

LIBROS CÚPULA

Alex Light

**HAZ
LAS PACES
CON TU
CUERPO**

La guía definitiva para escapar
de la tiranía de las dietas

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 26 de abril de 2023

LIBROS CÚPULA



Haz las paces con tu cuerpo

Alex Light

- La guía definitiva para escapar de la tiranía de las dietas
- Un libro para desmitificar todo aquello que creías sobre las dietas y aprender a vivir en paz con nuestro cuerpo.
- Un libro para enfrentarnos a la gordofobia, cada vez más presente en nuestra sociedad.

Cuando nos miramos en el espejo, muchos de nosotros vemos una imagen del *antes*. Pero no es culpa nuestra que veamos nuestros cuerpos como proyectos que necesitan un trabajo constante. Nos han enseñado a vernos como un conjunto de áreas problemáticas para las que la multimillonaria industria de las dietas tiene las soluciones.

La obsesión por conseguir un tipo de cuerpo se ha acrecentado estos últimos años debido a las redes sociales, los filtros de fotos y la propaganda de los medios. Los trastornos de la alimentación (TCA) no han desaparecido, sino que con frecuencia se han desplazado hacia otras formas de control del cuerpo.

Nunca estamos a gusto del todo con nuestro cuerpo. Siempre observamos nuestro cuerpo pensando en lo que hay que mejorar o en lo que conseguiremos cambiar en el largo plazo. Trabajando con expertos en los campos de la psicoterapia, el *fitness* y la nutrición, la autora busca las claves para enfrentarse a la gordofobia y para que todos podamos encontrar libertad en la expresión de nuestros cuerpos.



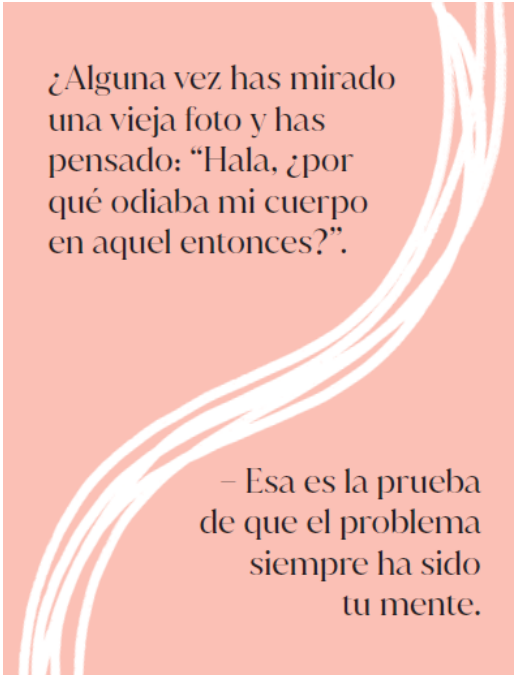
***La vida es demasiado corta
como para odiar la piel que habitas.***

LIBROS CÚPULA

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN. Alex Light

Seguro que la has visto: la imagen encorvada y tristonera en la clásica pareja de retratos que muestran a alguien antes y después de un «cambio» (a saber, pérdida de peso), una «mejora» que promete convertirla en una persona feliz, triunfadora, admirada y deseada.

En la infancia, era más grande que mis amigas. No estaba gorda sino rolliza y lo tenía muy presente. Estaba convencida de que mi aspecto no era normal. Pensaba que mi tamaño me impedía expresar mi verdadera personalidad y esa idea me empujó a empezar a hacer dieta en torno a los once años. A partir de ese momento, dediqué buena parte de mi vida a hacer realidad ese «cambio», una mentalidad que reducía mi cuerpo (el poderoso recipiente que me permite desenvolverme en el mundo) a una serie de aspectos problemáticos que precisaban ser corregidos y reducidos.



¿Alguna vez has mirado una vieja foto y has pensado: “Hala, ¿por qué odiaba mi cuerpo en aquel entonces?”.

– Esa es la prueba de que el problema siempre ha sido tu mente.

