

CUERPOS, EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN: Narrativas sobre la “incorporación” (*embodiment*) y “corporización” (*somatización*) de las emociones en los comportamientos alimentarios de adolescentes en Catalunya¹

Eva Zafra²

Resumen: Este artículo muestra cómo la alimentación está íntimamente relacionada con la construcción sociocultural de las emociones y la expresión de los sentimientos, por eso, algunos “conflictos” y “malestares” emocionales se expresan a menudo a través de determinadas problemáticas relacionadas con la alimentación. En este sentido, a través de las narrativas y relatos biográficos extraídos de una investigación cualitativa desarrollada en Catalunya (España), se demostrará que las emociones son formas de expresión del “ser” y “estar” en el mundo y que toman sentido dentro del contexto sociocultural donde se producen y reproducen. Por lo tanto, para intervenir sobre ellas y sobre los comportamientos alimentarios que las “incorporan” (encarnan) y “corporizan” (somatizan) debemos conocer, entender, comprender y actuar también sobre los complejos y diversos factores políticos, económicos y cultural-simbólicos que las condicionan.

Palabras clave: alimentación; cuerpo; emociones; incorporación (*embodiment*); corporización (*somatización*).

Abstract: This article shows how food is intimately related to the sociocultural construction of emotions and expressions of feelings and how, consequently, some

¹ Los resultados presentados en este artículo son producto de diversas investigaciones: la tesis doctoral *Aprender a comer: procesos de socialización y trastornos del comportamiento alimentario* (ZAFRA, 2007); *Comer en la escuela y sus circunstancias: aprendizaje, cultura y salud* (2009-2012) e *Individualismo y sociabilidad en una sociedad de consumo en crisis* (2013-2015), del Observatorio de la Alimentación y financiadas por el Ministerio de Ciencia e Innovación CSO2012-37938.

² Departamento de Antropología, Filosofía y Trabajo Social, Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, España. E-mail: eva.zafra@urv.cat .

emotional “uneasiness” and “conflicts” are often expressed through certain problem behaviors relating to food. Through narratives and biographical stories obtained from a qualitative study in Catalonia (Spain), the article shows that emotions constitute ways of expressing “being” in the world and that they acquire sense within the sociocultural context in which they are produced and reproduced. Consequently, to treat them and the eating behaviors that embody and somatize them, we also need to determine, understand and treat the complexes and various political, economic, cultural and symbolic factors that condition them.

Keywords: food; body; emotions; incorporation (embodiment); somatization.

1. Introducción

En nuestra sociedad, cada vez son más las personas que declaran padecer algún tipo de angustia, ansiedad, estrés, fobia o depresión debido, entre otras causas, a la aceleración y cambios habidos en los ritmos y modos de vida y producción. El estudio más reciente realizado sobre la prevalencia de problemas mentales ha sido ESEMeD (*Estudio Europeo de la Epidemiología de los Trastornos Mentales*), que destaca que un 19,5% de la población española presenta algún problema mental en algún momento de su vida, un 5,2% de hombres y un 11,4% de mujeres, en los últimos doce meses. Entre los problemas más destacados se encuentra la depresión mayor, con un 3,9% de prevalencia-año, la fobia, el abuso de alcohol, la distimia y la angustia (HARO et al., 2006).

Por otra parte, los factores relacionados con las problemáticas mentales, según la *Encuesta Nacional de Salud de España* (2010), son el hecho de estar separado/a o divorciado/a, ser inmigrante de un país en vías de desarrollo, tener peores condiciones socioeconómicas, tener poco apoyo social, estar desempleado/a o en baja laboral, tener enfermedades crónicas y estar limitado/a en la realización de actividades cotidianas en función de un problema de salud.

Efectivamente, los estados de ánimo y las emociones están íntimamente relacionados con las formas de vida, de igual modo que lo están los comportamientos alimentarios con las emociones y la expresión de los sentimientos³. Por eso, como demuestran cada vez más estudios como el de Blanco et al. (2014), algunos problemas alimentarios (anorexia nerviosa, bulimia, obesidad, etc.) son la expresión de determinados conflictos y malestares emocionales. En este sentido, identificar los estados de ánimo que llevan a rechazar o a deglutir la comida es el camino que, para muchos profesionales y expertos, ayuda a superar estas problemáticas. Sin embargo, para profundizar todavía más en ellas y en los motivos que las originan, resulta imprescindible estudiar y analizar también los complejos y diversos espacios, momentos y circunstancias sociales, políticas, económicas y cultural-simbólicas donde estas emociones se producen y reproducen y, por lo tanto, donde se explican y toman sentido.

Por este motivo, el objetivo de este artículo es poner de manifiesto el nexo ineludible que existe entre “lo emocional”, “lo corporal” y “lo alimentario”, partiendo de que “lo corporal” es construido en función de las normas y necesidades sociales (FOUCAULT, 1977), pero también es fruto de un proceso subjetivo de negociación y reinterpretación continua de estas reglas por parte de cada sujeto (*agency humana*)⁴. Esta perspectiva fenomenológica permite conocer, entender y comprender la manera cómo “los cuerpos” (los sujetos) “incorporan” (CSORDAS, 1994) las emociones, pero también la forma cómo las ponen de manifiesto y las expresan (“corporizan”) a través de la alimentación.

Para ello, se presentan las narrativas sobre las experiencias corporales de adolescentes que residen en Catalunya y que han declarado

³ Estudios como el de Solano y Cano (2012) demuestran la incidencia y la relación de la ansiedad en el desarrollo de los trastornos del comportamiento alimentario (TCA): anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.

⁴ Desde este enfoque se entiende que el actor social es un agente encarnado donde lo social se inscribe en el cuerpo, pero además es el propio cuerpo el que también es un espacio activo de intersección e interacción del orden individual, psicológico y social (CSORDAS, 1994; LYON y BARBALET, 1994).

“padecer” o “disfrutar” de determinadas emociones o estados de ánimo (angustias, miedos, preocupaciones, estrés, etc., pero también entusiasmos, alegrías o ilusiones, entre muchas otras) vinculados al hecho de comer y a la comida. Emociones y estados de ánimo que, además, implican a menudo la superposición de prácticas alimentarias diversas y extremas, incluso contradictorias, que pueden ir desde “el no comer” hasta el “hartazgo”.

