

GRASSOFÒBIA, UNA DISCRIMINACIÓ CONTEMPORÀNIA

Ramon Alcoberro

“És pel teu bé!”. Si peses més de cent quilos, endrapes gelats i tiramisú, et negues a fer dieta i passeges en calça curta, és probable que hakis d’escoltar insults i patir formes de menyspreu. Els grassos simpàtics (del Pare Noel a Homer Simpson o Luciano Pavarotti) cotitzen a la baixa i són cada cop més medicalitzats. La Grassofoèbia (en anglès: *fatphobia*) és, segons el web terminologiajuridica.cat, l’actitud i comportament hostil que discrimina i estigmatitza les persones grasses. Una discriminació social assumida? Un exemple sinistre de la dictadura contemporània de les aparences?

L’estigma silenciàt

Ha de fer vergonya estar gras? Tots els grassos tenen la seva llista particular d’humiliacions. Van de la brometa del cunyat que et diu: “no seguis al sofà que és nou i l’esfondres!” al comentari impertinent que suportaràs quan demanes si aquella camisa la tenen en talla 3XL. De la mala cara que et fan quan vols seure a l’autobús a la mirada inquisitiva al teu carret de la compra en la cua del supermercat. No quadrar en els estàndards corporals socialment imposats es paga car. Cada vegada hi ha més grassos que se senten maltractats. Potser vivim en una cultura de la indignació i qui no té res per queixar-se s’ho empesca. Però de la mateixa manera que hi ha micromasclismes i feministes que ho denuncien, hi ha microagressions per grassofoèbia que socialment passen desapercibudes. L’estigmatització envers les persones obesas o amb sobrepès està tan absolutament normalitzada que ni es veu, però molta gent la parteix en silenci. A partir dels tres anys els nens ja discriminen els grassos i a preescolar l’hora del pati pot ser un turment per als “fatty” de la classe. El “body shaming” està a l’ordre del dia i és complicat de gestionar perquè pertany a l’ordre de la intimitat. Cada dia milers de persones al món són privades de la seva dignitat a través de comentaris i burles per la seva aparença física i per no mantenir una imatge física diguem-ne convencional. En el millor dels casos els toca escoltar un munt de consells no demanats, amanits amb tècniques suposadament infal·libles per amagrir.

Posats en el pitjor, una persona grassa està en risc de perdre la feina, o de ni tan sols tenir opcions a trobar-ne per qualificada que estigui. A la Wikipedia en anglès trobareu un article (“sizeisme”) on s’explica prou bé la discriminació laboral per raons de talla. El cost en diners és obvi. Els estudis del professor de la Universitat de Navarra Javier Aranceta Bartrina (“Epidemiología de la Obesidad en España”, 2018) semblen incontrovertibles: l’atur, la crisi econòmica i la manca d’estudis correlacionen directament amb l’obesitat que ara és un problema per al 20% dels habitants de l’Estat espanyol. El preu en malestar emocional, en depressions i en misèria moral és incalculable perquè cadascú se’l passa ell tot sol. Els grassos tenen una taxa d’atur que triplica la dels prims i són més pobres de mitjana. Tècnicament resulta difícil fer-hi res: les lleis prohibeixen la discriminació per motius de raça, color, religió, sexe i origen nacional. Però enlloc d’Europa està prohibit discriminar per talla.

Després del gènere, l’edat i la raça, el pes és el criteri que més discriminació produeix. Cambrers i auxiliars de vol són els primers que es queden sense opció laboral per grassofoèbia. Però cada vegada més professionals, psicòlegs i mestres molt especialment, pateixen també la discriminació. A un psicòleg gras li costa trobar feina en gabinets de psicologia i en fòrums d’Internet l’explicació sempre és la mateixa: “nosaltres treballem sovint en casos de desordres alimentaris i vostè ens donaria mala imatge”. Qui té un cos desacreditat, acaba socialment desacreditat. La persona grassa és considerat un fracassat; és algú que no ha aconseguit (auto)disciplinar-se i que, en conseqüència, ha d’expiar la seva culpa. Es produeix la paradoxa que d’una banda la societat anima gaudir de la vida (i gaudir de la vida inclou menjar!), però prohibeix estar gord. Comentaris inimaginables sobre altres minories s’aboquen sobre la gent