Me arrepiento de la enorme cantidad de tiempo, energía y dinero que gasté en incontables dietas a lo largo de los años: Atkins, Dukan, South Beach, mediterránea, Weight Watchers, Slimming World, keto, la dieta del grupo sanguíneo, la dieta de la limonada de Beyoncé (no preguntes), paleo... Podría ofrecerte detalles de todas y cada una, pero no quiero darles publicidad porque, sinceramente, no merecen la tinta y el papel. Sea como sea, ya captas la idea: piensa en un régimen y seguro que lo he probado. Hice todas y cada una de las malditas dietas que existían antes de que las abandonara para siempre. Me imagino que, si estás leyendo esto, podrías añadir unas cuantas a la lista, teniendo en cuenta la cantidad de dietas «milagro» que han surgido desde entonces.

Durante la adolescencia y mi primera juventud, después de algunos éxitos iniciales (porque **las dietas a menudo dan resultado a corto plazo, de ahí su capacidad de seducción**) en todas las ocasiones —sin excepción— acaba sintiéndome desgraciada, desalentada y frustrada a más no poder por lo que percibía como un fracaso propio. Ansiaba estar delgada más que nada en el mundo. **Así pues, ¿por qué no tenía la fuerza de voluntad necesaria para conseguirlo? Tuvieron que pasar varios años para que comprendiese que yo nunca tuve la culpa, pero ya llegaremos a eso.**

Como me críe en un mundo dominado por la cultura de la dieta, **estaba convencida de que debía estar delgada si quería gustar a los demás, tener éxito y ser válida.** Todas las personas «guapas» que formaban parte de mi mundo (y que conocía por cortesía de las revistas, la tele, las películas y la música pop) estaban delgadas. Creía a pies juntillas que yo también debía estarlo, no porque quisiera ser una estrella de la tele o del pop, sino porque estaba convencida de que así obtendría aprobación y validación, y ansiaba ambas cosas con desesperación.

Estar a dieta se convirtió en mi personalidad, en el centro de mi identidad, y mi vida giraba en torno al régimen. Era una auténtica dietante crónica, siempre a caballo entre una euforia fugaz y una depre persistente, y me alimentaba de la esperanza que me insuflaba descubrir una nueva dieta. Mi vida estaba marcada por el ciclo de la dieta hasta extremos exagerados. Evitaba situaciones sociales que involucrasen comida por miedo a cometer un desliz y echar a perder el régimen de turno. Todo ello implicaba que mis relaciones sociales se resentían; mi rendimiento laboral era mediocre en el mejor de los casos, por cuanto el espacio mental que quedaba después de dedicar tal cantidad de tiempo a controlar lo que comía era limitado, y tampoco andaba sobrada de energía, ya que a menudo privaba a mi cuerpo y a mi cerebro de lo necesario para funcionar de manera óptima.

LIBROS CÚPULA



La cultura de la dieta es un conjunto de creencias que coloca la delgadez, la forma y la talla por encima de cualquier otro valor.

COMPRENDER LA BELLEZA QUE NO DEPENDE DEL PESO

En 2016, la modelo de «talla grande» **Iskra Lawrence saltó a los titulares por haber revolucionado la industria de la moda y su falta de diversidad.** Recuerdo lo que pensé cuando vi sus fotos. No solo era guapísima, sino que me parecía increíble ver a una mujer de una talla superior a la XS en campañas publicitarias y portadas de revista. Me tocó entrevistarla para una publicación y quedé con ella en un restaurante para charlar. Era despampanante (con toda seguridad una de las mujeres más hermosas que he visto jamás), pero su belleza no guardaba relación con su peso, sino con la confianza que irradiaba, la seguridad en sí misma que desprendía y su negativa a disculparse por ser quien era. Apenas podía despegar los ojos de ella. Comprender que su belleza abarcaba mucho más que su aspecto o su cuerpo se me antojó extraño y, sin duda, contribuyó a hacer añicos un sistema de creencias en el que yo me había apoyado desde que podía recordar. Después de la entrevista me sentí emocionada e inspirada. Empecé a seguirla en Instagram de inmediato y, al hacerlo, descubrí un nuevo espacio en internet rebotante de mujeres que se negaban a postrarse ante el ideal estético impuesto por la sociedad y que no se acomplejaban por no encajar en él.

