

LODI IZATEARI IZU SOZIALA

Nerea Goti

Mezu guztietan edertasuna argal egotearekin lotzen bada, eta argal egotea osasuntsu egotearekin, zer gertatzen da arau horietatik kanpo dauden gorputzekin eta etengabe irudi bikaina eta bizitza zoriontsu bat saltzen dituzten sareen aurrean daudenekin? Pandemia betean, loditzea izan da kezka nagusietako bat. Elikadura nahasmenduak eta lodifobia EHUra heldu dira.

Edertasuna eta gorputz ezberdinak, sufrimenduak eta argaltasuna osasuntsu egotearen sinonimo bihurtu duen kultura sistema bat, dietismoa eta lodien bazterketa zein argalen pribilegioak... Zer dauka horrek guztiak amankomunean? Pentsa daiteke lotura irudia dela, baina markoa askoz handiagoa da, bizitzaren arlo guztietara zabaldu da, eta Mendebaldea esportatzen ari den eredua ere bada.

Horretaz guztiaz hitz egin dute Gasteizen, Euskal Herriko Unibertsitatean (EHU), elikadura jokabidearen nahasmenduei buruzko sentsibilizazio eta prebentzio jardunaldietan. Nahasmendu horien atzean dauden arrazoietarainoko bidaia batekin hasi zen hitzordua, lodifobiaren adierazpen ezberdinak gurutzatu zituen eta Gasteizko Santiago ospitalean izan zuen azken geltokia, bertan aritzen diren profesionalen ahotsa emanez.

Jardunaldien paisaian, nahasmendu horien gatibu izan zen gazte baten zuzeneko testigantzak ikuspegi berriak ekarri zituen. «Zortzi urte neramatzan eta jada nekatuta nengoen, errekursoetan atea ixten nindoan», kontatu zuen urte luzez bizitakoaz. Bere buruaren mugak gainditu zituen lagun baten kontakizuna utzi zuen mahai gainean, eta bere esperien-

Edgar Ilg psikologoa, jardunaldietan. Anorexiaren eta bulimiaren kontrako Acabe elkartearen egiten du lan. Raul BOGAJO | FOKU

tziatik tratamendu publikoek behar lizuten ikuspegi eta praktika berriak planteatu zituen.

PANDEMIAREKIN AREAGOTU DIRA

Egun ez daude, agian, duela urte batzuk egon ziren bezala lehen planoan, baina elikadura jokabidearen nahasmenduek kezka eragiten dute. Jardunaldien sarrean nabarmendu zuten, pandemia betean gaude, une oso delikatu batean. Estresak, larritasunak, bakardadeak eta isolamenduak ondoeza areagotu dute, bereziki elikadura jokabidearen nahasmendua dutenen moduko egoera zaurgarri batean dauden artean.

Buruko osasuna hain kolpatua izaten ari den une honetan, muturreko sufrimendutik suizidioaren ideaziora distantzia laburra izan daitekeela ohartarazi zuten, eta horri aurre egiteko espazioetako bat ikasgelak izan behar direla azpimarratu zuten. Ezaguna da, gainera, gazteek eztabaida horiek izatea eskertzen dutela, eta geletan suizidioaz hitz egiteak dei efekturik ez daukala. Errudun sentimenduekin gera daitezke ikasleak, baina beraiekin gaiaz hitz egin ez izana da aurpegiratzen ari direna, esan zutenez.

Anorexia nerbiosoa, bulimia nerbiosoa, betekadagatikoa nahasmendua, nahasmendu ez-espezifikoa... Zer dago horien atzean? Acabe anorexiaren eta bulimiaren kontrako elkartearen lan egiten duen Edgar Ilg psikologoak eman zuen erantzuna: «Finean, sufrimendua dago, sufritzeari uzteko zerbait egiten saiatzen den norbait». Sufrimendu ho-



riek bizipen ezberdinekin lotuta egon daitezke, gutxietsia izatearen beldurrarekin edo bikaintasunarekin lotuta: «Neurria ematen ez badut, baztertua izango naiz». Ilgek komentatu zuenez, ikusten dituen kasuen erdiak bi egoera horiekin lotuta daude. Hala ere, bestelako egoerak egon daitezkeela zehaztu zuen.

