

Introducción

¿Por qué la delgadez es el máspreciado atributo del cuerpo femenino en el mundo contemporáneo? El cuerpo esbelto, en ocasiones llevado al extremo, está en todas partes y estamos obsesionadas con él. Esto no ha sido siempre así. Si nos vamos hacia atrás en el tiempo –basta un par de décadas– nos daremos cuenta de que el ideal de belleza se ha transformado radicalmente. La perfección en nuestros días se equipara a la flacura; nos fascina observar la anatomía huesuda de las celebridades.

Hemos invertido mucho tiempo y dinero, en la medida de nuestras posibilidades, para llegar a ser o mantenernos delgadas. Sentimos una enorme presión por cambiar nuestro cuerpo, por hacerlo semejante al modelo de belleza imperante. ¿De dónde proviene esa presión? Surge de las personas a nuestro alrededor y también de nosotras mismas, sobre todo, surge del momento que nos ha tocado vivir.

Estamos en una sociedad capitalista, donde el mercado es de vital importancia para el desarrollo económico. La infinidad de productos expuestos en los estantes de los supermercados u ofrecidos por la televisión nos indica la necesidad de que compremos algo, es decir, requiere que nos hagamos consumidoras. Las decisiones que tomamos con respecto al consumo se basan en algo más que la ventaja de un artículo determinado; nos dejamos llevar no sólo por su buen precio, su calidad o composición, también hacemos caso a las promesas hechas a partir de la publicidad. Un publicista necesita destacar su mercancía, y para ello crea un mensaje engañoso: en un producto nos ofrece todo un estilo de vida, una forma de sentir, experiencias y acciones placenteras; se esfuerza por convencernos de que al comprar el objeto exhibido pasamos a formar parte de un grupo selecto, con lo que adquirimos mágicamente todo un conjunto de cualidades antes inexistentes. La delgadez del cuerpo femenino es la característica más recurrente de la publicidad; está presente aun cuando no tiene ninguna relación con el producto concreto.

En este entorno, donde se requiere de nuestro consumo y están dispuestas las herramientas de la publicidad, el cuerpo de las mujeres es un extraordinario punto de venta. En consecuencia, se ha creado la idea de que podemos cambiar cada centímetro de nuestro cuerpo y, más aún, de que necesitamos hacerlo porque somos imperfectas. Bajo esta lógica siempre habrá algo que modificar: se puede tener el abdomen plano, pero los senos también deben ser firmes o los brazos estar tonificados; las piernas necesitan carecer de estrías o celulitis. El modelo del cuerpo femenino en nuestros días es inalcanzable y esa es su característica más poderosa, pues nos mantiene atadas buscando corresponder a él y, de paso, sumergidas en un consumo incesante de mercancías.

El ideal de belleza contemporáneo, materializado en el cuerpo esbelto, demanda de nosotras un mayor control: un control del apetito, un control de la actividad física, un control de la talla de nuestra vestimenta, etcétera. Hoy más que nunca estamos bajo el control de una báscula, sometidas y obedeciendo reglas. No resulta extraño que nos sintamos vulnerables e inseguras con nuestro cuerpo, pues estamos bajo un control que funciona perfectamente, tanto que hasta lo hemos interiorizado. Nos vigilamos con sigilo a nosotras y a otras mujeres.

La razón por la que nos mantenemos tan ocupadas deseando, envidiando, pensando y haciendo cosas para perfeccionar nuestro cuerpo, es que la delgadez se ha convertido en una fuente de valoración y reconocimien-

to social. Pocas cosas reciben mejor halago en nuestra sociedad que bajar de peso. Es difícil no sentirse tentada a esforzarse un poco más para obtener ese aprecio. Al sentir la necesidad de adelgazar, compramos algún producto de los ofrecidos en el mercado, el cual, por lo general, promete resultados “milagrosos”. Cuando no obtenemos los resultados prometidos, nos sentimos decepcionadas y nos criticamos duramente. Entonces utilizamos un nuevo producto. Entramos en un círculo vicioso que incrementa nuestra insatisfacción e infelicidad.

Así es como la felicidad y la delgadez parecen estar unidas: “si me siento tan miserable con mi cuerpo como está, entonces me sentiré feliz tan pronto adelgace”. El argumento, en apariencia, tiene sustento, pues nunca vemos a las celebridades de Hollywood sufriendo o pasando hambre para mantener delgados sus cuerpos; las vemos, en cambio, sonrientes y luciendo sus magníficos vestidos. Pensemos por un momento, ¿qué pasaría si lográramos tener ese cuerpo?, ¿seríamos felices entonces? Además de los elogios que recibiríamos por un corto tiempo, nuestra vida sería la misma: haríamos las mismas cosas, enfrentaríamos los mismos problemas, sólo que ahora pasaríamos más hambre y estaríamos sometidas a una estricta disciplina.