2. Material y métodos

La investigación se ha centrado en Catalunya, concretamente en la ciudad de Tarragona donde, al igual que en otros núcleos urbanos del estado español, durante las últimas décadas han ido confluyendo factores clave para el estudio de los procesos de cambio social y alimentario. La industrialización, la urbanización, el incremento de la presencia de la mujer en el mercado laboral, la mayor escolarización de los niños y niñas, la modificación de las estructuras y los tamaños familiares, los fuertes flujos migratorios, los cambios en los ritmos de vida y en las formas de comunicarse, relacionarse, “sentir”, etc., han propiciado cambios importantes tanto en las formas de vivir como en las representaciones y prácticas alimentarias de los adolescentes.

La investigación ha sido cualitativa, de base etnográfica y comparativa. Los centros educativos de primaria y secundaria han sido las unidades escogidas para la selección, reclutamiento de los informantes y la observación de las prácticas y actitudes de los adolescentes. Para seleccionarlos, primero se confeccionó un censo de los centros educativos existentes en el área geográfica escogida y, posteriormente, se seleccionaron colegios con diversas características en cuanto a su situación sociodemográfica (centro de la ciudad, periferia de la ciudad); socioeconómica (colegios públicos y concertados); e ideológica (centros

religiosos y laicos), para obtener la mayor diversidad y representatividad posible en relación a los objetivos que se deseaban alcanzar.

Los/as informantes se seleccionaron en los mismos centros educativos donde se desarrolló el trabajo de campo. La muestra ha sumado un total de 117 niños y niñas de 6 a 16 años, con igual proporción por grupos de edad y sexo: 17 niñas y 15 niños de 6 a 9 años; 20 niñas y 21 niños de 10 a 12 años; y 22 niñas y 22 niños de 13 a 16 años.

Se ha prestado especial atención a las variables de sexo, género, edad y estado de salud (en relación a problemáticas alimentarias como la obesidad, anorexia y bulimia), aunque también se han contemplado otras como el origen étnico y la clase social que han servido para complementar algunos datos del estudio.

La complejidad del objeto de estudio abarca diferentes esferas de análisis, pero el género es una de las fundamentales porque puede explicar muchas de las cuestiones relativas a las concepciones y prácticas diferentes (y a veces desiguales) en torno al cuerpo y la alimentación de los hombres y de las mujeres de nuestra sociedad.

Por otra parte, se escogió la variable “edad” debido a que el desarrollo psico-evolutivo del/a niño/a permite identificar diferentes etapas que se reflejan en sus comportamientos con relación a la alimentación. Factores tales como la importancia de la experiencia familiar condicionan, en los de menor edad, actitudes y preferencias distintas a los mayores en relación con su alimentación. En este sentido, las etapas principales que estructuran el sistema educativo obligatorio en España, según la LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación⁵), se consideran suficientemente válidas y operativas para atender la variabilidad mencionada. Así pues, los casos de estudio analizados han incluido grupos de Educación Primaria Obligatoria (6 a 12 años) y Educación Secundaria Obligatoria (12 a 16 años)

⁵ Se trata de la ley orgánica estatal que regula las enseñanzas educativas en España en diferentes tramos de edad. Está vigente desde el curso académico 2006/07, pero se modificó parcialmente el 28 de noviembre de 2013, con la aprobación de la LOMCE (curso 2014/2015).

subdivididos, a su vez, en tres grupos de edad: niños y niñas de 6 a 9 años, niños y niñas de 10 a 12 años y finalmente, chicos y chicas de 13 a 16 años.

Por otra parte, cabe señalar la implicación del profesorado en la selección de la muestra, ya que gracias a ellos y ellas se pudo acceder a informantes con obesidad o prácticas alimentarias sospechosas de “riesgo” en relación a la anorexia y la bulimia que han permitido un análisis comparativo y mucho más profundo y rico sobre las relaciones entre alimentación, emociones y corporeidad.

Otro criterio clave para la selección de la muestra fue la capacidad introspectiva de las informantes y de verbalizar las experiencias a lo largo del tiempo, del mismo modo que su interés por colaborar en el estudio ya que, a las personas en general, y especialmente a los y las adolescentes, no les resulta fácil hablar de sus emociones ni de determinadas prácticas y actitudes contraculturales o al margen de lo que la sociedad considera normalizado. En este sentido, las entrevistas personales resultaron más dificultosas que los grupos de discusión. En estos últimos, el efecto de grupo reforzaba y estimulaba a menudo las opiniones, los comentarios y la discusión de los chicos y chicas.

En lo que respecta a las técnicas de recogida de información, además de la consulta documental y bibliográfica se ha llevado a cabo observación no participante en los diferentes espacios de los centros educativos implicados en la comensalidad de los menores (pasillos, patio, entrada y salida del colegio y comedor escolar), 117 entrevistas semi-estructuradas, 18 en profundidad y 5 grupos de discusión. Las entrevistas han versado sobre las prácticas y actitudes alimentarias; modos y hábitos de vida; aceptación, percepción, cuidado y prácticas en torno a la imagen corporal; y estados de ánimo y emociones ligadas a las prácticas y actitudes alimentarias. También se han realizado 7 historias de vida a chicos y chicas, algunos diagnosticados/as y otros/as no diagnosticados/as de algún trastorno del comportamiento alimentario (anorexia nerviosa y bulimia nerviosa), con la

intención de realizar una comparativa entre las experiencias emocionales y alimentarias de los mismos.

Finalmente, las entrevistas fueron transcritas literalmente, revisadas y tratadas de forma confidencial (pidiendo siempre permiso a los centros educativos, a los chicos y chicas entrevistados/as y a sus padres, firmando los respectivos certificados de confidencialidad, utilizando fichas de informante codificadas, pseudónimos, etc.). Posteriormente, los datos fueron organizados en una unidad hermenéutica, codificados y explotados de forma sistemática y exhaustiva a través del programa de análisis cualitativo Maxqda (*Qualitative Data Analysis*). Este programa ha permitido efectuar un análisis de contenido temático del material empírico recogido mediante método inductivo de re-lectura y codificación, y generar un marco explicativo en relación al objetivo de la investigación.