Nola maneiatzen dira halako egoerak? «Gizarte honetan enkajatzeko saiatzeko, non irudi jakin bat badut onartuko nauten eta horrek ongizatea emango didan», jarri zuen adibide gisa. Beste kasu batzuetan, pisua galtzea edo kanonetatik irteatea babesteko aurkitu duten formula izan daiteke; eta beste batzuetan, elikaduraren eta pisuaren bidez kontrol sentazioa izan dezakete edo jatearekin mina anestesiatazea bilatzen dute.

Gizartean oso zabalduta dagoen uste faltsua deskribatu zuen: «Ederra bazara eta argal bazaude osasuntsu zaude». «Hori ez da egia», nabarmendu zuen. Il-do horretatik doaz, esan zuenez, edertasuna eta osasuna lotzen dituzten etengabeko mezuak, foro eta espazio guztietan agertzen direnak, komunikabideetan, publizitatean, estetika munduan eta supermerkatuetan. «Edertasuna eta osasuna denbora osoan jartzen dira elkarren ondoan eta ez dago inolako erlazorik», azpimarratu zuen.

FARMAZIAKO PISUA ETA WHATSAPP TALDEAK

Etengabe jasotzen ditugun mezuen inguruan, bereziki kezkatuta agertu zen farmazietan pisatzeko baskulek ematen duten txartelarekin. «Gorputz masaren indizea 18 baino txikiagoa bada desnutrizioa dago, beraz 17,47 markatzen badu desnutrizioan zaude, eta hori osasun arazo bat da; baina paper horren arabera 19ren azpitik egoteak argal zaudela esan nahi du, eta argal egon nahi dut, ez dut 'normal' egon nahi». «Pisuarekin arazoak ditut, farmaziara jotzen dut pisatzeko eta farmaziako paperak (desnutrizioaz ohartarazi beharrean) argal nagoela esaten dit, bikain», planteatu zuen. Mezu hori etengabe jasotzen ari gara, eta «ez gara immuneak, barneratzen doa», ohartarazi zuen.

Ilgek aipatu zuen inguratzen gaituen *influencer*en kulturaren, irudi fisikoa de-



Irati Garcia militante feminista eta lodien aktibismoaren defendatzailea. Raul BOGAJO | FOKU

la gehien baloratzen dena, ez bestelako balioak. Horregatik defendatu zuen pentsaera kritikoan eta balioetan hezte falta dela eta beharrezko dela heziketa hori bultzatzea. Gabezia horiek hor izanda, sare sozialetan elikadura jorkabidearen nahasmenduen apologia egiten duten profilek izugarritzko gorakada izan dutela gaineratu zuen. Azpimarratu zuenez, profil batean sartu eta erraz buka dezakezu pisua galtzearekin edo nork bere burua zauritzearekin elikatzen den Whatsapp talde batean. «Pentsaera sektario batekin bukatzen dute», azaldu zuen giroaz, eta zehaztu zuen ohikoa dela partaideak berezi sentiarazten dituzten erronkak agertzea, adibide tipikoa, «izterrek elkar uki ez dezatela».

Il-do horretan, zera aipatu zuen psikologoak, ikerketa ezberdinek sare sozialetan igarotzen den denbora nahasmenduak izateko arrisku handiagoarekin lotzen dutela, eta Instagram jarri zuen nahasmenduak eragin ditzaketen portaeren erakusleio nagusi gisa. «Argazkiak dira denak, eta hainbeste ikustearekin normala ez dena normalizatzen da». Irudi horien hartzailearen tokian jarrita, ager daitekeen logika aipatu zuen: «Ni horrela ez banaiz

txarto eginda nagoela pentsatzen dut eta orduan zerbait egin beharko dut».

