



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Breaking WEIGHT BIAS

Promowanie zdrowia bez
szkody za pomocą
cyfrowych narzędzi
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-
079106

4. Waga i otyłość we współczesnym społeczeństwie

4.1. System przekonań o wadze w społeczeństwach zachodnich





Spis treści

TREŚCI SZKOLENIOWE	33
	3
Moduł: 4. Waga i otyłość we współczesnym społeczeństwie	33
	3
4.1. System przekonań o wadze w społeczeństwach zachodnich	33
	3
4.1.1. Kultura dietetyczna i cienka idealizacja	33
	3
4.1.2. Cienki przywilej i ucisk tłuszczu	66
	6
4.1.3. Panika moralna związana z otyłością i odpowiedzialnością osobistą	99
	9
ZASOBY ZEWNĘTRZNE	1211
	12



TREŚCI SZKOLENIOWE

Moduł: 4. Waga i otyłość we współczesnym społeczeństwie

Cele nauczania

Czytając ten moduł, pracownicy służby zdrowia będą:

- autentycznie rozumieć swoich pacjentów;
- bezstronni w celu lepszej diagnostyki i leczenia;
- weryfikować normy społeczne związane z postrzeganiem idealnej wagi.

4.1. System przekonań o wadze w społeczeństwach zachodnich

4.1.1. Kultura dietetyczna i cienka idealizacja

W ciągu ostatnich kilku dekad zachodnie społeczeństwa w dużej mierze przyjęły to, co obecnie nazywa się kulturą dietetyczną. Ten rodzaj kultury idealizuje pewne typy ciała i styl życia, jednocześnie odrzucając inne, kojarząc z nimi negatywne stereotypy i uczucia. Udając, że kultura dietetyczna dotyczy zdrowych wyborów i ogólnego samopoczucia, perwersyjne motywy związane z konsumpcjonizmem i masową manipulacją jętrzą się w cieniu.

Kultura dietetyczna rozpoczęła się jako (podobno) ruch społeczny promujący zdrowy i moralnie akceptowalny styl życia. W tym kontekście społeczeństwo chętnie zaakceptowało skojarzenie diety z ideami samokontroli, samodyscypliny i dobrego obywatelstwa (Dolan, 2018). To arbitralne skojarzenie nie było pozbawione ukrytych motywów: starało się promować ideologię szczupłości poprzez złożoną i wprowadzającą w błąd reklamę zdrowia jako czegoś nierozzerwalnie związanego z konsumpcją i konsumpcjonizmem.

Cienki ideał (ideologia szczupłości) odnosi się do nabywania społecznie wzmocnionych idei związanych z wagą i kształtem jednostek. Ta idea prowadzi do niezadowolenia z ciała i presji doskonałości, ponieważ jednostki nie są w stanie dostosować się do tego ideału. Cienki ideał jest związany z prezentacją odnoszącej sukcesy i bardziej atrakcyjnej jednostki aprobowanej przez społeczeństwo. Te percepcje są katastrofalne i zwiększają stygmatyzację wagi. (Wilson S., Benning D. S., Racine E. S., 2001)



Dyskursy opracowane w celu wspierania kultury dietetycznej konstruowały ciało tłuszczowe jako "negatywną lub zepsutą tożsamość" związaną z "niezdrowym, kosztownym i niemoralnym" stylem życia, tym samym pośrednio uzasadniając nierówne traktowanie osób z nadwagą (Dolan, 2018, s. 2). Promocja samopomocy jako idealnej reakcji na bycie grubym została ustanowiona przez zrównanie utraty wagi z "stawaniem się lepszym" i samotransformacją ze szczęściem (Dolan, 2018, s. 2).

Dążenie do *nieosiągalnych ideałów* stało się dość powszechne w społeczeństwach zachodnich poprzez normalizację *wstydu ciała* (Dolan, 2018, s. 21). W wyniku cienkiej idealizacji uczucie tłuszczu (a nie *bycie grubym*) stało się zjawiskiem *społecznym*, ujawniającym, jak niezdrowy może stać się związek między jaźnią a społeczeństwem. Wstyd ciała i niezadowolenie z ciała mogą w rzeczywistości mieć negatywne konsekwencje i nasilać zjawiska, takie jak otyłość lub zaburzenia odżywiania, zamiast promować zdrowy styl życia.

Sposób, w jaki zachodnie cywilizacje ucieleśniają normy kulturowe, szybko pozwolił uczuciu otłuszczenia nabrać społecznego znaczenia i pozwolił im zmanifestować się jako funkcje społeczne, które wpływają na życie i relacje. Następnie *samokontrola* i *reżimy dyscyplinarne* stały się nową normą w dyskusjach promujących ciało jako coś, co musi być *kontrolowane* i tylko od czasu do czasu poddaje się małym przyjemnościom (Dolan, 2018, s. 21).