3. Sobre la relación sociocultural entre emociones y comportamientos alimentarios: “Comemos lo que sentimos” y “Sentimos lo que comemos”

Una de las líneas principales en la investigación científica de las emociones la constituyen las aproximaciones etológicas y evolucionistas. Desde la etología, la psicología, la socio-biología o la antropología biológica, los seres humanos se entienden como seres que poseen una unidad psíquica y emocional (LUTZ y WHITE, 1986, p. 410). Este planteamiento ha tenido y continua ejerciendo una influencia fundamental en la conceptualización de las emociones en Occidente. Ha sido precisamente a partir de esquemas de este tipo, que a menudo se ha dado y da por hecho la existencia de un interior en los humanos a partir del cual emanarían las emociones⁶, así como la existencia de un número determinado y básico de las mismas que, autores como por ejemplo Ekman (1984), y a través de un estudio

⁶ En un modelo que Ahmed (2004, p. 9) denomina “*inside out*” (de dentro afuera).

transcultural de las expresiones faciales, cataloga en seis: miedo, tristeza, alegría, enfado, sorpresa y asco (en ESTEBAN, 2008, p. 160).

Una de las críticas principales a esta mirada es que no tiene en cuenta la complejidad y diversidad existente en relación a las emociones humanas. Las simplifican para que resulte más fácil su análisis, pero esto resta comprensión y conocimiento sobre las verdaderas causas y origen de las mismas.

Los trabajos en antropología de las emociones, y desde perspectivas transculturales, han demostrado que los hechos biológicos no determinan las experiencias sociales y que, por lo tanto, las experiencias, las emociones y sus expresiones y manifestaciones no son universales, sino más bien al contrario, ya que existe una gran variedad al respecto (LUTZ y WHITE, 1986; LUTZ, 1988; ABU-LUGHOD y LUTZ, 1990 y 2005). Por lo tanto, para entender las emociones hay que entender también las dimensiones cognitiva, moral e ideológica de los contextos donde éstas se producen y reproducen. Según Lutz (1988), las emociones son formas de negociar significados sobre fenómenos tan distintos como los derechos y las obligaciones de cada cual o el control de los recursos. Para la autora, el significado de las emociones puede ser colectivo o individual, pero las emociones se personifican frente y en relación con los otros y en contextos específicos dentro de un sistema cultural, un entorno social y material concreto, con valores, relaciones sociales y condiciones económicas determinadas.

En lo que respecta al caso concreto de la alimentación, son numerosas las perspectivas que defienden la importancia de las emociones en los comportamientos alimentarios y que demuestran que problemas como la anorexia o la bulimia nerviosa son la expresión de conflictos emocionales que deben ser identificados porque son una de las principales causas que llevan a rechazar o a deglutir la comida. Desde este tipo de enfoques, los comportamientos alimentarios están en continua relación con la construcción de las emociones y la expresión de los sentimientos.

En efecto, a través de la alimentación nos comunicamos y expresamos lo que sentimos. Entre sus múltiples funciones, la alimentación puede servir para expresar amor y cariño, individualidad, seguridad o inseguridad, sentimientos morales, etc. (BAAS, WAKEFIELD y KOLASA, 1979; CONTRERAS y GRACIA, 2005). No obstante, el problema que encontramos en muchos de estos planteamientos es que dichas emociones se abordan como “estados psicológicos” que dependen de la biología humana y no como prácticas sociales y culturales. De este modo, se individualizan significados vinculados con las posiciones de determinados colectivos en la sociedad y con sus prácticas y roles sociales. En el caso de enfermedades como la anorexia y la bulimia nerviosa, por ejemplo, es habitual encontrarnos con perfiles psicológicos que individualizan el problema y lo naturalizan socialmente, en tanto que ofrecen perfiles contruidos sobre un determinado modelo de feminidad en el que la emotividad se representa como un aspecto inherente a la personalidad de todas las mujeres, es decir, a la condición femenina.

Es habitual, en este sentido, encontrarnos numerosas publicaciones de diverso tipo que muestran a los sujetos que padecen dicha enfermedad en clave femenina y como personas emocionalmente inestables. Hablan de “inestabilidad de carácter”, “inseguridad”, “baja autoestima”, “sentimientos de culpa”, “miedos diversos” (a engordar, a crecer y/o madurar...), interpretando estos aspectos como características inherentes y latentes en la personalidad de las mujeres y no como consecuencia de presiones sociales fruto de un sistema patriarcal construido desde perspectiva dualistas y dicotómicas que separan ámbitos como los sentimientos/pensamiento, razón/emoción, cuerpo/mente, individuo/sociedad, hombre/mujer... Un sistema patriarcal, además, en el que a las mujeres occidentales se las ha vinculado histórica y socialmente con “los sentimientos” y “la emotividad”, mientras que a los hombres con “la razón” y “el pensamiento”.

A esto es a lo que numerosas autoras han denominado “la especialización de las mujeres en las emociones” (ABU-LUGHOD, 1986 y 2002; ABU-LUGHOD y LUTZ, 1990 y 2005; EICHENBAUM y ORBACH,

1990; LUTZ, 1990; COMAS, 1995; ESTEBAN, MEDINA y TÁVORA, 2005; ESTEBAN, 2008) y una de las primeras causas por las que a las mujeres se las ha relegado a posiciones subalternas en la sociedad. Según Lutz (1988), por ejemplo, la asociación femenina con la emoción tiene que ver con el concepto de naturaleza que tuvo un rol fundamental en la construcción de la imagen de la mujer en tanto que la supuso emotiva, débil y vulnerable. De ahí derivó la idea de que ésta necesitaba control y protección, además de ser evaluada más positivamente por su emotividad.