Reconozco que al principio me costó entenderlo. Me desconcertaba que esas mujeres exhibieran sus «defectos» (según la percepción social) con tanto orgullo... ¿Realmente les importaba un comino? Yo llevaba toda la vida preocupada por la celulitis, las cartucheras... ¿De verdad esas mujeres consideraban aceptables sus cuerpos? No sé qué cánones de belleza te rodeaban en la infancia y en la juventud, pero, en mi caso, todas sin excepción eran mujeres blancas, altas, delgadas y bronceadas, de tez tersa y piel impecable. Si bien últimamente empezamos a ver, con cuentagotas, imágenes de mujeres cuyos cuerpos tienen un aspecto distinto a ese, en aquella época era rarísimo y me sorprendió. Recuerdo con claridad haber pensado que yo jamás sería capaz de mostrar mi cuerpo como ellas exhibían el suyo.



Cuanto más de esas imágenes consumía, menos me chocaban y más apreciaba su belleza. Empecé a dudar de que esos «defectos» lo fueran realmente... **¿Por qué la celulitis nos parece algo tan negativo? La mayoría de las mujeres la tienen. ¿Quién dice que no podemos tener michelines?** Hay grasa en el cuerpo de las personas; hay michelines. Si tus piernas no son delgadas como palos, ¿qué problema hay? Cumplen su función de maravilla, tengan la forma y el tamaño que tengan.

LIBROS CÚPULA

*La gordofobia,
por si no estás
familiarizada con
el término, es el
temor y el odio a
los cuerpos gordos.*

Es una forma de discriminación que equipara gordura con inferioridad, falta de atractivo e inmoralidad y provoca un sinnúmero de consecuencias nocivas, tanto físicas como mentales, a las personas gordas.

Cuanto más desconfiaba de lo que me habían contado, más me distanciaba de las presiones relativas a la imagen corporal y de lo que empezaba a reconocer como la cultura de la dieta... y no como una ley irrefutable que dicta las características de la belleza. Era de un gesto intencionado, pero también se me antojaba espontáneo; descubrí que ya no podía estar de acuerdo con nada de lo que representaba la cultura de la dieta. Me comprometí a aprender tanto como pudiera y a animar a las mujeres de mi entorno a liberarse también de esos imperativos.

(...)

Tuve la suerte de conseguir ayuda profesional y mi psicóloga me abrió los ojos a lo que implica la cultura de la dieta, ese mundo arbitrario en el que llevaba viviendo toda mi existencia, donde nada importaba tanto como la delgadez y estar escuálida era la llave que abría la puerta de la felicidad. **Una ideología**

dominante que nació y sigue medrando por una única razón: porque proporciona un montón de dinero a los que controlan la industria de la dieta.

Según empecé a plantarle cara a la cultura de la dieta (tanto por dentro, cuestionando mi creencia profundamente arraigada de que debía estar delgada, como por fuera, localizando y rechazando la abrumadora cantidad de mensajes con que nos bombardean para decirnos que solo si tenemos un aspecto determinado nuestros cuerpos serán deseables o sencillamente aceptables) descubrí una alternativa maravillosa: la comunidad de la autoaceptación

(...)

Ahora bien, **¿por dónde empezar? Decirlo es más fácil que hacerlo, ¿verdad? Sí.** Ya lo sé. Hablo cada día con mujeres en Instagram que están desesperadas por mejorar su imagen corporal y mandar a paseo la cultura de la dieta, pero... ¿cómo? Nos hemos criado en un mundo que nos enseña a valorar la delgadez por encima de cualquier otra cosa, así que aceptar de buenas a primeras un cuerpo que no encaja en esa categoría es mucho pedir. Me atrevería a decir que es imposible. Desde luego **la respuesta**

requiere algo más que unas cuantas frases en Instagram, así que pronto comprendí que debía escribir este libro sin falta. Pienso de corazón que solo conociendo la verdad acerca de la cultura de la dieta y haciendo las paces con nuestro cuerpo podremos avanzar; y pasar el mensaje a la generación siguiente, para que no sufran lo mismo que hemos sufrido tantas de nosotras.

