

¿Qué se entiende por cuerpo normal, delgado, o pálido?



Conflicto con el cuerpo

De acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es un grave problema de salud pública que afecta a todas las naciones del mundo, pero cada vez más a las poblaciones empobrecidas de los países subdesarrollados. Ha sido definida como una enfermedad y también como una condición que predispone a contraer otras enfermedades, por ejemplo, la diabetes mellitus tipo 2 y el infarto agudo al miocardio, o como lo llama la gente, "ataque cardíaco". Es importante mencionar que sobrepeso y obesidad no son lo mismo: el sobrepeso es un exceso de peso, mientras que la obesidad es un exceso de grasa o tejido graso. Esto significa que una persona obesa tiene sobrepeso, pero alguien con sobrepeso no necesariamente es obeso.

En México, el sobrepeso y la obesidad afectan aproximadamente al 70% de la población que tiene entre 30 y 60 años de edad. Por mencionar una cifra regional, en Tabasco, 73 de cada 100 adultos mayores de 20 años presentan algún grado de sobrepeso o de obesidad, y la obesidad abdominal (conocida popularmente como la "panza") es bastante más frecuente entre las mujeres que entre los hombres, con una diferencia de unos 20 puntos porcentuales entre unos y otras.

Este dato es importante por varias razones. Desde el punto de vista de la salud, la grasa que se acumula alrededor del abdomen ha sido reconocida como el principal factor que desencadena la diabetes mellitus y el aumento del colesterol y triglicéridos. Por otra parte, la noción de belleza femenina, socialmente construida, ejerce una presión sobre las mujeres a través de la publicidad en la que se exalta el culto al cuerpo esbelto como bello, lo que a su vez se apoya en el discurso médi-

co que asocia lo delgado con lo bueno y lo gordo con lo malo. Esto conduce a muchas mujeres a estar en conflicto constante con su cuerpo y en especial con la "panza".

Si bien lo anterior resulta común entre las mujeres que viven en zonas urbanas y en una cultura occidentalizada, nos preguntamos si tal situación se podría presentar también entre la población rural indígena de Tabasco. Con este propósito, en 2009-2010 se realizó un estudio en la comunidad de Tecoluta, municipio de Nacajuca, para conocer el significado social del cuerpo "normal", delgado, obeso y con sobrepeso entre las personas indígenas chontales.

En total, se realizaron entrevistas a 15 informantes: 10 mujeres y 5 hombres. Los discursos se analizaron por sexo y por etapa de la vida del o la informante, con el supuesto de que tal vez el significado del cuerpo tendría diversos contenidos dependiendo de si la persona era mujer u hombre, joven o adulta, casada o soltera, con hijos e hijas o sin ellos.

Mujeres y hombres... el ejercicio no es igual

En lo que se refiere a las normas de género, encontramos que las mujeres son confinadas al trabajo doméstico y a la crianza de los hijos, mientras que a los hombres se les asigna el rol de proveedores; por lo tanto, cuentan con prerrogativas para salir fuera de la casa y de la comunidad. Esta desigualdad en las restricciones de libertad de movimiento de las mujeres se extiende también a los espacios de diversión, deporte y prácticas de ejercicio o cuidado del cuerpo, lo que está vinculado con la presencia de problemas de salud, como la diabetes, hipertensión arterial y obesidad.

Resulta interesante que la palabra "ejercicio" adquiere diferentes significados se-

gún sea hombre o mujer quien la defina. Para los hombres, hace referencia casi automática al campo de fútbol y al manejo de la bicicleta para transportarse dentro o fuera de la comunidad. Entre las mujeres, la palabra alude al trabajo doméstico, como lo muestra el siguiente testimonio de una mujer casada, de 68 años, que padece diabetes mellitus:

-¿Usted hace algún tipo de ejercicio?

-Pues ahora no porque casi no veo.

-¿Y antes?

-¡Antes sí! Trabajaba yo, me levantaba desde las cuatro de la mañana; todo tengo que hacer, tengo que hacer mi café, café para mis hijos, pongo mi maíz y pongo mi batea para lavar, porque tengo hijos y tengo hijas; tengo que lavar mis trastes, tengo que barrer dentro mi casa, tengo que dar de comer a los animales, tengo que trabajar. ¡Hasta las nueve de la noche estoy terminando!

Este discurso que relaciona al ejercicio físico con la actividad derivada del trabajo doméstico fue una constante entre las mujeres, incluso entre las más jóvenes. Sin embargo, se sabe que la actividad física derivada de este trabajo representa más un desgaste que un acondicionamiento de mejora o de mantenimiento del cuerpo, como el que sí proporciona el ejercicio físico planeado y estructurado.