A esto se añade una serie de condicionamientos histórico-sociales y religiosos que todavía marcan más las desigualdades entre sexos en lo que respecta a la emotividad y la alimentación. Así pues, a lo largo de mucho tiempo e íntimamente ligado con la religión, los sentimientos de “placer carnal” han sido tabú para las mujeres. La sexualidad, la actividad física y la alimentación han sido las formas o técnicas más recurrentes para controlar la corporeidad femenina (la razón de su ser y estar en el mundo). Por ejemplo, durante la época victoriana, el espíritu constituía lo más noble y trascendente del ser humano, especialmente de las mujeres. El cuerpo de las mujeres era “fuente de pecado”, innoble, una rémora. Con lo cual, debían alimentar su espíritu y no su cuerpo. Comer “en exceso”, al igual que la práctica sexual, eran “placeres” especialmente prohibidos para las mujeres. Todavía hoy, no se ven de igual manera los hartazgos en un hombre que en una mujer. Mientras que esta práctica en los hombres es sinónimo de fuerza, vitalidad y poder, en las mujeres continua interpretándose, en muchos casos, como una forma de “descontrol”, de falta de contención, incluso puede llegar a poner en entredicho su feminidad. Así pues, y como señala Esteban (2004, p. 101), el control del cuerpo femenino a través de la alimentación se convierte “en un control social muy eficaz donde se articulan aspectos sociales externos, individuales e internos: las personas son reguladas desde fuera, pero ellas mismas se convierten en protagonistas directas de este control”.

4 “Miedo a comer”, “miedo al placer”, “miedo al descontrol”

El “miedo” es una de las emociones más características de problemáticas alimentarias como la anorexia nerviosa y la bulimia, por eso hemos decidido analizarla y a través de su ejemplo poner de manifiesto todo lo anteriormente dicho, es decir, que las emociones sólo las podemos entender y comprender si conocemos su origen real y para ello es necesario tener en cuenta la sociedad y el contexto donde se producen y reproducen, así como a los sujetos que las viven y “experimentan”.

4.1. “Miedo a engordar”

El “miedo a engordar” es uno de los criterios para el diagnóstico de la anorexia y bulimia nerviosa según el DSM-V⁷, por eso lo tomamos también como elemento a analizar en el estudio. Así pues, de las 22 niñas de 13 a 16 años que han sido entrevistadas, 17 han manifestado controlar su alimentación por “miedo a engordar”:

Yo me tengo que controlar mucho lo que como porque todo me engorda (LORENA, 15 años).

Me gustaría comer lo que quisiera, pero no puedo porque me engordo mucho. Me encantaría atracarme a cosas que me gustan y que no me engordaran... ¡Eso sería genial! (MARÍA, 16 años).

⁷ Los criterios para el diagnóstico de la anorexia nerviosa según la *Asociación Americana de Psiquiatría* (2013) son: A. Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. B. Miedo intenso a ganar peso o a engordar. C. Alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución. Para la bulimia nerviosa, los criterios son: A. Episodios recurrentes de atracones. B. Comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso C. Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses. D. La autoevaluación se ve indebidamente influida por la constitución y el peso corporal. E. La alteración no se produce exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa.

En estos casos, el “miedo a engordar” está muy relacionado con el “ideal de delgadez” y con las consecuencias que en una sociedad *lipofóbica* (miedo a engordar) como la nuestra supone “estar gordo/a”, sobre todo para las mujeres. Una de estas consecuencias tiene que ver con la imagen corporal y la estética. No obstante, el “miedo a engordar” y el control del peso a través de la alimentación va más allá de lo meramente físico o estético. También tiene que ver con los sentimientos y el estado emocional. De hecho, la mayoría los adolescentes entrevistados (sobre todo las chicas) afirmaron que comen más o menos, de una manera u otra dependiendo, en gran medida, de “cómo te sientas ese día o en un momento dado”:

La gente me dice que no estoy gorda. ¿Vale? Yo lo sé. Es verdad que no estoy como una vaca, que estoy más o menos bien, como cualquier chica de mi edad. Pero es yo me veo gorda. No sé cómo explicarlo. Hay días, por ejemplo, que te sientes mal. Y, cuando te sientes mal, pues te ves mal. Te ves gorda. Y como me veo gorda, pues necesito hacer régimen más que otro día que me siento bien...Otros días, sin embargo, me miro y pienso: “Pues no estoy tan mal” Y ese día te atreves con todo... Esos días también como más. Me lo como todo y sin tantos remordimientos (LAURA, 15 años).

Por otra parte, el “miedo a engordar” ligado a la “búsqueda de la delgadez” también está relacionado con el “éxito social”: elogios, aceptación por parte de los “otros”, éxito en el amor, en el trabajo, entre el grupo de iguales, etc. Por ejemplo, para muchos adolescentes la imposibilidad de no poder vestirse con ciertas marcas o de no poder comer lo mismo que sus compañeras/os, debido a su peso corporal, les sitúa al otro lado de la frontera. Los/as excluye. Los/as estigmatiza. En este sentido, el “miedo a engordar” representa un determinado orden social inscrito en sus cuerpos. Un orden social que tiene que ver con la delgadez corporal y con la voluntad de estar delgados y delgadas, pero también con la voluntad de formar parte del grupo social que se consideran exitoso:

Para mí lo más importante es lo que piensan de mí mis compañeros, mis amigos...Porque en esta edad te importa

Tessituras

mucho lo que tus amigos opinen de ti... Un día, me acuerdo que oí que dos chavales de mi clase decían de mí: “Hombre, gorda no está... Está más bien cuadrá (cuadrada)”. Me sentó fatal. Me sentí muy mal... (LAURA, 15 años).

Por otra parte, es cierto que la belleza y la delgadez en el hombre empieza a ser un criterio cada vez más valorado en nuestra sociedad. Sin embargo, como algunas autoras afirman al respecto (BORDO, 1990 y 1993; MARTÍNEZ-BENLLOCH, 2001; ESTEBAN, 2004), bajo las imágenes aparentemente igualitarias de la delgadez masculina y femenina se esconden valores todavía desiguales: fuerza y poder en la imagen masculina y fragilidad y sumisión en la femenina. Esto se explica, en gran medida, porque a los chicos se les inserta más en un modelo de aprendizaje basado en la exhibición e instrumentalización de su cuerpo para la fuerza y el trabajo, mientras que a las chicas se las incorpora más en el de la reproducción, emoción/expresión y seducción (MARTÍNEZ-BENLLOCH, 2001, p. 34; ZAFRA, 2011). De acuerdo con Dostie (1988), esta instrumentalización corporal perjudica más a las mujeres que a los hombres en la medida en que:

Hace que el cuerpo de las mujeres esté bajo la mirada constate de la sociedad, mientras que el cuerpo de los hombres, en la medida en que no necesita ser expresión, sino instrumento, no padece de la misma manera el efecto de las normas de belleza, la moda en el vestir, la necesidad del arreglo constante, las dietas de adelgazamiento o engorde, los efectos de la cirugía estética...” (DOSTIE, 1988, p. 81 apud ESTEBAN, 2004, p. 73).

