversidad corporal y promover la aceptación, evitando fórmulas que solo refuerzan estereotipos.

La inclusión de materiales didácticos que representen cuerpos diversos y fomenten el respeto hacia todas las formas de cuerpo es esencial. Desde programas como *Health at Every Size* (HAES) y movimientos en torno a la salud inclusiva, se ha demostrado que se puede hablar de salud sin someter los cuerpos a una norma de peso o tamaño específico. Los entornos escolares y sanitarios que adoptan estas perspectivas pueden ayudar a que los niños entiendan la salud como un estado integral que abarca tanto lo físico como lo mental, promoviendo así una visión positiva y respetuosa de los cuerpos.



La dimensión de la salud mental en la gordofobia infantil

Es evidente que la gordofobia en la infancia afecta no solo a la salud física, sino también al bienestar mental. Estudios recientes muestran que la discriminación corporal en edades tempranas se asocia con problemas de autoestima, ansiedad, y en casos graves, incluso ideación suicida. La presión para encajar en un estándar de belleza corporal impuesto puede ser devastadora para los niños, y es responsabilidad de los adultos protegerles de estos mensajes que les hacen sentir que su valía está ligada a su apariencia.

Reconocer el impacto de la gordofobia en la salud mental infantil abre una vía de investigación importante. Estudiar el desarrollo emocional y psicológico de los niños que han sido objeto de gordofobia puede ayudar a diseñar estrategias de prevención más efectivas. Así, los programas de salud mental y de apoyo emocional en las escuelas pueden contribuir a mitigar los efectos negativos de la gordofobia, brindando a los niños herramientas para enfrentar el estigma y construirse una imagen positiva de sí mismos.

En conclusión, la gordofobia infantil es una problemática multifacética que afecta tanto el desarrollo físico como emocional de los niños. La sociedad tiene la responsabilidad de abordar y erradicar los prejuicios en torno a los cuerpos, ya que el bienestar de las generaciones futuras depende de ello. Es necesario que los adultos, incluidos familiares, educadores y profesionales de la salud, colaboren para crear entornos donde todos los cuerpos sean aceptados y valorados.

La representación de cuerpos diversos en los medios de comunicación, la educación y las políticas de salud integradoras, y un diálogo continuo y respetuoso sobre la diversidad corporal son pasos cruciales hacia un mundo más inclusivo. En lugar de establecer una norma que todos deben alcanzar, debemos celebrar la diversidad y enseñar a los niños a valorar sus cuerpos y los de los demás. Este cambio de paradigma no solo mejorará la salud mental y emocional de los niños, sino que también contribuirá a construir una sociedad que valore la autenticidad y la inclusión.

Líneas de investigación futura

El estudio de la gordofobia infantil abre muchas líneas de investigación que pueden ayudar a comprender mejor cómo esta problemática impacta en la vida de los niños y adolescentes. Entre ellas, resulta esencial investigar el papel de las redes sociales y el internet, especialmente porque estas plataformas juegan un papel fundamental en la configuración de la identidad y la autoestima de los menores. ¿De qué manera influyen los modelos de belleza que circulan en redes sociales en la percepción que tienen los niños sobre sus cuerpos? También sería útil investigar los efectos de programas educativos inclusivos en la prevención de la gordofobia y otros tipos de discriminación. Además, la investigación en torno a las políticas de salud pública y su impacto en la imagen corporal de los niños podría aportar datos importantes para diseñar campañas más efectivas y respetuosas con la diversidad.

En última instancia, estudiar la intersección entre la gordofobia y otros sistemas de opresión, como el racismo o el clasismo, podría ayudar a entender cómo estos factores se entrelazan para afectar a ciertos grupos de manera desproporcionada. Estos enfoques pueden contribuir a un análisis más completo ya la implementación de estrategias más inclusivas y efectivas. La erradicación de la gordofobia infantil no es solo un objetivo de salud, sino una oportunidad para construir una sociedad donde cada persona, sin importar su tamaño o forma, pueda crecer sintiéndose plena y valorada.



Referencias

- Adelardi, L. (2022). Bullying, gordofobia y salud mental. *Revsta Límbica*, 3(4), 21-31. Recuperado el 2014, de <https://revistalimbica.com/wp-content/uploads/2022/08/Bullying-gordofobia-y-salud-mental.-Adelardi-L.-Revista-Limbica.pdf>
- Contrera, L., & Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Editorial Madreselva.
- Domínguez, Y. (2021). *Maldito estereotipo. ¡Así te manipulas los medios y las imágenes!* Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Kolata. (2016). *Americans Blame Obesity on Willpower, despite evidencia its genetic*. Obtenido de New York Times: <https://www.nytimes.com/2016/11/01/health/americans-obesity-willpower-genetics-study.html>
- Martínez, M. M. (2022). Activismo gordo y fanzines digitales (i): de niñas a gordas. En T. Aránguez, & O. Olario, *Algoritmos, teletrabajo y otros grandes temas del feminismo digital* (págs. 284-306). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8768299>
- Pineda, E. (2020). *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*. Prometeo Libros.
- Piñeyro, M. (2019). *10 gritos contra la gordofobia*. Vergara - Penguin Random House Editorial, S. A. U.
- Tovar, V. (2018). *Tienes derecho a permanecer gorda*. Edditorial Melusina.