Nabarmendu zuen, bestalde, azken urteetan Interneten izugarritzko gorakada izan dutela nahasmenduen aldeko etiketek edo «*fitspiration*, fitnes gogorra eta gutxi jatea» ikur dituzten joerek. Horren milioika emaitza aurki daitezke Interneten, eta psikologoak esan zuenez, «hori nahasmendu uholde bat eragiten ari da», itxialdian batik bat. «Konfinamenduarekin gertatu da etxeetako telefono eta ordenagailuetatik pasatu dela», eta pentsa daiteke horrek ezer txarrik ez daukala, baina «bai eta ez», esan zuen. Mezuen %80k «pisuagatik errua bota eta gorputza kosifikatu» egiten zutela gaineratu zuen.

Gure eguneroko unibertsoan edertasunarekin lotutako produktuak osasunarekin lotuta agertzen direla ohartarazi zuen, ebakuntzen apologia egiteko «edertasun osasungarria» terminoa asmatzeraino. Adierazi zuenez, horrek guztiak egiten duena da etengabe jasotzea mezu bat: «Egon behar dudana bezala nago, argal».

«Osasunak ez du zerikusirik edertasunarekin, edertasuna gizarte konstruktio bat da», nabarmendu zuen adituak, eta gomendioa bota zuen, sareetatik mugit-

tzen diren gazteek bestelako erreferenteak eta askotariko edukiak kontsumitzea, «talibanismotik» ateratzeko eta bestelako interesak jorratzeko.

Nahasmenduen inguruan dauden arrazoi, diskurtso, uste eta mezuetatik urrun ez dagoen *lodifobia* hurbildu zen Irati Garcia, aktibismo lodiaren ahotsetakoa bat.

LODIFOBIA, TXANPONAREN BESTE AURPEGIA

Mugimendu feministako kidea da Garcia, genero eta korporalitatearen azterketan aditua, eta lodien aktibismoa defendatzen du. Horregatik, hauxe izan zen bere ponentziaren lerroburua: «Dieten kultura, edertasun-kanonak eta lodifobia. Lodien aktibismotik egindako ekarpenak». Azaldu zuenez, pentsa daiteke lodifobiaren eta elikadura nahasmenduen artean loturarik ez dagoela, baina «txanponaren beste aurpegia gara eta kasu askotan elikadura nahasmenduetatik bizi-rik irtendakoak». Aipatu zuen, gainera, lodien aktibismotik egiten diren 'abordajeak' baliagarriak izan daitezkeela dietaren kulturaren kontzeptuari erreparatzeko eta nahasmenduen analisei «buelta bat emateko».

Zer da lodi egotea, zeintzuk dira gaur

egungo kanonak, zergatik lotzen da argal egotea osasuntsu egotearekin eta lodi egotea osasuntsu ez egotearekin edo are larriagoa dena, zergatik lotzen da pertsona baten pisua bestelako aurreiritziekin?

Edertasunaren kanonak garaiekin aldatzen doaz, gaurkoak ez dira iragan batean izan zirenak eta kulturen arabera ere alda daitezke, baina Mendebaldea bere kanonak esportatzen ari da eta haiekin gorputzak ulertzeko modu bat: arazo bat esportatzen ari dela azaldu zuen Garciak.

Begiratzeko erak ere aldatu dira, eta aipatu zuenez, lehen eskultura bat begiratzeko zuenak bazekien edertasun kanon horiek idealak zirela baina ez errealeak. «Egun, aldiz, oso ahalegin handi batekin kanon horietara heltzea posiblea eta eskuragarria dela uste da», eta ondoan, «gure satisfaziorik eza esplotatzen duen industria bat dago».