Asimismo, repercute en el hecho de que chicos y chicas aprehendan de forma desigual con respecto a las formas de comer y a los usos de la alimentación. Más concretamente, puede influir en que las prácticas y actitudes alimentarias de las niñas sean más restrictivas y *lipofóbicas* que las de los niños ya que el significado que va adquiriendo el comer y/o el no comer para hombres y mujeres es distinto (y desigual) en tanto que también lo es su contexto socializador más inmediato, es decir, la manera como interaccionan *en y con* el medio familiar, los amigos y amigas, la escuela,

etc. En efecto, las mujeres aprehenden *en relación a y con* la alimentación de forma distinta a los hombres. En el proceso de socialización de las mujeres, la comida se suele convertir a menudo en una herramienta de control corporal y de expresión de estados de ánimo más contundente e importante que para los hombre, para los que es, no obstante, el ejercicio físico (ZAFRA, 2011, p. 50).

Yo pienso que es muy duro ser gordo, pero más si eres mujer porque en las mujeres se valora más el ser guapas y delgadas que en los hombres. Los chicos gordos se las arreglan mejor que las chicas, son menos discriminados. En nosotras, la belleza va por delante, es lo primero (SANDRA, 16 años).

Bueno, gordo gordo no estoy, estoy fuerte. Soy de los mejores de clase en el fútbol (PEDRO, 13 años).

Tal y como ha puesto en evidencia la etnografía, existe una relación tensa y a menudo angustiada entre las chicas y su alimentación. En este sentido, la confrontación de la abundancia y el hedonismo alimentario de nuestra sociedad actual con el modelo estético de la delgadez comporta frecuentemente un modelo alimentario de continua negociación entre aquello que les gustaría comer y lo que piensan que deberían comer. Al respecto, muchas informantes señalan lo que les cuesta resistirse a determinados alimentos que les gustan, pero que se ven obligadas a no comérselos por “miedo a engordar”:

Pasas por una pastelería y está todo lleno de pasteles buenísimos que te los comerías todos, pero... Estas viendo la televisión y te ponen un anuncio sobre chocolate... o sobre pizza... a la hora de cenar, además... ¡Vaya barra! Te lo ponen ahí delante para tentarte, pero luego también te dicen que no puedes estar gorda (NURIA, 14 años).

Por otro lado, este estado de continuo autocontrol suele reproducir un sentimiento de “amor/desamor” hacia el propio cuerpo que acaba confirmando la idea de Esteban (2004), según la cual, un excesivo control alimentario -que implica una restricción continua de aquello que gusta, que apetece, que da placer...- implica a la larga una pérdida de la percepción de

la imagen externa. El control alimentario continuo en busca del ideal de la delgadez acaba convirtiendo al cuerpo en algo ajeno a su propia experiencia sublimando los deseos, los pensamientos y las emociones y comportando una espiral de lucha contra uno/a mismo/a que supone estar continuamente en guardia y tensión:

Por más que haga régimen y me controle no quiere decir que me vea mejor. Hay días que me miro al espejo y me gusto. Me siento bien conmigo misma. Otras veces me odio. Me veo fatal, todo es una mierda ese día. Me siento insegura... Y así siempre. Unos días te gustas. Otros te odias. Siempre pendiente de cómo te ves o te dejas de ver, de cómo te ven o te dejan de ver los demás, de cómo te sientes o dejas de sentir...Y, cuando más me impongo la idea de que tengo que hacer dieta, peor. Más pendiente estoy de mi cuerpo y más altibajos tengo porque estoy continuamente pendiente de lo que como o dejo de comer, de que he comido eso y no lo hubiera tenido que comer... Entonces, corro a mirarme al espejo o a pesarme para ver si he engordado o no... Y ese mismo agobio y tensión por adelgazar creo que en vez de ayudarme a adelgazar, hace que engorde más (ROCÍO, 15 años).

Ventura (2000) lo describe de la siguiente manera:

Las mujeres nunca estamos a salvo. La presión que ejerce la tiranía de la belleza sobre mujeres capacitadas en todas las esferas de la vida no es más que una regresión a un estadio de inseguridad y falta de autoestima. La democratización de los cuidados corporales, supuestamente al alcance de cualquier economía, las posibilidades de “reconstruirnos”, de controlar el peso, de maquillarnos, de aplazar la aparición de arrugas, de prolongar el atractivo muchos más años que en el pasado, lejos de liberarnos, ha acabado por sumirnos en una angustia creciente (VENTURA, 2000, p. 28).

Esta angustia, por lo tanto, no puede considerarse fruto del arbitrio, ni tampoco emana inocente e irracionalmente del “interior femenino”. Se trata de un sentimiento producto del orden social establecido e incorporado que, alargado en el tiempo, acaba repercutiendo en la salud de la persona ya que su “corporización” y “somatización” a menudo se pone de manifiesto a través de prácticas alimentarias tan extremas como “no comer” o “hartarse a comida”:

Cuando estoy nerviosa no puedo comer, no me entra nada, mi estómago se cierra, me puedo pasar semanas así, sin comer prácticamente nada y acabo enferma de los nervios y de la tripa. Sin embargo, hay otras cosas que me provocan ansia, y cuando me encuentro ansiosa, con ansiedad, me pasa lo contrario, no puedo para de comer, mi cuerpo me dice “come, come”... (SANDRA, 16 años).