En realidad no deseamos la delgadez del cuerpo por sí misma, sino lo que ésta representa. Buscamos una semejanza con la mujer del comercial de televisión, quien siempre se muestra segura, asertiva, atractiva, exitosa y

feliz. En el anuncio, en la película o en la teleserie, por supuesto, esa mujer es *ultradelgada*. El mensaje que se nos envía reiteradamente por las más diversas vías es que si logramos aproximarnos a ese modelo corporal, todos nuestros problemas se resolverán automáticamente, pues todos los atributos de las mujeres “exitosas” serán nuestros. Sin embargo, el mensaje es una gran mentira, una fantasía, un cuento de hadas muy distante de la realidad. En los hechos, nosotras no necesitamos repetir el modelo *ultradelgado* en nuestro cuerpo para poseer ese conjunto de características; más aún, el ser *ultradelgadas* no nos enviste con estas cualidades. Lo que en verdad queremos y necesitamos es que nuestras vidas tengan algún sentido. Pero ese sentido no reside en la delgadez de nuestro cuerpo ni se adquiere con ella. Si continuamos enmarañadas en esta búsqueda de transformación corporal, permaneceremos atadas y nunca lograremos ser libres ni felices. Simplemente seguiremos fomentando una cultura de la desdicha.

Resulta obvio que necesitamos redefinir la relación que tenemos con nuestro cuerpo y con las personas de nuestro entorno, pero ¿cómo hacerlo? No hay respuestas fáciles y menos instantáneas. Nos hace falta tiempo. Nuestro cuerpo nos acompañará toda la vida, ¿no es justo dedicarle tiempo para conocerlo, cuidarlo, quererlo? La aceptación que tanto ansiamos se encuentra, en un principio, en ese tiempo invertido. Las páginas siguientes son parte de ese tiempo, son el inicio de una nueva vivencia de nuestro cuerpo.

Este libro surge después de un camino recorrido como especialista en estudios de género. Durante mis estudios de posgrado y demás, me interesé en analizar cómo el cuerpo femenino es controlado por discursos sociales y culturales. Desde siempre me ha parecido que hay pocas obras sobre las formas en que nuestras experiencias corporales se vinculan a los significados sociales de ser mujer. También hay una escasez de material sobre la relación conflictiva de las mujeres con su cuerpo y sus hábitos alimenticios.

Una mayoría de libros se centra en temas demasiado específicos. Por ejemplo, se ha escrito mucho sobre los desórdenes alimenticios, mayormente desde un punto de vista psicológico, aunque muy poco a partir de una visión sociológica. Esto es hablando de la producción académica, escrita casi siempre en un lenguaje construido para iniciados o especialistas. Por otro lado, existe una pluralidad de libros sobre el mejoramiento de la imagen, normalmente guías para modificar la apariencia física mediante el uso de maquillaje, tratamientos de belleza, la compra de un nuevo guardarropa, etcétera. Estos textos ofrecen consejos concretos pero no contribuyen a explicar y entender los motivos de las experiencias negativas de las mujeres en relación con sus cuerpos, por lo que no pueden motivar un cambio auténtico, es decir, una transformación ligada a un mayor bienestar. Frente a tal vacío decidí escribir este libro y dirigirlo a toda persona interesada en darle un sentido a su vida para disfrutarla plenamente y ser feliz.

El objetivo central de este libro es reflexionar sobre la insatisfacción que las mujeres tenemos con respecto a nuestros cuerpos y propone una ruta para dejar, por fin, de desvalorizarnos. Las causas de nuestra a veces tormentosa experiencia no sólo surge de las vivencias personales, necesariamente corresponde al tiempo y el mundo en que trascurren nuestros días. Tal vez nunca antes en la historia de la humanidad había existido un culto al cuerpo como el de la actualidad. Existe, en particular, una fijación permanente con el cuerpo femenino. A nosotras es a quienes se ofrece infinidad de soluciones al problema de la gordura, la flacidez o el apetito voraz. Aunque cada vez hay más hombres interesados en “mantener la figura”, a nosotras están dirigidos los mensajes publicitarios de múltiples productos. Parece prevalecer una necesidad de controlar nuestros cuerpos y esto no obedece meramente a la imposición de un modelo arbitrario de belleza, sino a las expectativas que debemos cumplir en nuestro contexto social y cultural. Todo se relaciona con la manera en que nos “hacemos” mujeres. El significado de lo femenino en nuestra sociedad y cultura, asimilado y recreado en todas las etapas de la vida, contiene algún mensaje oculto –y no tan oculto– acerca del modo de vivir el propio cuerpo.

