Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La estigmatización en la obesidad

Aunque vivimos en una sociedad obesogénica, esta misma sociedad rechaza a las personas que desarrollan obesidad.

El peso de una persona es una cuestión altamente sensible, sobre todo en el mundo occidental, y las personas que tienen obesidad a menudo sufren marginación, se sienten estigmatizadas y discriminadas por la sociedad y no es raro que con frecuencia sean objeto de burla por su situación de exceso de peso.

Esto produce especial culpabilidad y un sufrimiento adicional a los pacientes con obesidad.

¿De qué estamos hablando?

La estigmatización por el peso es un conjunto de actitudes y creencias negativas relacionadas con el peso que se manifiestan como estereotipos, rechazo, prejuicios y discriminación hacia los individuos con peso elevado.

Hay muchas formas de estigmatizar por el peso: burlas repetidas, acoso, hostigamiento, violencia, aislamiento, presiones para perder peso y comentarios inoportunos sobre el peso.

¿Dónde ocurre la estigmatización?

Ocurre tanto en la sociedad en general como en el medio laboral y educativo, y dentro de las propias familias. También se da en los servicios sanitarios por parte de los profesionales que debían apoyarles.

Estas actitudes negativas pueden reducir la calidad de la atención a los pacientes con obesidad, a pesar de las mejores intenciones de los profesionales sanitarios.

Algunas campañas de salud pública o ciertas actividades de formación sobre obesidad pueden contribuir a la estigmatización de las personas con exceso de peso, si no se hacen de forma cuidadosa.

Los medios de comunicación también contribuyen a agravar/amplificar el problema, ya que las personas con exceso de peso, a menudo, se representan de forma negativa y despectiva, lo que refuerza la estigmatización a la que se ven sometidos.

¿Qué pasa en el medio educativo?

Se ha documentado situaciones de acoso, ridiculización (iguales), actitudes negativas (profesores) y discriminación en el acceso a universidades privadas.

La victimización y el acoso basado en el peso es frecuente en el entorno escolar, sobre todo por parte de los compañeros, pero también por parte de entrenadores deportivos y profesores, tanto en formación como en servicio. Se pueden mostrar con relación a los estudiantes con sobrepeso unas expectativas más bajas a nivel físico, social y de habilidades académicas. Esto puede generar desigualdades e impactar negativamente en la salud de estos estudiantes.

El informe de la OMS destacaba que los niños con obesidad en edad escolar presentan un 63% de mayor riesgo de sufrir acoso que sus compañeros con peso normal.

¿Qué consecuencias tiene la estigmatización?

Sentirse estigmatizado/a puede desencadenar los síntomas físicos y de tipo emocional típicos del estrés y socavar la perspectiva de adoptar conductas saludables.

Otras consecuencias documentadas en niños/as y jóvenes son: alteraciones del bienestar, sentimientos de culpa, aislamiento social e intentos de suicidio

Las campañas de prevención de la obesidad que contienen mensajes o imágenes estigmatizantes hacia las personas con obesidad sitúan el foco del problema en la responsabilidad individual de las personas y se centran en la pérdida y el control del peso. Exacerban los ideales delgados y el deseo de adelgazar. Esto provoca diferentes problemas como efectos adversos en la conducta alimentaria de las personas a las que van dirigidos.

Se ha establecido una asociación entre el estigma de la obesidad y los trastornos del comportamiento alimentario (TCA). Las personas con TCA tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de haber sufrido burlas o *bullying* por su aspecto y peso corporal antes de la aparición del trastorno.

No es raro que los niños y niñas con exceso de peso se vean discriminados a causa de su peso para participar en actividades deportivas o de juego en los centros educativos.

¿Cómo se puede reducir la estigmatización por el peso en el medio educativo?

- Hay que tratar a todos los niños y miembros de la comunidad educativa con sensibilidad y empatía.
- Educación salutogénica y haciendo partícipes a las familias en el cambio de hábitos de vida saludable.
- Ser conscientes y explicar a los demás que la obesidad tiene una etiología compleja y no depende solo de la fuerza de voluntad de los pacientes. La obesidad es un fenómeno complejo, resultado de la interacción de factores metabólicos, genéticos, medioambientales y de conducta.
- Ser conscientes de la dificultad de cambiar estilos de vida.
- Enfatizar los logros de los niñas, niños, adolescentes y familias, y felicitarles por ellos. Programas de recompensas a los pequeños logros conseguidos. Proponer programas salutogénicos en los centros, ej. “piefcitos”
- Ofrecer consejos concretos como “para beber agua” o “un programa de ejercicio” mejor que un consejo general “ pierda peso”.
- Explicar que los cambios en los estilos de vida pueden suponer grandes ventajas en salud.
- Procurar que el entorno sea amigable: mobiliario y equipamiento adaptados, material escolar cuidadoso en el lenguaje y en las imágenes.
- Adaptación al alumnado con dificultad de movilidad debido a su obesidad por otro tipo de actividades físicas que

no le supongan una dificultad y un riesgo de lesión.

Fecha de publicación: 30-11-2023

Autor/es:

- Mª Elena Fernández Segura. Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- Carolina Espejo Mesa. Enfermera Referente de centros educativos.. UGC de Nerja. AGS Este de Málaga-Axarquía. Nerja. Málaga.