4.2. “Otros miedos”... “otros atrevimientos”

A pesar de que “el miedo a engordar” sea uno de los principales motivos que impulsa a la mayoría de las adolescentes a controlarse la comida, existen otros factores, otros miedos, temores...que también se deben considerar. Veámoslo a través del caso de Laura, una adolescente de 16 años:

Cuando me preocupo se me quita el hambre. Tengo nervios en el estómago y no puedo comer. Es que se me va el hambre. Cuando me preocupo por algo no como. Una vez me vi mal porque había unas chavalas que me acosaban en Campo Claro y me quería venir para acá. Me sentía sola... ¡Porque llegó un momento en que no tenía ninguna amiga por culpa de la gente! Y llegué a no tener amigas. ¡Todo el día con mi madre! Y la gente me decía: “No te vas con tus amigas?” Y yo decía: “no”; porque no iba a decir que no tenía amigas. Mi hermana me decía que tenía que ser fuerte, que afrontar la situación, pero yo no soy así, soy muy negativa, muy negativa, y eso hace que se me quite el hambre. (...) También me pasa que tengo mucho miedo a que mi novio me deje. Cuando un chico me deja todavía me peor... Yo empecé a meterme malas ideas tipo “estoy gorda, soy fea...” cuando me dejó el primer chaval con el salía. Después, el año pasado salí con otro y también me dejó y ya empecé a comerme mucho más la cabeza. Ahí ya empecé a pensar que era fea, que era gorda... Y yo a mí misma no me quería, pensaba que si me habían dejado era porque estaba gorda, porque soy fea. Luego, al cabo de un tiempo, empecé a salir con otro chico y me dejó también, y eso fue peor todavía. Lo pasé fatal (...) Cuando estoy apagada se me quita el hambre. Además, también voy mal en los estudios. Mi madre me ha dicho que no voy a salir en todo el verano si no apruebo, y lo malo es que ya sé que voy a repetir porque me han quedado siete asignaturas para suficiencia. Buenoooo, esto es un agobio. A mí no me gusta estudiar. Bueno, tampoco es que no me

Tessituras

guste, pero yo te entrego trabajos, te entrego deberes, todo menos estudiar para un examen... No sé concentrarme, necesito concentración y yo no me concentro. Si me ha pasado algo malo y tengo un examen... ¡No me des un libro para estudiar porque no voy a poder estudiar! ¡Porque me va a salir todo aquí! ¡No se me queda en la cabeza! (LAURA, 16 años).

Como vemos, Laura se siente angustiada y preocupada por circunstancias como los estudios, la pareja o las amigas. Siente que pierde el control sobre su vida y lo manifiesta a través de la alimentación:

Me siento muy mal, muy insegura, con miedo a que todo se vaya al carajo. Además, siento que estoy fallando a los que me rodean y por eso también me siento culpable. Por eso, si dejo de comer es porque ya paso de todo, ya ni hago deberes, ni como, ni hago nada... ¡Como si no existiera! (LAURA, 16 años).

Por otra parte, Laura también “usa” el “no comer” para llamar la atención de su madre, para manifestarle lo que siente, lo que le pasa, incluso para negociar con ella o chantajearla:

Yo si adelgazo me siento bien. Me miro al espejo y me veo mejor, pero me siento mejor si mi madre me dice: “¡Venga que no pasa nada!” Como lo diría...No sé cómo explicarlo. Por ejemplo, me siento mejor si adelgazo, pero si mi madre no me ha quitado el castigo no me siento mejor, sigo igual, sin comer... (LAURA, 16 años).

Al respecto, autoras como Lutz (1988) y Rebhun (1993) dicen que las emociones son más una negociación que un evento: “las mujeres pueden jugar tanto con su actual circunstancia como con la imagen moral de mujer padeciente para ganar una medida de influencia en un sistema que les niega el poder” (REBHUN, 1993, p. 135).

Así pues, casos como el de Laura, evidencian que “el miedo a engordar” no es en sí mismo la finalidad de la regulación alimentaria. Para Laura, “no comer” es una manera de exteriorizar (“corporizar”) unas preocupaciones, unos temores, unas tensiones, que tienen que ver con diversos aspectos de su vida y no son sólo con la gordura. Con lo cual,

podemos afirmar que prácticas alimentarias como “no comer”, “comer más” o “comer menos”, “comer de una manera u otra”, son maneras diferentes de expresar y poner de manifiesto el control que se impone sobre “nuestros cuerpos” en general, y concretamente sobre el de las mujeres, en una sociedad donde estamos, según Counihan (1999), “subordinadas por definición”.

En este sentido, el control que las mujeres ejercen sobre sus cuerpos a través de la alimentación representa o pone de manifiesto también “los miedos” que las mujeres tienen a “descontrolarse”, es decir, a enfrentarse a lo que supondría comer en total libertad: lo que quisieran, en los momentos que quisieran, con quién quisieran, donde quisieran, como quisieran, etc. De hecho, la mayoría de las adolescentes entrevistadas (y también algunos chicos entrevistados) desearían comer según sus gustos. Sin embargo, se controlan. Y, este control alimentario responde, precisamente, al miedo que tienen al “des-control”; o lo que es lo mismo, el miedo a “comer con placer” representa, en parte, el temor a las consecuencias sociales de esta práctica; una de las cuales es engordar, pero no la única.

De este modo, las consecuencias de “descontrolarse comiendo” traspasan lo meramente físico (aumento de peso) extendiéndose también a lo social y lo cotidiano de manera que, como indica Esteban (2004), parece que si las mujeres “se abandonaran a sus deseos más profundos, comerían hasta explotar, tendrían relaciones sexuales totalmente incontroladas y, en definitiva, se produciría el caos en sus vidas y por extensión en toda la sociedad” (ESTEBAN, 2004, p. 103).

En definitiva, podemos afirmar que la *lipofobia* (miedo a engordar) es una parte del conjunto de “miedos” y sentimientos que llevan a las personas, y muy especialmente a las mujeres, a controlar su alimentación, pero no la única. Existen “otros miedos”, “otras angustias”, que lo que están representando, en realidad, es la incorporación de un orden o circunstancia social concreta. Estos “miedos” se intentan poner de manifiesto y “corporalizan” a través de una determinada práctica alimentaria (en este

caso, “dejando de comer”) con la intención, precisamente, de responder (negociar, reivindicar, etc.) a dicha incorporación y por tanto, al orden social establecido.