(...)



**Pasé años
llorando la
pérdida de mi
antiguo cuerpo,
más delgado.**

LIBROS CÚPULA

QUÉ ES UNA DIETANTE CRÓNICA

La *dietante crónica* es la persona que restringe el consumo de alimentos de manera sistemática para manipular su peso. Si tú no eres dietante crónica, seguro que conoces alguna. Hay algunas señales de alarma que nos pueden servir de aviso.

- ✓ «Te portas bien» todos los lunes.
- ✓ Conoces tu peso exacto.
- ✓ Llevas la cuenta de todo lo que comes.
- ✓ Cuando aparece una nueva dieta, sientes tentaciones de probarla.
- ✓ Separas lo que comes en categorías de «bueno» y «malo».
- ✓ Comes «bien» durante la semana y te das un atracón el fin de semana.
- ✓ Te gusta hablar con las demás sobre sus dietas.
- ✓ Sientes interés por saber cuánto pesan las demás.
- ✓ Te concedes días «libres».

¿Cuántas veces te has puesto a dieta con la intención de adelgazar?

Si te pido que imagines a una mujer «guapa», ¿qué te viene a la mente?

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE MASAS TIENEN MUCHAS CUENTAS QUE RENDIR

Durante generaciones, los medios han contribuido de manera significativa a los problemas de imagen corporal, aunque no son los únicos. La imagen corporal es el término que se usa para describir cómo percibimos nuestro cuerpo, qué pensamos y cómo nos sentimos con él, y se crea a partir de una combinación de factores socioculturales, incluidas las experiencias corporales en el mundo (por ejemplo, las interacciones con los demás), las creencias intrínsecas (que guardan relación con la cultura en la que vivimos) y los medios de comunicación a los que estamos expuestas. Sin embargo, los medios de comunicación de masas suponen, con mucho, la influencia más poderosa y persuasiva, y eso se debe, al menos en parte, a que los medios contribuyen a fijar los cánones que conforman esas experiencias y creencias intrínsecas...

Básicamente, los medios tienen muchas cuentas que rendir. **Reforzando el mensaje de que debemos ajustarnos a un «ideal» para tener éxito, estar sanas y ser deseables, nos han perjudicado como sociedad.** Lo sé por propia experiencia y soy una mujer blanca, cis, de talla normalizada. Hablando con mujeres que habitan cuerpos distintos al mío y que se sienten aún más alejadas de este ideal, he descubierto que la experiencia puede ser mucho más desagradable. Porque el «ideal» es **totalmente inalcanzable para la gran mayoría de las personas**; de hecho, tan solo en torno al 5 por ciento¹¹ de las mujeres poseen el tipo de cuerpo que se suele mostrar en los medios. Ante eso, ¿cómo se siente el otro 95 por ciento? Sentimos que no damos la talla; sentimos que no estamos a la altura de lo que se espera de nosotras. Promueve la insatisfacción corporal, que significa tener pensamientos negativos y falta de autoestima respecto al propio cuerpo. La insatisfacción corporal se relaciona con una serie de problemas.

LIBROS CÚPULA

Tan solo en torno al 5 por ciento de las mujeres poseen el tipo de cuerpo que se suele mostrar en los medios.

Ante eso, ¿cómo se siente el otro 95 por ciento?

La nítida dicotomía que revelan las películas de Disney, en las cuales los villanos malvados y temibles están gordos y las adorables heroínas están delgadas, contribuye a afianzar entre las niñas pequeñas la idea de que debes estar delgada para ser hermosa, para que te amen e incluso para ser una buena persona.

LAS GORDAS EN TELEVISIÓN

(...)