grassa sense més problemes. En el millor dels casos, poden ser irònicament convidats a iniciar el que penosament s'anomena una "operació biquini". Hi ha un punt de ressentiment social en la grassofòbia. Ni tan sols McDonald's contracta cambrers amb sobrepès, com pot observar qualsevol que hi vagi a passar l'estona. Mentre homosexuals i lesbianes tenen la premsa progressista al seu favor i poden accedir als tribunals en cas de discriminació, els grassos no ho poden fer. Toca suportar la inquisició com si el seu cos fos una propietat pública i tothom en pogués opinar-ne. Prejudicis, actituds hostils i estigmatització social són el preu a pagar per tenir una figura que s'allunya dels canons, tot i que molt sovint aquesta no sigui una opció personal perquè, de fet, la majoria de les persones grasses no mengen més que les persones amb pes normalitzat. Per què no ens agraden els grassos? La resposta és que molta gent creu que si algú no pot controlar els quilograms tampoc podrà controlar la seva vida. Hospitals, avions i restaurants no estan equipats per a les necessitats dels grassos i tampoc no semblen preocupats per la qüestió.

Una història de gent grassa

La Grassofòbia és una construcció de la modernitat avançada, val a dir, de l'època en què, com deia Chesterton, la gent va deixar de creure en Déu per començar a creure en qualsevol cosa. Fins a la segona meitat del segle XIX els grassos eren gent ben atipada i feliç. En aquell temps el concepte d'esport ni tan sols existia. N'hi ha prou a veure imatges dels pintors renaixentistes per comprovar que per als clàssics les dones poderoses eren grasses. Menjar abundantment i disposar d'una bona taula parada va ser un signe de noblesa i de poder al llarg de tota l'Edat Mitjana i del Renaixement. El banquet, paraula que ve de l'italià "baquetto", el banc en què hom s'asseien els comensals en l'àpat medieval, constituïa tota una forma de civilització, amb una etiqueta molt establerta. Qui en vulgui saber més trobarà tot de detalls al llibre de Jaume Fàbrega: *El convit del Tirant. Cuina i comensalitat, de l'Edat Mitjana a Ferran Adrià* (Pagès Ed., 2007), una autoritat en la matèria.

Però amb la monarquia absoluta, les coses van començar a canviar i estar prim va començar a valorar-se com un signe d'autodomini i de control del propi cos. Ser golut es convertí en sinònim de ser també un primitiu. El *Pantagruel* de Rabelais (1536) marca, en certa manera, el canvi de perspectiva. Caterina de Mèdici (1519-1589) ha passat a la història, a part de per ser l'esposa d'Enric III de França, per introduir a la cort l'ús de la cotilla de manera que destaqués la silueta femenina. Com que a més menjava amb forquilla (en una època on tothom usava només la cullera) i com que li agradaven els palaus (va fer construir les Tulleries), no pot sorprendre que a l'època la pobra reina passés per atea i llibertina. Expliquen les cròniques que es va voler aprimar fent llargues caminades perquè es veia grassa i el seu gest va crear escola. Les 'royals' ja ho tenen això; a la que es despisten les critiquen per grasses i de Diana de Gal·les a Victòria de Suècia els toca patir un munt de crítiques quan s'engreixen cent grams. Ser jutjat en funció de la silueta forma part de la ganga de qualsevol ofici que obligui a estar de cara al públic.

La paraula "obesitat" no apareix en diccionaris fins a als anys centrals del segle XVIII i es feu d'ús comú amb els inicis de la psicologia "científica" al segle XIX quan es començà a parlar sobre temperaments i caràcters, seguint un tòpic que provenia del metge Galè, al segle II abans de Crist. Els grassonets divertits i superficials, detallistes, amb bona memòria, però passius, perososos, afables i aliens a qualsevol entusiasme, van convertir-se en "flegmàtics" que explicaven acudits, necessitaven afecte i no servien per als negocis, ni per a res que demani esforços sostinguts. Segons la medicina científica del segle XIX els grassos no podien ser gaire intel·ligents perquè l'energia la necessitaven per al cos i no els arribava al cervell. Però la discriminació veia d'abans. Medicalitzats i normativitzats, els flegmàtics havien estat objecte des del segle XVII fins i tot de sermons eclesiàstics. El llibre dels Proverbis (30, 12) parla de "gent que es considera pura/ i no es renta la immundícia!" i no van faltar predicadors disposats a identificar

la gent grassa amb aquest estereotip. Pitjor van anar les coses quan a mitjans del segle XIX apareix la moda de l'esport.