Además, “negarse a comer”, “comer mucho” o “comer poco”, puede ser una forma de expresar que la vida no tiene sentido, puede poner de manifiesto un sentimiento negativo, una tristeza... pero también puede ser un intento de afirmarse internamente o un modo de reivindicar, protestar y liberarse de las presiones y/o angustias incorporadas. Laura, por ejemplo, deja de comer para poner de manifiesto “su rendición” ante las dificultades que la presionan y angustian: problemas con los estudios, relación con su madre, parejas, amigas, etc. Sin embargo y paradójicamente, este “dejar de comer” también significa al mismo tiempo “liberación”. Laura lo expresa a través de frases como: “Si dejo de comer es porque ya paso de todo, ya ni hago deberes, ni como, ni hago nada... ¡Como si no existiera!”.

Ejemplos como esta última frase ponen de relieve dos aspectos que, aunque aparentemente contradictorios, forman parte de la ambigüedad y difícil tesitura en la que muchas mujeres se ven sumergidas: dejar de comer como sinónimo de “rendición” a la vez que de “liberación”. Es decir, buscar la “liberación” a través de la alimentación porque no se dispone de otras vías o medios (sociales, legales...) para conseguirla. Como dirían Lutz (1988) y Rebhun (1993) al respecto, las emociones son formas de negociar significados sobre fenómenos tan distintos como los derechos y las obligaciones de cada cual o el control de los recursos. Además, en aquellas sociedades dónde las mujeres están más subordinadas y discriminadas en el ámbito de lo público, ejercen más poder en el ámbito de lo emocional.

5. Conclusiones

En esta comunicación se ha puesto de manifiesto la relación existente entre las emociones y los comportamientos alimentarios en tanto que

algunos estados emocionales son incorporados (encarnados) por los sujetos y expresados y puestos de manifiesto (“corporizados”) a través de la alimentación y en prácticas tan diversas y extremas como el “no comer” o el “hartazgo”.

Hemos visto al respecto que las emociones sólo toman sentido dentro del contexto sociocultural donde se producen y reproducen. Lo social se inscribe en el cuerpo, pero además es el propio cuerpo el que también es un espacio activo de intersección e interacción del orden individual, psicológico y social (CSORDAS, 1994; LYON y BARBALET, 1994). Por tanto, las normas de las emociones: sus formas de expresión, contenidos y expectativas, las maneras de considerarlas femeninas o masculinas, o las formas de disfrutarlas y padecerlas, son sociales y cobran sentido dentro de contextos históricos concretos donde se articulan y con las biografías individuales (CORIA, 2001).

Así pues, detrás de las emociones existen complejas y diversas circunstancias políticas, económicas o ideológicas que las explican. Por lo tanto, existen vínculos indisociables entre “lo emocional”, “lo sociocultural” y “lo alimentario”; entre la estructura interna del sujeto y el mundo externo (la organización social) que lo rodea, que necesariamente hay que tener en cuenta si pretendemos entender, comprender e intervenir con eficacia sobre problemas alimentarios como, por ejemplo, los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA). A este respecto, hemos visto que los perfiles psicológicos que normalmente se suelen presentar sobre problemas como la anorexia o la bulimia nerviosa están contruidos sobre un modelo de feminidad concreto donde la mujer se representa como un sujeto inestable emocionalmente por naturaleza. A menudo, este tipo de perfiles confunden las consecuencias de un sistema patriarcal con las causas de una enfermedad y presuponen que emociones como “el miedo” o “la inseguridad” - que en realidad se dan por diversas y complejas circunstancias sociales, políticas, económicas, ideológicas y/o culturales-, “emanan” de forma natural del interior del sujeto.

Además, el hecho de que el perfil de los TCA, especialmente el de la anorexia nerviosa, esté feminizado, hace a las mujeres más susceptibles socialmente de ser diagnosticadas de este tipo de enfermedades y aparta a los hombres de él aunque en realidad sientan y/o padezcan lo mismo que ellas. De este modo, también se limitan las posibilidades de contemplar la diversidad de comportamientos y actitudes de las personas que sufren estos problemas, así como las explicaciones y la comprensión de la complejidad y multifactorialidad que determina este tipo de enfermedades.

En este sentido, analizar “el miedo” –emoción o sentimiento presente en todas las personas diagnosticada de algún TCA- desde una aproximación sociocultural, nos ha permitido conocer los diferentes motivos que lo desencadenan. Entre todos ellos, el género ha surgido del análisis de las narrativas como uno de los fundamentales. Por un lado, hemos visto que el “miedo a engordar” representa para muchas mujeres “el miedo al des-control social”, es decir, a las consecuencias sociales que puede suponer traspasar el orden social establecido e incorporado. Por otro lado, detrás de los TCA (de prácticas alimentarias como “no comer” o “hartarse a comida”) existen otros sentimientos, no siempre relacionados con “el miedo”, sino también con “la liberación” y con formas diferentes de negociación y reclamo de derechos que las mujeres no pueden conseguir o negociar a través de lo público y que por eso lo hacen a través de la alimentación y de “lo emocional”.

En definitiva, si a través de la alimentación ponemos de manifiesto lo que sentimos y lo que sentimos viene condicionado en gran medida por la sociedad, queda demostrado que muchas de las problemáticas alimentarias, como los TCA, que se relacionan con sentimientos como “miedos”, “angustias”, “inseguridades”, “baja autoestima”, “distorsión de la imagen corporal”, “insatisfacción corporal”, etc., tienen una relación evidente con la sociedad y el contexto donde se producen y se reproducen y, por lo tanto, como tales deben considerarse y tratarse.

Bibliografía

ABU-LUGHOD, Lila. **Veiled sentiments**. Berkeley: University of California Press, 1986.

_____. **Feminismo y modernidad en Oriente Próximo**. Madrid: Cátedra, 2002.

ABU-LUGHOD, Lila; LUTZ, Catherine. **Language and the politics of emotion**. Cambridge and París: Cambridge University Press, 1990.

_____. Emozione, discorso e politiche della vita quotidiana. **Annuario di Antropologia**, Maltemi, v. 5, n. 6, p. 15-36, 2005.