¿Por qué nos es tan difícil sentirnos cómodas, seguras y satisfechas con nuestro cuerpo? ¿Por qué tantas mujeres nunca lo logramos? Este libro pretende explicar lo que significa vivir siendo mujer en el mundo contemporáneo. En él examinaremos el significado de nuestros

hábitos alimenticios, de la delgadez como ideal de belleza femenino en nuestro tiempo, de la feminidad en nuestra cultura, del incremento de desórdenes alimenticios en la actualidad. Reflexionaremos acerca del contenido de los medios de comunicación y sus efectos, y propondremos algunas ideas con el fin de reparar nuestra dañada imagen corporal.

La delgadez no nos acerca a la felicidad, descubramos qué sí lo hace. Iniciemos juntas este fascinante viaje.

Mariana Rodríguez Sosa
bellayfeliz@yahoo.com.mx

Capítulo 1

La tormentosa relación de las mujeres con la comida

“No me permito disfrutar de un pedazo de pastel o una rebanada de pizza porque si lo hago, despertaré gorda mañana... Existo sólo por el agua y algunas comidas diarias cuidadosamente planeadas. Y café –mucho café–. Y coca-cola de dieta, por supuesto.”

Constance Rhodes¹

Las mujeres pensamos mucho en comida. Algunas más que otras. A veces pensamos en ella lo suficiente como para no consumirla o reducirla en cantidad. No existe

¹ Constance Rhodes escribió el libro *Life Inside the “Thin” Cage* (*La vida dentro de la jaula “delgada”*) acerca de su experiencia como alguien que durante diez años siguió dietas de una manera crónica. Rhodes también fundó la organización FINDINGbalance con el objetivo de educar e informar sobre problemas relacionados con la comida, la imagen y la vida en general. Su sitio web es www.findingbalance.com.

Sentimos que la comida nos ayuda a lidiar con una variedad de emociones: ansiedad, nerviosismo, depresión, tristeza, alegría, etc.

nada más común que una mujer a dieta, una mujer que vigila celosamente qué debe o puede comer. Tan sólo piensen en la cantidad de mujeres conocidas

por ustedes que cuentan obsesivamente las calorías que consumen, leen las etiquetas en el supermercado y optan por los alimentos “light”, bajos en azúcares y grasas.

Las mujeres tenemos una tormentosa relación con la comida. Es nuestra eterna batalla y nuestra mejor recompensa. Si algo nos sale bien nos ayuda a consentirnos, y si algo sale mal, entonces se vuelve la perfecta herramienta para consolarnos. Hasta Jennifer Aniston comió litros de helado tratando de sobrellevar la ruptura con Brad Pitt (aunque seguramente eran bajos en grasa). En otras ocasiones, la comida nos sirve como premio: al dar por concluida una tarea –y aún más cuando la realizamos en un periodo corto de tiempo– entonces podemos comer algo que nos gusta en particular y que normalmente nos negamos a consumir.

Nuestras emociones se llevan muy bien con la comida porque hemos hecho de ella un soporte afectivo, llegando incluso a construirlo como un sustituto del amor que no recibimos de nuestra pareja, nuestra madre, nuestro padre o cualquier otra persona importante en nuestras vidas; también lo edificamos como un sustituto del reconocimiento y valoración que nos hace falta en nuestro trabajo y actividades que realizamos todos los días. De

esta forma, sentimos que la comida nos ayuda a lidiar con una variedad de emociones: ansiedad, nerviosismo, depresión, tristeza, alegría, etcétera. Hay mujeres que cuando tienen algún problema de difícil solución en su vida privada o profesional dejan de comer, o hay quienes vomitan de manera espontánea lo que han comido en momentos en que se sienten vulnerables o tristes.

Pero la comida también produce emociones particulares. Si tenemos un control específico de lo que comemos, salirse de él nos hace sentir vergüenza. En ocasiones el simple hecho de haber comido de más hace que nos sintamos “gordas” inmediatamente después. Entonces, por supuesto, reiteramos la promesa de no volver a caer en semejante tentación y de realizar aún con mayor ahínco una dieta o una sesión más ardua de ejercicio que disminuya el daño que nos hemos hecho. Esto es porque nos hemos impuesto un límite en relación con la comida y cada vez que lo rebasamos, nos sobreviene un sentimiento de vergüenza y enojo debido a nuestra incapacidad para controlarnos.

Todo lo anterior nos muestra que nuestra relación con la comida no es casual y que comer, por lo general, es para las mujeres una actividad cargada de significados que va más allá de la necesidad de nutrirse. Lo cierto es que la mayoría de nosotras no se siente cómoda en relación con la comida, el acto de comer y, en última instancia, con el propio cuerpo. La comida parece ser un elemento de constante negación y, por tanto, una preocupación permanente. ¿Cuánto tiempo en un día lo

destinamos a pensar en la comida o en planear lo que comeremos? Mucho más de lo que quisiéramos.