Fins a la primera meitat del segle XIX el ventre poderós va ser un signe d'opulència burgesa però ja a la *Fisiologia del Gust* (1848), el primer llibre modern de cuina, Brillat-Savarin avisava dels perills de l'obesitat. Per aprimar-se, a l'època, es recomanava prendre llimones en la confiança que l'àcid cítric feia meravelles. Però sobretot calia fer esport. A partir de la guerra del 14, el món va experimentar un canvi radical que es va notar immediatament en la roba. Portar cotilla, una cosa fins aleshores molt habitual entre els homes, va començar a estar mal vist. El nou mite va ser el de la joventut –que en l'art anava de bracet amb les avantguardes. Farts de ser dirigits per fòssils que havien portat els països a la guerra, els joves van ocupar el poder. Mussolini ho va entendre el primer i l'himne feixista, "Giovenezza" del 1924 ("Giovenezza, giovenezza, primavera di bellezza/nella vita, nella asprezza il tuo canto squilla e va") és una mostra dels canvis de mentalitat. D'ara endavant calia ser jove, prim... i fer un bonic cadàver, òbviament. Els moviments excursionistes i havien obert el camí i Baden-Powell, mort l'any 1941, al seu darrer missatge als minyons escoltes els ho va dir ben clar: "Un bon pas cap a la felicitat és fer-vos sans i forts mentre sou nois".

Cossos com cal?

La ideologia de la salut va marcar la vida quotidiana al segle XX amb més intensitat que el comunisme... i els pàries de la terra van ser els obesos. No està demostrat que fer esport aprimi... més aviat obre la gana. Però això no té cap importància. El que de debò es valora en la pràctica esportiva és la mortificació, el patiment com a camí dret i segur per arribar al ventre pla, que és l'equivalent a la palma del martiri cristià. Tot obès és un cos no normatiu, transgressor, i, en conseqüència un dissident. Al seu llibre filosòfic, "Pedagogia esportiva" (1922), Pierre de Coubertin va deixar clara l'essència religiosa de l'esport: "L'esport –va escriure– és el culte voluntari i habitual de l'exercici muscular intensiu recolzat sobre el desig del progrés i que pot arribar fins al risc". Evidentment un "exercici muscular intensiu" és exactament el contrari de l'ideal de bona vida predicat pels clàssics que recomanaven en tot la moderació.

L'esport competitiu que neix amb la revolució industrial, com una forma de controlar l'energia dels obrers –evitant de pas que dediquin a fer la revolució– és el producte de la societat de masses i de la pressa en la vida quotidiana. Sense rècords mesurables, o el que és el mateix sense rellotges i cronòmetres, no tindria sentit l'activitat esportiva. I evidentment la pressa i l'ànsia pel rècord és el contrari del que sent i viu una persona grassa que en general, tendeix als moviments lents, a la calma i l'observació més que a l'acció. Hi ha tota mena de teories sobre les causes de l'augment del nombre de persones grasses, que és si fa no fa, uniforme arreu, tot i que el tòpic parli d'epidèmia als Estats Units perquè Homer Simpson devorant quilos de gelat al sofà ha fet molt mal. El sistema de vida basat en l'automòbil, el sedentarisme i el senzill fet que el menjar basat en sucres industrials és més barat.

El model de vida capitalista basat en l'acumulació, produeix que cada vegada més persones amb sobrepès? L'any 2006, Mireille Juliano, executiva de l'empresa de Champagne Veuve Clicquot, va publicar un llibre que sota una aparença irònica ha fet època en els estudis sobre sociologia del cos i de la moda: *French Women Don't Get Fat: The Secret of Eating for Pleasure*. La seva tesi era que el menjar compulsivament corelaciona directament amb l'ansietat. Si les franceses no s'engreixen (i les nord-americanes sí) és perquè gaudeixen d'un bon sistema de protecció social que disminueix l'estrès. Una més gran llibertat de costums, la menor influència de la religió i la independència financera són factors que ajuden a aprimar. Si a això se li afegeix que efectivament les ostres i les ametlles són aliments que serveixen per a combatre l'ansietat, una vida "francesa" resulta àmpliament més saludable que una vida de suburbi americà. La fórmula Juliano per aprimar-se es va fer cèlebre: "pa, Champagne, xocolata... and romance". En trenta minuts de sexe intens es cremen entre 100 i 300 calories, que no està gens malament. La

producció d'adrenalina, cortisol, serotonina, del ritme cardíac i l'augment de la sudoració, generen una despesa de calories més gran quan una persona té un afer. Òbviament per als moviments de lluita contra la grassofòbia, aquesta mena de consells són heretgia perquè viuen el pes com un element a reivindicar. Les tendències "body positive" i de reapropiació del dret al propi cos estan obrint arreu, sense gaire soroll un debat important.

Publicat a la revista EL TEMPS (23 de desembre de 2019, nº 1854), amb revisió.