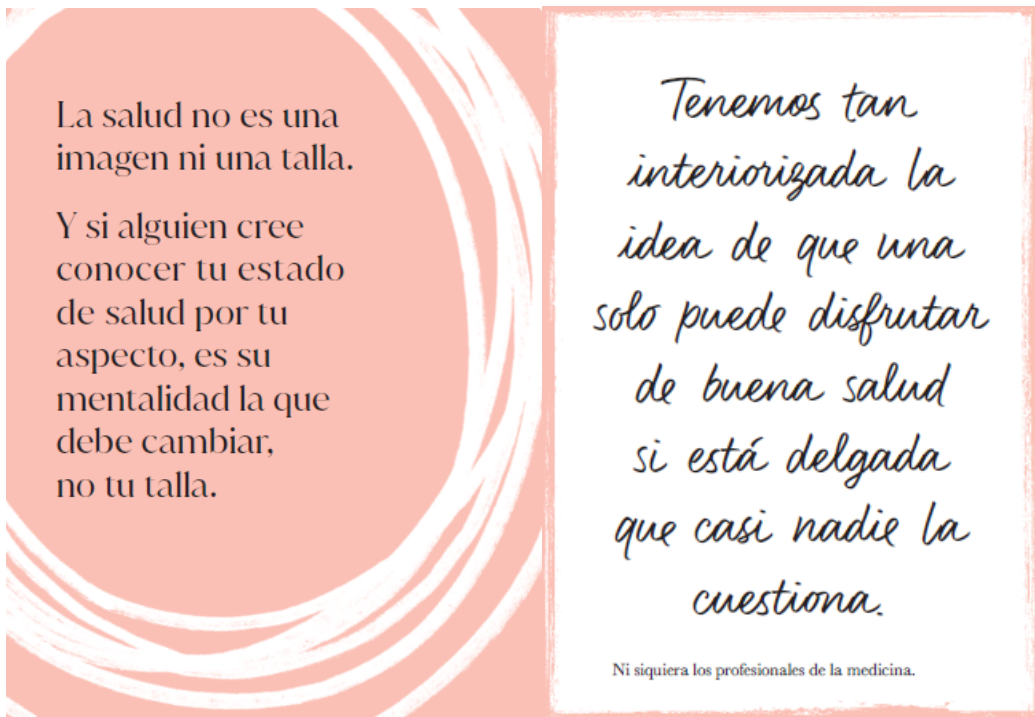
Los resultados resultan aterradores si tenemos en cuenta nuestra propia exposición a la televisión. En el Reino Unido, más de 22,5 horas de tele a la semana de promedio, SIN incluir los servicios de *streaming* como Netflix. Y eso me lleva de vuelta a la abrumadora falta de diversidad y representación corporal en las películas y en la televisión. Es rarísimo ver a una persona con un cuerpo grande en la pantalla. Y, si aparece, el personaje es objeto de burla; son el hazmerreír y se les retrata como glotones, vulgares, sucios, codiciosos e incluso malvados.

Tomemos como ejemplo la icónica serie de televisión *Friends* y el personaje de «Mónica gorda», interpretado por Courtney Cox con un traje que la engordaba. Cuando Mónica gorda aparece en la serie, o bien reproduce los estereotipos de persona gorda, como comer constantemente y aplastar objetos a causa de su tamaño, o bien aparece retratada como un personaje ridículo e indigno de amor cuya única esperanza es perder peso. Se hacen chistes a su costa y el público se ríe de ella, no con ella. A Mónica gorda le gusta Chandler y ella lo escucha a hurtadillas burlándose y expresando horror por su peso. Solo cuando Mónica gorda adelgaza para «vengarse» de él, Chandler la considera por fin una mujer atractiva y sus amigos empiezan a tomarla en serio.