Las funciones que las mujeres desempeñamos en la vida diaria nos hacen ser las responsables de alimentar a nuestras familias. Al fin y al cabo somos quienes normalmente cocinamos. Desde que somos niñas recibimos mensajes muy claros acerca de cómo y qué debemos comer. Ayudamos a nuestras madres en la cocina y servimos los platos para el resto de la familia. No nos

Lo cierto es que la mayoría de nosotras no se siente cómoda en relación con la comida, el acto de comer y, en última instancia, con el propio cuerpo.

parece extraño, a fuerza de costumbre, observar que nuestra madre es la última persona que se sienta a la mesa. En las grandes comidas familiares, como en Navidad, algún tío o papá siempre le decía a mi madre: “y tú, ¿a qué hora?”, frase siempre seguida por risas

de los demás. La broma radicaba en que ninguno de los hombres se levantaba de la mesa para ayudarle a aligerar la tremenda carga de trabajo de servir los platos –sin tomar en cuenta el esfuerzo de haberlos preparado–. El hábito nos muestra cuán distintas son las expectativas de comportamiento para hombres y mujeres en relación con la comida.

Durante esos tempranos aprendizajes vamos asimilando la noción de que, en comparación con los hombres, nosotras debemos comer menos, idea reflejada en

las raciones que nos sirven. De hecho, resulta por demás común que nuestros padres y hermanos reciban las porciones más grandes de cierto tipo de alimentos como lo es la carne. Las mujeres debemos “comer como pajaritos”, frase coloquial que conlleva el aprecio social de la conducta de medirse en cuanto a comida se refiere.

La noción de que mujeres y hombres comemos distintas cantidades de alimento motiva una serie de expectativas y valoraciones a las que todos necesitamos ceñirnos. Juzgamos a los demás y a nosotras mismas con base en ellas. Imaginen que están en un restaurante y de pronto, en una mesa aledaña ven a una mujer devorando un plato inmenso de carne, papas y pasta. Aun sin querer emitir un juicio nos parecería lo suficientemente extraño para llamar nuestra atención. Lo mismo sucede con los hombres que tienden a comer de manera más ligera a lo esperado. En un capítulo de la serie estadounidense *Seinfeld* (*The Wink*, 1995) se aborda este asunto cuando Jerry, el protagonista, cena con una chica en un restaurante de carnes y pide una ensalada. En una oportunidad posterior él tiene que resarcir su imagen y fingir ser un gran comedor de carne, pues sabe bien que las mujeres no respetan a los hombres que comen ensalada. Comer ensalada, entonces, se convierte en una señal de poca virilidad. Esta misma idea se maneja en los anuncios publicitarios de autos, en los que se alega que los hombres no necesitan cuidarse a través de las dietas, el uso de productos de belleza y el ejercicio, ya que

esas actividades son propias de mujeres y disminuyen la hombría de quienes se atreven a realizarlas.

Algunos estudios señalan que el consumo de raciones más pequeñas de comida por parte de mujeres las hacen parecer, a la vista de otros, como más femeninas y atractivas; igualmente ocurre cuando se observa que una mujer sigue una dieta más o menos estricta, en la que deja de comer alimentos calificados de “engordadores”. El hecho de que una mujer coma menos o siga una dieta se vincula con una preocupación por su apariencia y este rasgo es valorado positivamente en la sociedad. Nosotras estamos conscientes de que el consumo de alimento influye en la impresión que causamos en los demás y este hecho puede llevarnos a definir o cambiar nuestros hábitos alimenticios cuando creemos que somos observadas por alguien más.

Comer es un acto social, aun cuando lo llevemos a cabo en la más completa soledad. Nuestra cultura también establece normas referidas al comportamiento que guardaremos al comer. Este acto social y cultural tiene como principal premisa que las mujeres y los hombres no debemos comer de la misma manera o los mismos alimentos. Aunque no sea de forma consciente, sabemos que existe una clasificación en la comida que separa a los elementos femeninos de los masculinos. Sobre esto se han llevado a cabo estudios que muestran que las mujeres tienden a consumir más vegetales y frutas y menos carne o alimentos con alto contenido de azúcares, grasas o carbohidratos.

Muchos anuncios publicitarios mantienen una estrategia de venta en el hecho de que hay una división entre los alimentos que consumen las mujeres y los hombres. En uno reciente se muestra a una mujer comiendo vorazmente hamburguesas, pizzas y helados; el mensaje es más o menos el siguiente: "Si no te preocupan las calorías y grasas que consumes, entonces no puedes ser una mujer". El comercial termina con la mujer desenmascarándose y exhibiendo que es en realidad un hombre. Una mujer con semejante apetito resulta casi imposible de concebir. El tipo de platillos que conforman la "comida rápida" y la "comida chatarra" tienen impreso un sello de masculino; de las mujeres se espera que como botana consuman verduras, frutas o, en su defecto, una barra nutricional baja en azúcares y grasas. La publicidad del cereal *Special K* se presenta como opción para alejar a las mujeres de la comida masculina y acercarlas más a la opción femenina: un plato de cereal con frutas, y "si te da hambre" mejor llevar una barra de cereal contigo.

