

NA SUA
Cabeceira

Para leitores gordos e magros!

A autora traz uma reflexão sobre a forma como a sociedade enxerga e trata os gordos, e mostra como se libertou dessa prisão social **Júlia Arbex**

Gordofobia e cultura da dieta: o que são?

Acho que quase todo mundo se lembra daquele garoto que costumava olhar por baixo da saia das meninas. No meu caso, essa pessoa era Joshua. Estávamos no jardim de infância, tínhamos quatro anos. Um dia, estávamos engatinhando em um tubo de plástico bem colorido, como aqueles labirintos de cobaias para crianças pequenas. Eu estava exausta de fugir dele. Na verdade, estava fingindo que ele me perseguia, mas ele estava mesmo era atrás de uma garota menor, que estava atrás de mim no labirinto. Ele sempre perseguia e aterrorizava as

garotas, tentando olhar por baixo da saia delas. Nunca tentou fazer isso comigo, e senti que essa rejeição significava algo maior.

Não acho que seja coincidência que o menino que olhava embaixo das saias tenha sido a primeira pessoa a me chamar de gorda. Ou, pelo menos, a primeira da qual eu me lembro. Afinal, atenção sexual masculina e o impulso de controlar o corpo feminino andam de mãos dadas. Eu me lembro de que estávamos ambos parados e ele disse: – Você é gorda.

Fiquei confusa. Não sabia em que contexto situar aquela palavra. Ela não fazia parte do meu mundo até então. Mas houve algo na forma como ele disse. Eu percebi, pela forma como ele a cuspiu da boca, como um escarro, que era uma palavra ofensiva, cujo objetivo era me fazer recordar de algo sobre quem eu era.

Eu sabia que havia uma conexão distante entre meu desejo que ele olhasse embaixo da minha saia e o desejo dele de me magoar.

Fiquei olhando para ele, tentando calcular esta nova realidade. Muito em breve, eu entraria na escola e ouviria aquela palavra o tempo todo. Eu me tornaria aquela palavra, e me odiaria tanto quanto meus colegas de classe me odiavam. Por muito tempo, fiquei alheia ao fato de que o

ódio que as outras pessoas sentiam de mim não era minha culpa, e de que todo aquele ódio tinha um nome: a gordofobia é uma ideologia intolerante que inferioriza pessoas gordas e as torna objeto de ódio e escárnio.

Restrição alimentar não é pra você

Por quase vinte anos estive em dieta. Restringia tudo que eu comia e tentava manipular a forma e o tamanho do meu corpo à base de exercícios. Cada mordida ou colherada de comida era como uma peça dramática encenada no palco da minha vida. Cada dia começava com uma sensação de decepção. Eu sentia que tinha falhado comigo mesma e com o mundo como um todo. Lia artigos com dicas “fáceis” de dietas. Ouvia entrevistas de “gurus da boa forma”. Dieta era a minha religião – e a minha salvação estava logo ali, virando a esquina

Meu peso sofria flutuações frequentes, não muito expressivas. Mas nunca culpava as dietas. Eu culpava a mim mesma. Nunca me ocorria que a indústria da dieta mentia para todos, inclusive para mim. Que ela se aproveitava do fato de que nós, mulheres, nos culpamos pela forma como somos tratadas. A indústria da dieta usava palavras como “fácil” e “simples” para manipular quem faz dietas, fazendo acreditarem que, se suas orientações não geraram os resultados esperados, a culpa é nossa – que não as seguimos da maneira correta.

A verdade é que, apesar de todas as promessas da indústria da dieta, paradoxalmente, a dieta leva ao ganho de peso ao longo do tempo. E eu



Meu Corpo, Minhas Medidas, de Virgile Tovar
Editora: Primavera Editorial
Preço: R\$ 34,90

digo: não há nada de errado com o aumento de peso. Mas a cultura diz outra coisa. Então, se a meta estipulada da magreza não está sendo, de fato, alcançada, o que está realmente acontecendo quando fazemos dieta?

A dieta não leva ao resultado que, teoricamente, deveria levar, mas acarreta um monte de outras coisas, como a baixa autoestima. Pessoas gordas sentem mais ansiedade no dia a dia. Sentimos os efeitos de algo chamado “estresse de minorias” – as consequências negativas da discriminação, da crueldade e do ostracismo social para o corpo, ao longo da vida.

Esse estresse pode levar à supressão imunológica, diminuição da expectativa de vida e riscos à saúde cardíaca – não é coincidência que a indústria médica atribua algumas dessas mesmas ocorrências à gordura. Mais ainda: se todas miraculosamente alcançássemos o índice de massa corporal recomendado pelos médicos da noite para o dia, despertaríamos, no dia seguinte, que a meta agora era outra. Afinal, o controle é o propósito da cultura da dieta. Mais até do que a conformidade.

Qual é a alternativa? Parar. Parar de ter pavor de ser gorda. Parar de marginalizar pessoas gordas. Reconhecer que nenhum corpo é superior ou inferior a outro. Cada pessoa, indiferentemente do peso ou forma física, merece viver uma vida completamente livre de preconceito e discriminação.

A dieta é uma tática de sobrevivência

Eu tinha onze anos quando fiz minha primeira dieta “radical”. Por mais que já restringisse o que comia há vários anos, essa experiência foi diferente. Embora eu me referisse

a ela como uma dieta, na realidade, era inanição. Fiz isso durante o verão porque queria aparecer, no retorno às aulas, com um corpo totalmente transformado, como tinha visto em um filme.

Tony era o pai solteiro de Katie, uma gordinha nerd. O filme já começa com ela se exercitando em seu quarto e correndo sem sair do lugar. Está de óculos e usa aparelho ortodôntico. Ela é um azarão. Então, a namorada de Tony a ajuda a se transformar. Ela vai de feiosa a gostosa quando seus aparelhos e óculos somem. Depois dos treinos no quarto, o corpo gordo também desaparece. Ela tem todas as curvas desejáveis – bem do jeito que deixa os homens loucos de tesão. Todos os meninos que a ignoravam ou a tratavam mal passam a venerá-la. O corpo dela, antes fonte de pena e despeito, gera ciúme e desejo. Assisti àquele filme sem parar – como se, assim, tornasse aquilo real para mim. Não mexa com a minha filha era minha religião! Eu queria ser Katie.

Esse verão foi muito importante para mim, pois simbolizou a possibilidade de uma transformação radical. Em vez de frequentar piscinas ou comer picolés, minha ideia de diversão era aproveitar o calor do sol e a liberdade de não ir à escola para me dedicar a emagrecer. Passei três meses comendo torradas e alface.

Inferioridade interiorizada e sexismo

Em 2016, pela primeira vez na vida, tentei explicar a relação entre sexismo, dieta e complexo de inferioridade para um grupo de estudantes nos EUA.

Especificamente, eu tentava explicar que o complexo de inferioridade é parte do sexismo, e que a cultura da dieta se alimenta desse sentimento de inferioridade. A maioria das jovens mulheres presentes se inclinou para a frente, na cadeira, com uma expressão que só posso chamar de “alguém-finalmente-está-falando-a-verdade”.

Então quero que você me imagine em um pequeno palco, meu PowerPoint atrás de mim e um bando de adolescentes esperto demais na minha frente – muitas meninas, mas alguns caras também.

Eu disse a eles que se eu perguntasse a cada mulher ali se ela se sentia inferior, haveria uma boa chance de que a resposta fosse não. Elas talvez até zombassem da pergunta. E imagino que se eu fizesse a mesma pergunta à americana nascida logo depois do movimento de libertação das mulheres, a resposta seria a mesma...