OPRESIOAK ETA IZU SOZIALA

«Egun, lodi izatearen izu soziala dago», azpimarratu zuen Garciak. Elikadura nahasmenduen azterketari mugimendu feministak egin dizkion ekarpenak defendatu zituen, emakumeen sozializazioan irudiak duen pisua eta gizonezkoena oso ezberdinak izateaz gain, nahasmenduen jatorrien artean genero opresioa ere badagoela kontuan hartu behar dela zehaztu zuen, eta gorputz ez-normatiboen bi- zipenen bidez duten pisuagatik pertsonak baztertzen dituen sistema oso bat dagoela erakutsi zuen. Kontatu zuen 90eko hamarkadaren erdira arte ikerketa feministetan egiten ziren zenbait analistan pertsona lodiak gaixorik zeuden gorputzekin lotzen zirela. Pentsaera hau zegoen: «naturala argala izatea da».

Egungo «dietaren kulturen», pisua eta osasuna lotuz, gorputz batzuk patologizatzen ari direla azaldu zuen. Hala, lodi egotea gaixorik egotearekin edo epe laburrean gaixotzeko arriskuarekin lotzen da. Logika horrek nola, zenbat eta noiz jan behar den agintzen du, esan zuenez, eta elikagai batzuk demonizatzen dituen bitartean beste batzuk goraipatzen ditu. Zertara eramaten duen horrek? Legitimituta ez dauden elikagai horiek ezkutuan jatera, ohartarazi zuen Garciak.

Dietaren logika, gainera, gure kulturen



jateak duen balio sozialetik urruntzen dela gogora ekarri zuen. «Jatea gozatzeko eta konpartitzeko unea da, elikagai batzuk gure bizitzaren une zehatz batzuekin lotzen ditugu, hori oso garrantzitsua da pertsonentzat eta jatea ospatzeko modu bat ere bada, ezin dugu hori guztia erru bilakatu», gaineratu zuen.

LODIFOBIA ETA «ARGALEN PRIBILEGIOA»

Erakutsi zuen, bestalde, pisua balio moralekin lotzen ari dela: gorputz lodiak utzikeriarekin edo kontrolik ezarekin lotzen dira, eta gorputz argalak arrazoime-narekin eta buruarekiko kontrolarekin. «Gorputz batzuk demonizatzen dituen gizarte batean bagaude, horrek esan nahi du gorputz horiek baztertu eta beste batzuk pribilegiatzen ari direla», eta horren isla dira lanpostua lortzeko pisu bateko pertsonak aukera gutxiago izatea edo jazarpena sufritzeko arrisku gehiago izatea, adibidez. Azaldu zuenez, lodifobia badago «argalen pribilegioa» dago, eta pribilegio horiek egoera ezberdinetan ikus daitezke, adibidez, lodi batek hitz

Elikadura jokabidearen nahasmenduei buruzko sentsibilizazio eta prebentzio jardunaldien une bat, EHUKo Micaela Portilla ikerkunean.
Raul BOGAJO | FOKU

egiten duenean argal bati emango geniokeen baino legitimitate gutxiago ematea. Komentatu zuenez, «bizi garen gizartean logikoena da bere burua justifikatzen ari den lodi bat naizela pentsatzea».

Dietaren kultura bat dator –Garcia- ren esanetan– bizi dugun eta benetako eski- zofrenia den sistema ekonomikoarekin. Honela azaldu zuen: alde batetik, lanaren etikak esaten digu «kontrolatu, sakrifika- tu zaitez, zentzuzkoa izan, elikatu zaitez beharrezkoa denean bakarrik, eta pro- duktiboak diren elikagaiekin (nutrizioa- ren aldetik onak eta koipe gutxikoak)», eta beste aldetik, «erabateko kontsumoa- ren etika» bultzatzen du, «desioen eraba- teko eta berehalako gogobetetzea». «Nire ustez, etika bien gurutzatze horren isla txokolatina asean iragarkiak dira, txoko- latea jan dezakezu, plazera lortu baina errurik gabe eta linea kontrolatzen, dena izan dezakezu».