¿Cómo aprendimos a comer?

Nuestra madre es el primer ejemplo que nos enseña a comportarnos con respecto a la comida. Yo crecí en una familia donde mi padre demostraba un intenso y repetido desprecio por la comida que mi madre preparaba, lo que supongo la hizo sentirse inadecuada y la llevó a disfrutar muy poco la actividad de cocinar. La actitud más negativa de mi padre, pienso, fue menospreciar los

platillos que mi madre preparaba mediante la comparación con los cocinados por la suya. Durante una larga etapa de su vida, mi madre vio a la cocina como una necesidad y un compromiso ineludible, mas no como algo digno de disfrutarse. A mí me fue imposible disfrutar de la cocina hasta que pude establecer distancias frente a un creciente deseo de “nutrirme”, cuidarme y procurarme a mí misma.

Si una madre está preocupada por su peso y controla su consumo de alimento, es muy probable que también empiece a hacerlo con sus hijas. En el fondo quiere evitarnos el sufrimiento que a ella le causó sentir un desagrado por su propio cuerpo. El hecho de controlar el acto de comer se convierte para ella en algo tan positivo que les permitirá a sus hijas ser más apreciadas, menos vulnerables y por consiguiente, más felices. En la película *Hunger Point* (2003), Marsha Hunter (Barbara Hershey) fue una niña con sobrepeso y no quiere que sus hijas pasen por lo mismo. En una escena arrebatada a su hija Frannie (Christina Hendricks), quien tiene alrededor de ocho años, la piel del pollo rostizado que están cenando para evitar que se la coma.

Si una madre está preocupada por su peso y controla su consumo de alimento, es muy probable que también empiece a hacerlo con sus hijas.

A pesar de que las intenciones pueden ser buenas, el comportamiento de Marsha y otros similares pueden acarrear consecuencias muy graves. Frannie, por ejemplo, crece con una obse-

sión constante por la comida y se convierte en alguien que permanece a dieta todo el tiempo; como ella misma lo dice en algún momento: “En la preparatoria, la comida ocupaba todos mis pensamientos”. La restricción de la comida y, en particular, del consumo de cierto tipo de alimentos, puede provocar una fijación con respecto a esa prohibición. Si debemos olvidarnos de los helados, entonces sólo pensaremos en el helado y en la posibilidad de saborear uno. Alguna vez supe del caso de una madre que cerraba con candado el refrigerador y las alacenas cuando notaba que sus hijas habían subido de peso. Intentemos imaginar cuánto tiempo esas chicas pensaron en comida y desearon comer.

Tenerlo “todo”

Estas reflexiones nos llevan a una realidad vivida por muchísimas mujeres en el mundo: las mujeres estamos habituadas a sentir hambre, a no prestar atención a esa necesidad al grado de ignorarla y a no satisfacerla a menos que sea conveniente. Muchas de nosotras comemos con base en el reloj y no en la cantidad de hambre que sentimos. Si la hora es la adecuada, entonces podemos comer, de lo contrario habrá que esperar. Jamás nos sentiremos en suficiente libertad para saciar nuestra hambre si además creemos que debemos obedecer la expectativa del entorno. El esmero que ponemos en la actividad de comer adecuadamente, no sólo al vigilar el tipo de alimentos que consumimos sino al ingerirlos en el tiempo y espacio adecuados, se vincula con las

funciones y roles que desempeñamos socialmente las mujeres. En la actualidad, las exigencias se han hecho mayores a las enfrentadas por las mujeres de generaciones previas: somos esposas, madres, amantes, profesionistas, trabajadoras asalariadas, etcétera. Y todos estos papeles necesitan ser cumplidos mientras se cultiva la belleza y la delgadez; nuestra vestimenta debe estar impecable, nuestro rostro radiante y sin rasgos de cansancio. Esta multiplicación de actividades hace aún más difícil seguir las directrices del “buen comer” femenino. Cada vez es más limitado el tiempo que tenemos para cocinar y parece mucho más sencillo comer cualquier cosa o saltarse la comida del todo. Los efectos de ambas opciones pueden ser devastadores: si comemos cualquier cosa nos ataca la culpa, nos sentimos deprimidas y se mina nuestra autoconfianza; si dejamos de comer, nuestro organismo se desequilibra, nos debilitamos y nuestro cuerpo hace un acopio de grasa en el siguiente turno de comer, lo que dificulta aún más bajar de peso.

