

MUTANTE

 **COMPRENDER**

DICCIONARIO
PARA ENTENDER
UNA CONVERSACIÓN SOBRE
GORDOFOBIA Y TCAS



#HABLEMOSDEGORDOFOBIA




TCA

Es el acrónimo para Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Las personas con TCAs presentan patrones en los que no comen saludablemente o hacen dietas inconvenientes.

Fuente: Academia de Desórdenes Alimenticios.



IMC



El índice de masa corporal es un número que se calcula dividiendo el peso de una persona sobre la estatura para determinar si está en las categorías de “bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad”.

Ha sido fuertemente criticado por activistas y profesionales de la salud que afirman que no es un indicador confiable para determinar si una persona está sana o no*.

*Asociación Americana de Medicina.



PESOCENTRISMO

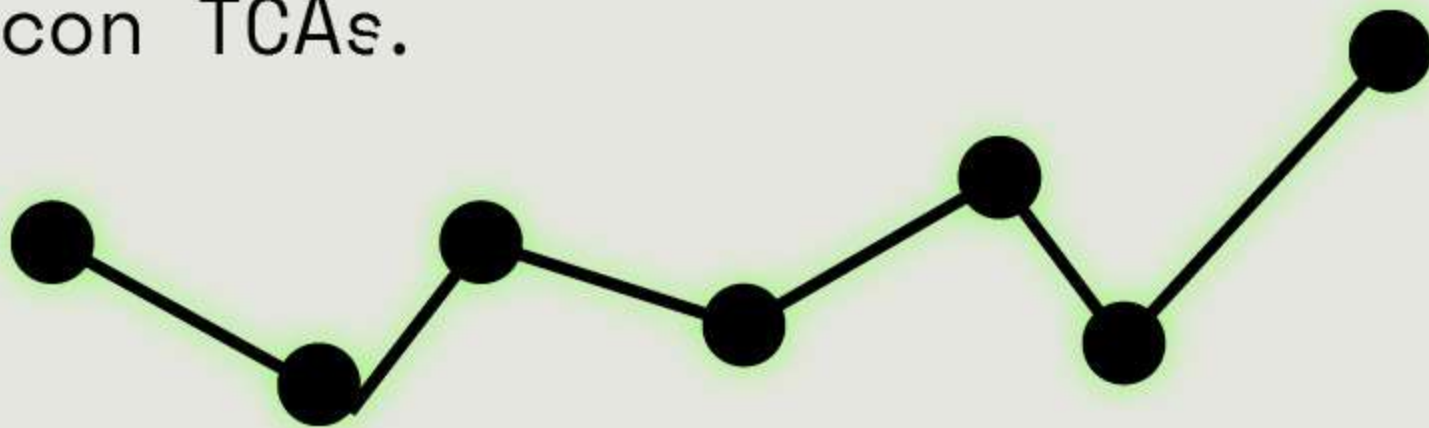
Así le denominan activistas y profesionales de la salud críticos del IMC y la gordofobia médica al enfoque en nutrición y medicina que afirma que el peso es un indicador suficiente para clasificar a las personas como enfermas y sanas.

Muchas activistas denuncian que la mayoría de profesionales de la salud tienen un enfoque pesocentrado.



WEIGHT CYCLING

También conocido como el **efecto yo-yo**, ocurre cuando una persona pierde peso y lo recupera una y otra vez. Suele ser producto de dietas enfocadas en la pérdida de peso, y estudios han concluido que puede aumentar el riesgo de mortalidad, ser la causa de diferentes enfermedades y muchas veces está relacionado con TCAs.



CULTURA DE DIETA

“Un movimiento social y un conjunto de creencias que hay en torno a que **los cuerpos delgados son los que gozan de buena salud y los deseables**”*.

Las personas cuyo peso no está en el ideal “saludable” son conducidas a una sola opción: hacer dieta y adelgazar.



*María Caro, psicóloga Anma Psicología, en entrevista con *El País*.



ALIMENTACIÓN INTUITIVA



Concepto propuesto por las nutricionistas estadounidenses Evelyn Tribole y Elyse Resch.

Según este modelo, **una persona debería respetar sus señales de hambre y saciedad y escuchar a su cuerpo a la hora de comer**, para elegir alimentos basándose en su intuición, sus necesidades y el placer.



BODY POSITIVITY



Es un movimiento que promueve la **aceptación de los cuerpos**, la diversidad corporal y el amor propio más allá de los estándares de belleza y las tallas. Integra actitudes positivas hacia el cuerpo proponiendo que todas las personas merecen tener una imagen corporal positiva sin importar sus características físicas.



BODY NEUTRALITY

Es un movimiento que surge como alternativa al *Body Positivity* y aboga por **establecer una relación neutra con el cuerpo**, ni positiva ni negativa, alertando que la positividad ignora las violencias estéticas y estructurales ejercidas sobre las personas, las cuales ocasionan malestares con la imagen corporal.



**¿Qué piensas
luego de entender
qué significan
estos conceptos?**