Dietaren kultura horren ondorioak murrizketak eta betekadak direla esan zuen, eta horren harira, aldizkako ba- raualdiak aipatu zituen, «modan» jarri



Gazte talde bat hirian, artxiboko irudian. Gorka RUBIO | FOKU

Irati Garciak azaldu zuenez, dietaren kulturak janariarekin gozatzeko uneetatik urrundu eta elikagai batzuk demonizatu ditu. Pandemia bete-betean, loditzea zen beldurrik handiena, «eta mundu guztia ariketak egitera»

Lodifobiaren inguruan eraikitako guztiari aurre egiteko dagoen izua onartu eta pisuan eta bolumenean zentratuko ez den osasun sistema bat aldarrikatu zuen, gorputz guztietara egokitutako kirolaren praktikan oinarrituta

baitira. Bere ustez, horren atzean zera dago, nahi beste jan ondoren barauak egitea eta horren naturalizazioa, baina nahasmenduen itzala ere agertzen da.

OPRESIO SISTEMA OSO BAT

Azken horretaz nabarmendu zuen opresio sistema bat dagoela normatibitatek eta edertasun kanonetatik ateratzen den edonorentzat. Azaldu zuenez, pertsona baten pisua garbitasun eta osasunarekin lotzen da askotan, higiene faltarekin, izerdiarekin, usain txarrarekin, gaixotasunarekin, mugitzeko zailtasunekin edo arnasteko zailtasunekin, baita moralarekin ere (autokontrol falta, nagia, utzikeria, autoestimua falta, ahultasuna...). Lodien inguruan eraikitzen den imajinario horrek bizitzaren arlo guztietan eragiten duela nabarmendu zuen.

Aditu batzuek «lodifobia instituzionala» ere deskribatu dute. Horren adibide gisa, osasungintzan gertatzen den patologizazioa aipatu zuen Garciak. Azaldu zuenez, Osasunaren Mundu Erakundeak ez du gaixotasun gisa identifi-

katzen eta bai gaixotzeko arrisku faktore gisa.

Lodifobia kulturala ere aipatu zuen, arau eta balioen atzean dagoena, eta komunikabideetan egiten den inbisibilizazioa edo karikaturizazioa salatu zuen. Horri erantsi zion lagunen artean agertzen diren «diskurtso lodifoboak eta lagunen arteko 'zaintza' papera eta egiten diren komentarioak: 'hori guztia jango duzu?', 'zelan jarriko zara'. Esan zuenez, halakoak kaltegarriak dira lodientzat eta komunitatearentzat, zabaltzen ari garela. «Hori da pandemia honetan izan dugun beldurrik handiena; pandemia betearen izua loditzea zen, eta mundu guztia ariketak egiten».

Gizarte batek kolektibo bati ematen dion trataerak, gainera, funtzio pedagogiko bat betetzen duela argitu zuen, mundu guztiak ikusten baitu lodiak zelan tratatzen diren. Gainerakoek ikasten dute tratatu hori jaso nahi ez badute hobe dutela lodien antzik ez izatea eta hori nahasmenduen beste aurpegi bat da.

Azalpenarekin jarraituz, erantsi zuen horrek eramaten duela etorkizunean argala izateko etengabeko saiakera egin behar duten pertsonak eraikitzea. Gogora ekarri zuen nerabeen artean egindako ikerketa batek erakutsi zuela neska gazte asko dietan zeudela haietaz espero zutena hori zela uste zutelako. Gazteen artean gorputzarekin txarto sentitzea normala dela, eta askotan horrek taldearen identitatea indartzen duela eta nesken artean sozializazio forma bat ere badela zehaztu zuen. Hori lodi ez dauden pertsonak egiten dute eta naturalizatzen den pentsaera da: «Ez naiz lodia, ez dut zu bezalakoa izan nahi, eta lodia izatea gerta daitekeen txarra da».