En la película *El espejo tiene dos caras* (1996) se muestra de manera muy clara la necesidad y expectativa de las mujeres de “tenerlo todo” y la dificultad para obtenerlo. Rose Morgan (Barbra Streisand) es una profesora universitaria de literatura muy exitosa: su clase siempre está concurrida, sus alumnos la aman y ella es capaz de compartir el conocimiento que ha adquirido. Rose viste con ropa holgada y cómoda, casi no utiliza maquillaje, y todas las noches mientras cena se prepara el “perfecto bocado”, es decir, reúne todos los elementos

del plato en el tenedor logrando un perfecto equilibrio y se dedica a degustar los sabores. El acto de comer en ella es un verdadero disfrute. Más adelante conoce a George Larkin (Jeff Bridges), un profesor de matemáticas que no logra inspirar a sus alumnos y quien tiene una larga lista de amoríos fallidos con mujeres hermosas y jóvenes. Cuando ambos personajes empiezan a salir, él tiene la teoría de que pueden construir una sólida relación no basada en la atracción física; incluso llegan a casarse sin haberse besado siquiera. Lo que sigue es una trama bastante predecible: ella se enamora de él. Durante una estancia de George en una universidad en el extranjero, Rose modifica sus hábitos por completo: empieza a hacer ejercicio, se pone a dieta, se tiñe el cabello, se maquilla y adquiere un nuevo guardarropa. El cambio de Rose no tendría nada de malo si no implicara la renuncia a disfrutar de la comida y la adquisición de un control minucioso. En una escena se ve que Rose se maquilla frente al espejo y da una mordida a un pastelillo para después escupirlo y tirarlo al bote de la basura. La transformación del personaje, además, no está exenta de sufrimiento y extenuación; un poco al estilo de la frase *no pain, no gain* (sin dolor no hay ganancia). La recompensa, por supuesto, es conquistar al hombre que ama mientras se convierte en la mujer perfecta: antes carecía del atractivo físico pero poseía un intelecto envidiable; ahora lo tiene todo. Durante el desarrollo de la trama, Rose toma conciencia de que para convertirse en la mujer perfecta deberá renunciar a ciertos placeres y muchas más co-

modidades. Su madre, Hannah Morgan (Lauren Bacall), es quien le indica la importancia del control acerca de la comida y del arreglo femenino. En una escena en que están cenando –viven juntas desde que el padre de Rose murió y ella no se ha casado– Hannah critica el tiempo que Rose demora comiendo. La intervención de la madre persigue normalizar el comportamiento de la hija, quien ha contravenido la regla de que la actividad de comer debe ser fugaz en las mujeres. De esta forma se reitera la idea de que no debemos exponernos a ser observadas más de la cuenta mientras comemos porque corremos el riesgo de causar una impresión desfavorable, principalmente en los observadores masculinos.

Nuestros hábitos alimenticios

Todo lo que hemos expuesto hasta ahora nos lleva a pensar en nuestros hábitos alimenticios y en qué tan buenos, saludables o positivos son para nosotras. Pensemos en las mujeres a nuestro alrededor y nos daremos cuenta de que la mayoría respondería afirmativamente al preguntarles si desean estar más delgadas o si deberían estar a dieta, si es que no lo están en la realidad. Nuestro principal problema está en el hecho de que la salud no es el principal motivo por el que seguimos una dieta y por lo tanto, no es lo que define nuestra relación con la comida o las estrategias que utilizamos para cumplir nuestro verdadero objetivo: bajar de peso.

De acuerdo a una encuesta reciente, aplicada en Estados Unidos, el 75% de las mujeres, entre 25 y 45 años,

mantienen una conducta anormal con respecto a la comida. Esto quiere decir que tres de cada cuatro mujeres recurren a prácticas diversas para cambiar sus hábitos alimenticios, a pesar de que éstos sean en detrimento de su salud. El 67% de esa población encuestada reconoció estar haciendo algo con el fin de bajar de peso.² En México, más del 68% de las mujeres que cursan la secundaria, la preparatoria y la universidad siguen alguna dieta.

Sin embargo, nuestro comportamiento anormal en relación con la comida también incluye el excesivo consumo de alimento. La comida, entonces, se vuelve el sustituto de algo que nos hace falta y en nada se relaciona con tener hambre. Las mujeres que comen en exceso prefieren alimentos con alto contenido de calorías y grasas. Se sienten avergonzadas y culpables por su comportamiento porque el bienestar obtenido cuando comen desaparece poco después. Estas acciones, a pesar de lo que podríamos pensar, no sólo corresponden a mujeres con sobrepeso. Muchas mujeres que están en su peso de acuerdo a su estatura y complexión e incluso mujeres consideradas más delgadas tienen episodios de consumo excesivo de comida, los cuales son alternados con periodos de ayuno o sesiones exhaustivas de ejercicio.