Pero esta flagrante gordofobia no solo es propia de *Friends*. ¿Os acordáis de *Chicas malas*, cuando Regina George deja de ser considerada atractiva después de aumentar de peso por comer barritas altas en calorías? Y la película *Sexo en Nueva York* incluye una escena especialmente impactante en la que Samantha llega a la fiesta del bebé de Charlotte y el grupo se horroriza por lo mucho que ha «engordado»; en realidad, no ha engordado nada, pero las chicas comentan el tema largo y tendido. Por no mencionar la serie de televisión *This Is Us*, que nos presentó un personaje de talla grande con toda la parafernalia habitual: sentimientos constantes de inferioridad en comparación con las personas delgadas de su entorno y enzarzada en una batalla constante por adelgazar. La evolución del personaje gira en torno a las calorías y a la pérdida de peso. La actriz Chrissy Metz borda el papel en la serie (la actuación le valió el premio del Sindicato de Actores por su excepcional interpretación), pero merece mucho más que la clásica línea argumental de «chica gorda».

Todavía peor, qué duda cabe, es la **representación de los villanos en los medios como personas gordas**, con Disney a la cabeza de los culpables. (...)

LIBROS CÚPULA



¿PESO = SALUD?

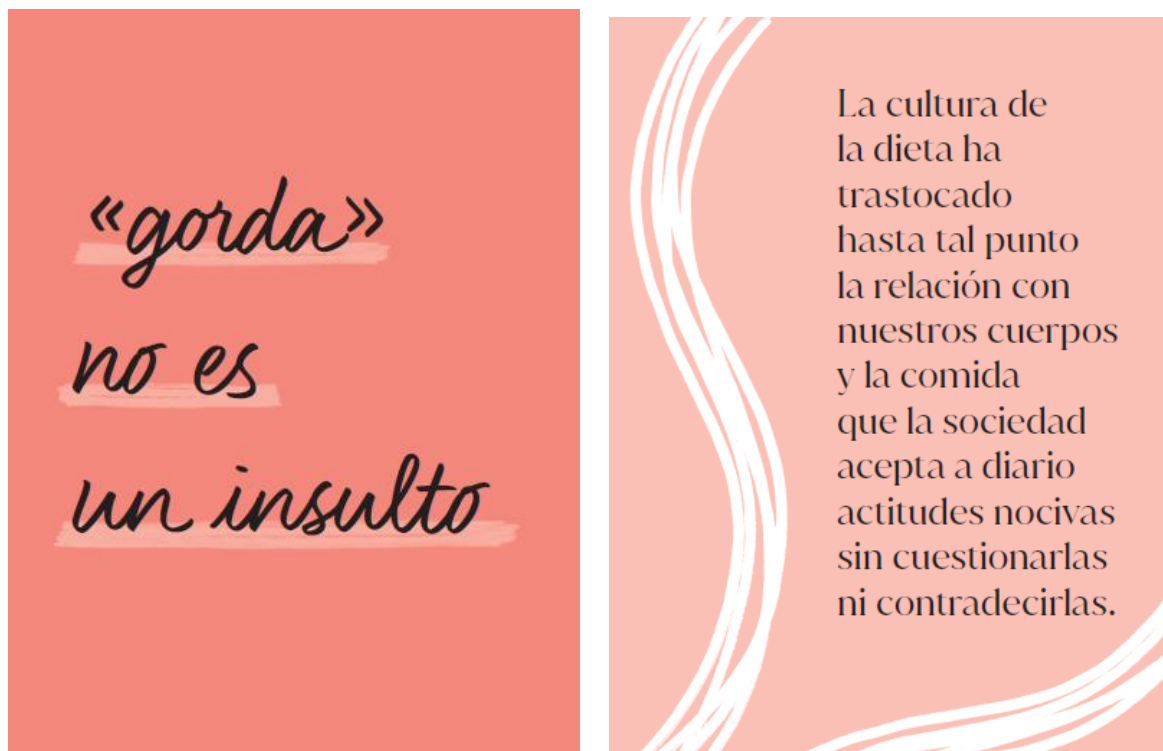
Si estamos gordas, tenemos un problema de salud. Esta creencia ha ayudado a la industria de la dieta a prosperar. No solo nos han dicho que nuestro cuerpo debe tener cierto aspecto para ser aceptable, sino que, de no ser así, corremos grave peligro de sufrir toda clase de enfermedades. Los gimnasios, los productos para perder peso, la liposucción y la cirugía del bypass gástrico se apoyan en el mensaje de que tener «sobrepeso» es enormemente perjudicial.