Horren aurrean zer egin? Irati Garciaren ustez, arlo psikosozialetik lan egin behar da lodifobiaren aurka. Esan zuenez, lodiek bullyinga sufritzeko arrisku gehiago dute, eta hezkuntzan ere gertatzen da. Ikerketa baten arabera, Lehen Hezkuntzan gorputz lodiek bizi dituzten bazterketa eta umiliazio egoeren ondorioz, nahigabea eta antsietatea ikasketen ibilbide osoan eraman dezakete.

Lan munduan, eta ezkertiar ikuspegi batekin kapitala pertsona lodiekin lotu bada ere, egun gainpisua ohikoagoa da errenta gutxiko etxeetan, elikagai ultra-prozesatuen kontsumo handiagotik lotuta, merke eta eskuragarriagoak baitira.

Ikerketa batzuek baieztatu dute lan munduan kontratatutako izateko aukera gutxiago dutela, soldata txikiagoekin askotan eta hobe publikoaren aurrean ez dauden lanpostuetan. Denda batzuetan ez dituzte nahi, lodi batek erosteak jantziari balioa kentzen baitio, esan zuenez.

Osasun sistema ere ez da salbuespen, langileen artean estereotipoak baitaude eta horrek eraginak ditu arretan.

Horren aurrean zer egin? «Loditzeari izua dion sistema bat dagoela onartzea», nabarmendu zuen. Kirola ahalduz tresna egokia izan daiteke bere ustez, baina gorputz guztientzako formula egokia bilatuz eta gozatuz. Osasungintzan, pisua ardatz ez duten formulatan oinarritu eta bolumen edo pisuagatik estigmatizatzen ez duen arreta aldarrikatu zuen. Horrek lagunduko luke nahasmenduak identifikatzeko, azpimarratu zuenez.

BI GAKO: LEHEN ARRETA INDARTU ETA BEGIRADA BIOPSIKOSOZIALA

Elikadura nahasmenduen tratamenduan aurrerapauso asko izan da, baina kontsultara heltzen diren egoerak ezberdinak dira, mundua aldatzen doa eta arreta medikoa pazienteen beharrezanetara hurbildu da. Horregatik, Gasteizko Santiago ospitaleko Elikadura Nahasmenduen Unitatean lan egiten duen Noelia Olmo psikiatrak nabarmendu zuen gakoa Lehen Arretan dagoela, arrisku faktoreak eta alarma seinaleak identifikatzeko. Horretarako baliabideak behar direla gaineratu zuen, eta unitate biopsikosozial bat izatea litzatekeela «ideala».

Egoera berri horien harira, covid-19arekin nabarmen hazi den ortorexia (elikagai osasuntsuak jatearen obsesioa) eta bigorexia aipatu zituen. Azaldu zuenez, normalizatzen ari dira, baina «oso marra fin» bat dago, eta askori «eskuetatik joan zaie». Beraren ustez, seguruenik kasu horiek lehendik zeuden nahasmenduak dira eta orain larritu egin dira.

Gizonen artean nahasmenduek eragin txikiagoa duten galdetuta, Edgar Ilg psikologoak aipatu zuen kasu asko egon daitezkeela baina ez direla jabetzen ez haiek ez haien ingurukoak. Gizonezkoetan pisu galerarekin baino ariketarekin eta muskulazioarekin lotuago dago nahasmendua. «Gimnasioak nahasmendua daukaten pertsonak beterik daude, ez dakite daukatenik ere, baina egun batean ezin badute gimnasia joan bizitzera erortzen zaie». Normalean ez dakite zer gertatzen zaien, egiten ari direna 'zuzena' baita: ariketa, osasuna, edertasuna... Anorexia daukan pertsona baten ondokoak arazoak ohartzen dira, baina «semea egunero gimnasia badoa, pentsatzen dugu bere burua zaintzen ari dela... egoera elikatzen ari gara», ohartarazi zuen.