Estas anomalías en nuestros hábitos alimenticios pueden iniciar en la adolescencia o en la adultez temprana. La aparición de estas conductas y prácticas

² Esta encuesta fue patrocinada por la revista SELF y la Universidad de Carolina del Norte.

Tres de cada cuatro mujeres recurren a prácticas diversas para cambiar sus hábitos alimenticios, a pesar de que éstos sean en detrimento de su salud.

se relacionan con la forma en que percibimos nuestro cuerpo, la cual se vincula con la valoración que tenemos de nosotras mismas, es decir, afecta de manera

directa nuestra autoestima. Hay quienes comienzan por modificar las porciones de alimento. Hay quienes empiezan a restringir más el consumo de calorías y grasas. Hay quienes sienten la necesidad de comer en exceso a partir de sus emociones.

Con frecuencia, las mujeres solemos categorizar la comida en “buena” y “mala” con base en su capacidad para engordarnos. Consideramos a los alimentos “buenos” como inofensivos y por lo general, son etiquetados socialmente como femeninos. Algunos ejemplos son la avena, el arroz integral, las frutas, las verduras y los vegetales.

El centrar nuestra dieta en el consumo de estos alimentos no tiene nada de malo, nuestro problema empieza cuando la restricción es llevada al grado de evitar por completo cualquier otro tipo de alimento o cuando el consumo de otro tipo de alimento desencadena sentimientos y conductas negativas hacia una misma. De nuevo en la película *Hunger point* se presenta un claro ejemplo de esto. En una escena se muestra a Fran- nie frente al espejo en su dormitorio en la universidad anotando en una libreta lo que comió durante el día. Al contabilizar que ingirió 21 chocolates M&M observa su

reflejo y dice: “eres una cerda gorda, mañana no comes nada; te odio, cerda gorda”.

Las dietas, por lo general, se basan en la ausencia de algún tipo de alimento, normalmente calificado como “malo” (grasas, azúcares, carbohidratos, etcétera). Esta restricción produce un desequilibrio, además de crear una necesidad psicológica de consumir precisamente eso de lo que nos estamos privando. La rigidez de las dietas, casi de manera inevitable, provoca que nos atiborremos de comida en un momento u otro. Además, según cifras de *Eating Disorders México*, las mujeres que se someten a dietas estrictas aumentan enormemente sus posibilidades de desarrollar un desorden alimenticio como la anorexia y la bulimia.

Por otra parte, el hábito de seguir dietas rígidas produce un efecto de yo-yo, es decir, un ciclo continuo de pérdida y ganancia de peso. El peso se pierde a partir de la dieta pero cuando ésta cesa, se recupera. Este ciclo puede provocar que nuestra conducta se haga cada vez más crónica y más severa aparte de que desarrollamos un profundo sentimiento de frustración y depresión al no poder alcanzar nuestra meta.

Otro hábito alimenticio muy común entre las mujeres es el de “saltarse las comidas”. De alguna manera pensamos que al hacer menos comidas nuestro cuerpo quemará las calorías acumuladas y bajaremos de peso. Lo que en realidad sucede es lo contrario. Cuando nos saltamos una comida, nuestro cuerpo se protege a sí mismo reservando grasa en lugar de quemarla, y dis-

minuye la velocidad de nuestro metabolismo. Además, el hambre que sentimos al dejar de comer provoca que nuestra siguiente ración de comida sea más grande de lo habitual y dado que nuestro metabolismo ha disminuido su velocidad, entonces le será más difícil procesar lo que hemos ingerido y acumulará una mayor cantidad de grasas. Con la práctica de saltarnos comidas estamos creando un desequilibrio de energía y produciendo que nuestro cuerpo se sienta agotado y en nulas condiciones para realizar las actividades más cotidianas.

El hábito de seguir dietas rígidas produce un efecto de yo-yo, es decir, un ciclo continuo de pérdida y ganancia de peso.

Existen otros métodos para bajar de peso y que tienen un efecto en nuestros hábitos alimenticios. En la actualidad nos bombardean con anuncios e infomerciales en la televisión que ofrecen la solución perfecta y más sencilla para bajar de peso. Estos “maravillosos” inventos vienen en forma de pastillas, parches, gel o cremas. Necesitamos tener cuidado extremo al consumir estos productos. Las pastillas de dieta, por ejemplo, que prometen contener ingredientes naturales, no son reguladas o aprobadas por ningún organismo como sí tienen que serlo las medicinas.