AHMED, Sara. **The Cultural Politics of Emotion**. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2004.

ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA. **Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V**. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.

BASS, Mary Ann; WAKEFIELD Lucille; KOLASSA, Kathryn. **Community nutrition and individual food behavior**. Minneapolis: Burgess Publish, 1979.

BLANCO, Ascensión et al. Eating Disorders and Disordered Eating: A global Perspective. In: ROBERT, Jacalyn; NORMAN, Reid; ZUMWALT, Mini (Org.). **The active female: Health Issues Throughout the lifespan**. New York: Springer, 2014.

BORDO, Susan. Reading the slender body. In: JACOBUS, Mary; FOX KELLER, Evelyn; SHUTTLEWORTH, Sally (Org.). **Body Politics: Women and the Discourses of Science**. New York/London: Routledge, 1990. p. 83-112.

_____. **Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and The Body**. San Francisco: University of California Press, 1993.

COMAS D'ARGEMIR, Dolors. **Trabajo, género y cultura: La construcción de desigualdades entre hombres y mujeres**. Barcelona: Icaria, 1995.

CORIA, Clara. **El amor no es como nos contaron... Ni como lo inventamos**. Buenos Aires: Paidós, 2001.

COUNIHAN, Carole. **The anthropology of food and body: gender, meaning and power**. Londres: Routledge, 1999.

CSORDAS, Thomas. **Embodiment and experience: the existential ground of culture and self**. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

DOSTIE, Michel. **Les corps investís**. Montreal: Saint-Martin, 1988.

ZAFRA, Eva. Cuerpos, emociones y alimentación: narrativas sobre la "incorporación" (*embodiment*) y "corporización" (*somatización*) de las emociones en los comportamientos alimentarios de adolescentes en Catalunya. **Tessituras**, Pelotas, v. 3, n. 2, p. 36-59, jul./dez. 2015.

EICHENBAUM, Luise; ORBACH, Susan. **Qué quieren las mujeres**. Madrid: ed. Revolución, 1990.

EKMAN, Paul. Expressions and the nature of emotion. In: SHERER, K.; EKMAN, P. (Org.). **Approaches to Emotion**. New York: Hillsdale, 1984. p. 319-343.

ESTEBAN, Mari Luz. **Antropología del cuerpo: género, itinerarios corporales, identidad y cambio**. Barcelona: Edicions Bellaterra, 2004.

_____. El amor romántico dentro y fuera de occidente: determinismos, paradojas y visiones alternativas. In: SUÁREZ, Liliana; MARTÍN, Emma y HERNÁNDEZ, Rosalba (Org.). **Feminismos en la Antropología: nuevas propuestas críticas**. Ankulegi: Antropología Elkartea, 2008. p. 157-172.

ESTEBAN, Mari Luz; MEDINA, Rosa; TÁVORA, Ana. ¿Por qué analizar el amor?: nuevas posibilidades para el estudio de las desigualdades. In: DIEZ, Carmen; GREGORIO, Carmen (Org.). **Cambios culturales y desigualdades de género en el marco local-global actual**. Sevilla: Fundación El Monte, FAAEE y Asociación Andaluza de Antropología, 2005. p. 207-223.

FOUCAULT, Michel. **Vigilar y castigar**. Madrid: Siglo XXI, 1977.

HARO, Josep Maria et al. Prevalencia de los trastornos mentales y factores asociados: resultados del estudio ESEMeD-España. **Medicina Clínica**, v. 126, n. 12, p. 445-451, 2006: Disponible em: <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-prevalencia-los-trastornos-mentales-factores-13086324> . Acesso em: 10 jan. 2015.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas**. Barcelona: Ariel, 2005.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. **Encuesta Nacional de Salud 2011-12**. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Disponible em: <HTTP://WWW.INE.ES/JAXI/MENU.DO?TYPE=PCAXIS&PATH=/T15/P419&FILE=INEBASE>. Acesso em: 08 jan. 2015.

LYON, Margarete; BARBALET, Jack. Society's body: emotion and the somatization of social theory. In: CSORDAS, Thomas (Org.). **Embodiment and experience: the existential ground of culture and self**. Cambridge: Cambridge University Press, 1994. p. 83-101.

LUTZ, Catherine. **Unnatural emotions: everyday sentiments on a Micronesian atoll. Their challenge to Western Theory**. Londres: The University of Chicago Pres, 1988.

_____. Engendered emotions: gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse. In: LUTZ, Cathrerine; ABU-LUGHOD, Lila (Org.). **Language and the politics of emotion**. Nueva York: Cambridge University Press, 1990. p. 69-91.

LUTZ, Catherine; WHITE, Georges. The anthropology of emotions. **Annual Review of Anthropology**, v. 15, p. 405-436, 1986.

MARTINEZ-BENLLOCH, Isabel (Org.). **Género, desarrollo psico-social y trastornos de la imagen**. Madrid: Instituto Nacional de Salud, 2011-12. (Mujer, Serie Estudios, 2001).

REBHUN, Linda-Anne. Nerves and Emotional Play in Northeast Brazil. **Medical Anthropology Quarterly**, v. 7, n. 2, p. 131-151, 1993.

SOLANO, Natalia; CANO, Antonio. Ansiedad en los trastornos alimentarios: un estudio comparativo. **Psicothema**, v. 24, n. 3, p. 384-389, 2012. Disponible em: [HTTP://DIALNET.UNIRIOJA.ES/SERVLET/ARTICULO?CODIGO=4649606](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4649606). Acceso em: 22 dez. 2014.

VENTURA, Lourdes. **La tiranía de la belleza**: la mujer ante los modelos estéticos. Barcelona: Plaza and Janés, 2000.

ZAFRA, Eva. La transversalidad de los procesos de socialización en los comportamientos alimentarios de niños y niñas. Nuevas propuestas para la educación alimentaria. In: REBATO, Ester; MEDINA, F. Xavier (Org.). Alimentación y globalización. **Zainak. Cuadernos de Antropología-Etnografía**, n. 34, p. 33-60, 2011.

Recebido em: 26/08/2015.

Aprovado em: 20/09/2015.

Publicado em: 31/12/2015.