A pesar de esta percepción del ejercicio por parte de las mujeres, en el discurso de las entrevistadas adultas se señalaba un cambio generacional, en el sentido de que actualmente las mujeres y las niñas tienen más posibilidades de disponer de los espacios y tiempos para realizar ejercicio. No obstante, llama la atención el hecho de que las niñas compran golosinas durante el recreo en la escuela mientras que los niños juegan fútbol. Cuando se les pregunta por qué no juegan responden: "Porque no somos niños y sólo ellos juegan". Así que aunque algunas madres consideren que la situación ha cambiado, las normas hegemónicas de género siguen vigentes.

obeso o con sobrepeso?

Ser mujer, pobre y con baja escolaridad son condiciones que predisponen no sólo a la obesidad sino también a otros padecimientos crónicos, por lo que hay consenso entre la comunidad científica de que la obesidad es un signo de desigualdad social, y nosotras creemos que también de género en cualquier contexto económico, cultural y urbano-rural.



EL BANO. BOTERO 1989

¿Obesidad o gordura normal?

Respecto al sobrepeso, las personas adolescentes nombran una "gordura normal" y otra que no lo es. La primera, dicen, "es la que más abunda en la localidad y la segunda casi no existe aquí". Así, llaman "gordura normal" al sobrepeso y a la obesidad que no limita sus actividades y que es aceptable para los miembros de la comunidad. Algunos han visto programas en la televisión donde se muestran personas en cama sin posibilidad para moverse debido a la gordura extrema que padecen, y para las y los jóvenes, "ésta sí es una enfermedad".

En este sentido, se considera normal que una mujer engorde después de tener hijos, y entre los adultos mayores la gordura representa un signo de bienestar y no de enfermedad, además de que es considerada como una herencia de los padres y no hay que darle tanta importancia.

Fue común escuchar a las mujeres decir: "Cuando una persona está sana, está contenta, no le duele nada y no la asusta el borracho". Lo anterior refiere a una situación de violencia provocada por el alcoholismo de los cónyuges que provoca "susto" entre las mujeres, con la posible consecuencia de padecer estrés y diabetes. Lo anterior no significa que los hombres no enfrenten situaciones de estrés; por el contrario, su papel de ser proveedores incrementa las tensiones cuando carecen de empleo o de formas de obtener alimento ante los cada vez más escasos recursos naturales de la región. Pero a diferencia de las mujeres, a ellos sí se les permite ampliar los espacios de esparcimiento y ejercicio.

Igualdad de género en la salud

Los hombres y mujeres de la etnia chontal parecen no conocer la palabra obesidad, ya que para referirse a una persona que tiene un cuerpo con obesidad, utilizan las palabras gordo, gorda o grande, y esto puede ser un signo de bienestar o herencia de los padres. Por el contrario, perder peso se asocia con alguna enfermedad grave, como la diabetes mellitus 2 (hay que recordar que uno de sus primeros síntomas visibles es la pérdida de peso corporal).

La situación se torna complicada dado que las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, se están presentando

con mayor frecuencia entre esta población y más entre las mujeres, y resulta difícil que ellas se reconozcan portadoras de la enfermedad, lo cual sería el primer paso para atender su salud. Algunos elementos que pueden ayudar a comprender esta situación son las desigualdades de género y violencia, además de la pobreza y el confinamiento al trabajo doméstico. Aunque el estudio se realizó en población indígena, la literatura señala que ser mujer, pobre y con baja escolaridad son condiciones que predisponen no sólo a la obesidad sino también a otros padecimientos crónicos, por lo que hay consenso entre la comunidad científica de que la obesidad es un signo de desigualdad social, y nosotras creemos que también de género en cualquier contexto económico, cultural y urbano-rural.

De acuerdo con Elsa Gómez,¹ la igualdad de género en la salud apunta a que mujeres y hombres disfruten de similares condiciones y oportunidades para ejercer plenamente sus derechos y su potencial de estar sanos, contribuir al desarrollo de la salud y beneficiarse de los resultados de ese desarrollo. La equidad de género alude a la justicia en la distribución de las responsabilidades, los recursos y el poder entre mujeres y hombres, y se basa tanto en el reconocimiento de las diferencias existentes entre los sexos como en el imperativo de rectificar disparidades injustas. La equidad, entonces, es vista como medio, y la igualdad como fin. Cuestiones que en lo referente al problema del sobrepeso y la obesidad, tanto entre la población indígena de Nacajuca en Tabasco como en otros contextos, están lejos de ser una realidad. ☹️

Marcelina Cruz es académica de la División de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (marcelina.cruz@ujat.mx). Esperanza Tuñón es investigadora del Departamento de Sociedad, Cultura y Salud, ECOSUR San Cristóbal (etunon@ecosur.mx).

¹ Gómez G. Elsa (2008). La valoración del trabajo no remunerado: una estrategia clave para la política de igualdad de género, en *La economía invisible y las desigualdades de género. La importancia de medir y valorar el trabajo no remunerado*, OPS, Washington.