Para desarticular la cultura de la dieta, **tenemos que reformular nuestra perspectiva social de la salud y el bienestar.** Equiparar peso con salud perpetúa la cultura de la dieta y contribuye a sostener el ideal de delgadez. También refuerza la gordofobia y el estigma del peso, al mismo tiempo que contribuye a atrapar a las personas en un círculo vicioso que causa un daño devastador en sus cuerpos. Significa que los profesionales de la salud cometen errores en sus diagnósticos a las personas con cuerpos más grandes; está tan extendido el prejuicio de que si estás gorda sufres mala salud que puede impedir a los médicos identificar otras afecciones.

Así pues, tenemos que distinguir ambas cosas, **desterrar el mito de que un cuerpo gordo siempre es un cuerpo insano.** Porque, a pesar de todo lo que te han dicho, no es verdad.



LIBROS CÚPULA



GORDOFOBIA FERROZ /GORDOFOBIA SUTIL

Si bien abundan las muestras de gordofobia manifiestamente crueles, en ocasiones su presencia puede ser más sutil, disfrazadas de «preocupación» por la persona gorda. Hablo de comentarios del tipo: «Me preocupa tu salud» y consejos no solicitados sobre pérdida de peso que la gente ha bautizado con mucho acierto como «troleo protector».

Otros **ejemplos de troleo protector** incluyen:

- ✓ «Yo solo quiero que te alimentes de manera más saludable».
- ✓ «Sería buena idea que vigilaras tu peso.»
- ✓ «Si sigues así, podrías tener problemas de salud.»
- ✓ «¿Por qué no pruebas a hacer ejercicio?»
- ✓ «Podrías intentar comer menos comida basura.»
- ✓ «Es que me preocupo por ti.»

Humillar a las personas para que pierdan peso no funciona: en un estudio emblemático con 2.600 participantes, la investigadora Janet Tomiyama descubrió que **oír «estás demasiado gorda» incrementaba la ganancia de peso a la larga**, además de potenciar la alimentación desordenada. La humillación no funciona bien como acicate.

Otros ejemplos de gordofobia sutil incluyen el rechazo a sentarse al lado de una persona gorda en el autobús o felicitar a un individuo gordo por haber adelgazado y decirle que tiene mejor aspecto (no lo tiene, solo está más delgado). O que una persona delgada le diga a su amiga gorda que se «ve gorda» (algo que siempre sugiere que se sienten mal consigo mismas, pues nuestro temor colectivo a la gordura otorga a ese comentario un cariz muy negativo).

LIBROS CÚPULA

EL MOVIMIENTO DE LA POSITIVIDAD CORPORAL (BODY POSITIVE)

El movimiento de la positividad corporal radica en la **aceptación de la gordura, un movimiento radical surgido en la década de 1960 para la liberación de los cuerpos gordos**. Lo encabezaron mujeres gordas Negras y mujeres de color con el fin de crear un espacio seguro en el que habitar sus cuerpos, protegidas de un mundo que las discriminaba y las empujaba a los márgenes de la sociedad.

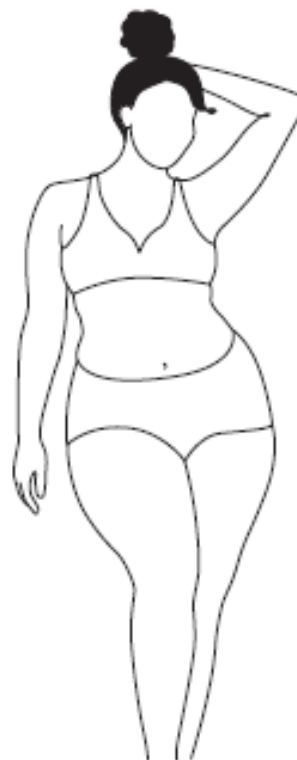
¿Qué podemos hacer las que vivimos en cuerpos privilegiados? He aquí algunas **sugerencias**:

- ✓ Pronúnciate en contra de la gordofobia cada vez que te topes con ella. No importa a quién tengas que enfrentarte, da igual lo sutil que sea y, aunque te sientas incómoda por hacerlo, exprésate. Denuncia la gordofobia en las plataformas de internet.
- ✓ Siéntete cómoda con las palabras «gorda» y «gordo», y considéralas adjetivos neutrales.
- ✓ Si una persona se refiere a sí misma como «gorda», no intentes corregirla. En vez de eso, procura quitarle a la palabra las connotaciones negativas.
- ✓ Intenta no decir que estás gorda si no lo estás.
- ✓ Evita las palabras «obesidad» y «sobrepeso».
- ✓ Busca voces gordas como Aubrey Gordon, Roxane Gay, SJ Thompson y Sonya Renee Taylor y escucha sus experiencias. Cree lo que te digan y deja que te informen de cómo tratar a las personas gordas.
- ✓ Manda a paseo el rollo de la dieta. Cualquier cosa que contribuya a la cultura de la dieta, que valore la delgadez por encima de cualquier cosa contribuye y perpetúa a la gordofobia. Además, es perjudicial para las personas gordas escuchar constantemente lo mucho que se esfuerzan los demás en NO tener su mismo aspecto.
- ✓ Evita hacer comentarios sobre los cuerpos de los demás. Aunque creas estar haciéndoles un cumplido, felicitar a alguien por perder peso refuerza la idea de que gordo = malo y delgado = bueno.
- ✓ Evita dar consejos sobre salud que no te han pedido. A menos que seas médico y el otro tu paciente, la salud de otra persona no te incumbe.
- ✓ Recuerda que gordo no significa necesariamente insano.
- ✓ Mantén a raya tu diálogo interno. Cuestiona tus pensamientos antigordura: explóralos antes de eliminarlos.
- ✓ Defiende más opciones de moda para las mujeres gordas ante las marcas que se niegan a proveer a las mujeres que sobrepasan cierta talla.
- ✓ Recuerda que las personas gordas también sufren trastornos de la conducta alimentaria.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

- Introducción
- CAPÍTULO 1 - Desarticulando la cultura de la dieta: la historia de las dietas
- CAPÍTULO 2 - La cruda realidad: las dietas no funcionan
- CAPÍTULO 3 - Los medios tienen muchas cuentas que rendir
- CAPÍTULO 4 - Peso no es igual a salud
- CAPÍTULO 5 - «Gorda» no es un insulto
- CAPÍTULO 6 - La belleza no es más que una tendencia
- CAPÍTULO 7 - Tu físico es lo menos interesante de ti
- CAPÍTULO 8 - Las comparaciones siempre conducen a la autocrítica
- CAPÍTULO 9 - Cómo «deberíamos» alimentarnos
- CAPÍTULO 10 - No pasa nada por engordar
- CAPÍTULO 11 - Fitnes no equivale a delgada
- CAPÍTULO 12 - El poder de la desprogramación
- CAPÍTULO 13 - El sinuoso camino al futuro: adónde ir desde aquí



ACERCA DE LA AUTORA

Después de lidiar con diversos trastornos de la conducta alimentaria, Alex Light transformó su blog de belleza y moda en un espacio virtual seguro dedicado a ayudar a otras personas. Su decisión promueve un diálogo urgente y necesario acerca de los trastornos de la conducta alimentaria, el estigma del peso y la cultura de la dieta. Hoy utiliza su proyección pública para impulsar el cambio. Alex, periodista de formación, está especializada en moda y belleza.



HAZ LAS PACES CON TU CUERPO

Alex Light

Libros Cúpula, 2023

15 x 20 cm. / 288 páginas / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 18,95 €

A la venta desde el 26 de abril de 2023

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es