Algunas de estas pastillas incluyen en su fórmula algún supresor del apetito y otras sustancias que pueden resultar adictivas además de tener efectos muy serios en nuestra salud. Es recomendable ser cautelosos con los

inventos milagrosos para adelgazar, ofrecidos al por mayor en los medios e incluso recomendados por médicos. Inyectarse una sustancia como la novedosa vacuna anti-obesidad –traída “directamente” de Alemania y que supuestamente ha causado furor en Europa–, sin conocer a fondo los ingredientes y sus efectos no parece una buena idea.³

Por otra parte, también habría que pensar hasta dónde uno está dispuesto a llegar para adelgazar. La malla lival es quizás una de las alternativas más peculiares: se trata de una malla que un médico cose a la lengua de su paciente, la cual impide masticar alimentos sólidos, con lo que obliga a la persona a seguir una dieta líquida por 20 días. ¿Son necesarias estas medidas tan extremas de restricción alimentaria para acceder a la felicidad?

El uso de laxantes de manera repetida con la idea de bajar de peso es otra práctica común entre mujeres. Ellas consideran que así logran que la comida salga del cuerpo antes de que las calorías y las grasas sean absorbidas. Sin embargo, esta concepción es errónea. Los laxantes estimulan al intestino grueso para que expulse su contenido, pero la comida y sus calorías ya fueron absorbidas por el intestino delgado. El peso que perdemos mediante el uso de laxantes es en su mayoría agua y puede desen-

³ De acuerdo a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), en México, la fórmula de esta “vacuna” –conocida como metabolito adelgazante– contiene dos hormonas femeninas utilizadas normalmente para estimular la fertilidad. Entre las consecuencias posibles de la aplicación de esta sustancia está la retención de líquidos en hombres y los embarazos múltiples en mujeres.

cadena una posterior retención de líquidos, la cual viene acompañada por una apariencia de inflamación. Debido a esto, el uso de laxantes puede convertirse en un círculo vicioso, aumentando la cantidad en cada ingesta y produciendo riesgos graves a la salud. De continuar por este camino, se padecerá de inflamación, calambres, deshidratación, desequilibrio de electrolitos, arritmias cardíacas y problemas renales, entre otros.

Otras estrategias que tienen efectos en nuestros hábitos alimenticios incluyen el empleo de diuréticos e incluso fumar. De esta forma, no resulta extraño que durante años la publicidad de cigarrillos para mujeres ofreciera su producto como un inhibidor del apetito y como una alternativa que nos permitía alcanzar la delgadez que tanto ansiábamos. De ahí que los cigarrillos *Virginia Slims –slim* significa delgado– sean muy angostos y largos, como nosotras necesitamos ser, de acuerdo al ideal de belleza que impera en la actualidad.

En este primer capítulo he intentado mostrar la compleja y muchas veces tormentosa relación que las mujeres tenemos con la comida: cómo nuestro consumo de alimento se vincula con nuestras emociones; cómo atribuimos a la actividad de comer una serie de significados que van más allá de una necesidad nutricional; cómo se relaciona con nuestras funciones dentro de la familia y la sociedad; cómo afecta y define nuestras relaciones interpersonales; cómo está presente en nuestro mundo más íntimo y también en nuestra vida pública; cómo aprendimos a comer a partir de nuestro entorno social y

cultural y también cómo desarrollamos hábitos y estrategias alimenticias que no son saludables. La reflexión aquí planteada tiene como objetivo permitirnos entender que nuestra relación con la comida está marcada por una visión crítica y negativa con la que nos vemos a nosotras mismas. Quizás, si nos detenemos a pensar en nuestra propia historia y en la historia que compartimos entre todas, podamos evitar tanto descontento, frustración, odio y vergüenza. Tal vez podamos construir una experiencia más positiva que nos lleve a la felicidad. De lo contrario, esta relación con la comida siempre puede volverse aún más conflictiva, y nuestro comportamiento tornarse aún más dañino.

Desde mi experiencia, la comida ha estado vinculada a dos aspectos primordiales: la emoción y el control. Con respecto a la emoción, comer, de alguna manera, me hacía olvidar lo que no funcionaba en mi vida o apartar de mi mente lo que faltaba en ella. La comida conseguía llenar un vacío en mí, aunque fuera momentáneamente. Sin embargo, el vacío permanecía intacto pues mi sensación de hambre se relacionaba con áreas de mi vida donde me sentía estancada. Por ejemplo, en algún momento mi hambre era de independencia: buscaba ser dueña de mí misma, mi tiempo y espacio, lo que me era difícil de concretar al sentirme

responsable de acompañar a mi madre. También, ante la ausencia del amor de una pareja, la comida me ayudó a sentirme menos sola.

En cuanto al control, el balance de los alimentos en mi dieta me permitió orquestar un orden y una disciplina demasiado severos con el fin de suplir el desahogo de mis emociones. Ser capaz de controlarme me hacía sentir poderosa. Sin embargo, esa sensación era efímera porque siempre había un momento en que necesitaba comer para llenar algún vacío emocional.