Pomimo pozorów i pozorów zdrowotności, zjawisko to jest w rzeczywistości produktem niezwykle dochodowego przemysłu wykorzystującego ludzką próżność i niepewność: miliardy są wydawane każdego roku na dietę i produkty związane z dietą, a także na operacje kosmetyczne i zabiegi mające na celu poprawę wyglądu fizycznego (NEDA, 2005). Dla milionów ludzi wygląd fizyczny, waga i rozmiar stały się obsesją, a cienka idealizacja dyktuje wiele ich wyborów, jednocześnie zmniejszając ich poczucie własnej wartości i zaangażowanie w cele zdrowotne.



<https://pixabay.com/photos/doll-barbie-blonde-posing-model-1497823/>

Kultura dietetyczna jest tak powszechna i potężna, że stała się niebezpieczna. Wiadomo, że cienka idealizacja i normalizacja wstydu ciała szkodzą ludziom każdej wielkości: mogą powodować problemy ze zdrowiem psychicznym, problemy ze zdrowiem fizycznym (np. poprzez utrwalanie zaburzeń odżywiania, uszkodzanie niektórych narządów itp.) oraz poważne deficyty społeczne (Chastain, 2019). Obsesyjnie podkreślając znaczenie rozmiaru i wagi, kultura dietetyczna *patologizuje* pewne rozmiary ciała, zwiększając w ten sposób piętno wagi poprzez manipulacyjne dyskursy dotyczące zdrowia i rozmiaru (Chastain, 2019). W związku z tym popularne narracje i presja na dopasowanie się do pewnych norm i "standardów piękna" stają się stałymi źródłami niepokoju i stresu oraz podkreślają przejawy zinternalizowanego uprzedzenia wagi w oparciu o *postrzegane niedoskonałości* (WHO, 2021).

Posiadanie kultury dyktującej, *co, kiedy i ile* można jeść, a także określającej, co jest *dobrze, moralne i wartościowe* tylko dla zysku, może mieć niszczycielski wpływ na zdrowie i życie ludzi; jest to również zjawisko znane z ustanawiania i rozprzestrzeniania nierówności w społeczeństwie, jak ma to miejsce na przykład z pracownikami służby zdrowia, którzy automatycznie traktują osoby z nadwagą i otyłością jako obywateli drugiej kategorii (Chastain, 2019). W tym kontekście odrzucenie kultury dietetycznej



nie oznaczałoby, że nie dba się o to, co się je: byłoby to raczej polityczne oświadczenie przeciwko uciskowi.

Jak pokazują badania, zdrowe postawy nie są nierozzerwalnie związane z utratą wagi; wręcz przeciwnie, wiadomo, że utrata masy ciała i koncentracja na wadze mają kilka przeciwwskazań w zdrowiu fizycznym i psychicznym, a także w interakcjach społecznych. W przeciwieństwie do tego, podejścia *Do zdrowia w każdym rozmiarze (HAES)* okazują się mieć znacznie lepsze wyniki w "pomiarach fizjologicznych (np. ciśnienie krwi, lipidy we krwi), zachowaniach zdrowotnych (np. nawyki żywieniowe i aktywność, jakość diety) oraz wynikach psychospołecznych - takich jak poczucie własnej wartości i obraz ciała" (Bacon & Aphramor, 2011). Ilustruje to fakt, że dieta nie jest rozwiązaniem dla zdrowego stylu życia, a utrata wagi nie jest trwałym rozwiązaniem, które może zapewnić "domniemane korzyści z poprawy zachorowalności i śmiertelności" (Bacon & Aphramor, 2011).

Podsumowując, kultura dietetyczna nie promuje zdrowego związku z żywnością, która trwa, ani nie pomaga ludziom pozostać zaangażowanymi w cele zdrowotne. Kultura dietetyczna ma na celu odwrócenie uwagi ludzi od demonizowania przyjemności, elastyczności, tolerancji i różnorodności w imię zysku.

4.1.2. Cienki przywilej i ucisk tłuszczu

Wyobraź sobie następujący scenariusz:

Jesteś menedżerem zatrudniającym przeprowadzającym rozmowy kwalifikacyjne z ludźmi na stanowisko w Twojej firmie.

Po sprawdzeniu CV wybierasz dwie osoby, które wydają się idealne do pracy. Oboje są bardzo wykwalifikowani i obaj są dostępni, aby natychmiast rozpocząć pracę dla Twojej firmy. Jednak jeden z nich jest (uważany) szczupły, a drugi ma (rozważaną) nadwagę. Kogo zatrudniasz?



<https://pixabay.com/illustrations/recruitment-opportunity-employment-3942378/>

Kultura dietetyczna tworzy i podtrzymuje cienkie przywileje i ucisk tłuszczu. W tej dzielącej kulturze wszystko, co przychylne i korzystne, jest zarezerwowane dla wyidealizowanego szczupłego ciała. Powoduje to niesprawiedliwość we wszystkich dziedzinach ludzkiego życia i odmawia każdemu, kto nie spełnia surowych skonstruowanych standardów piękna równych szans.

"Cienki przywilej jest tworzony przez świat, który opiera się na przyjmowaniu szczupłych ludzi i postrzeganiu szczupłych ciał jako bardziej zasługujących niż grube ciała"

(Chastain, 2019).

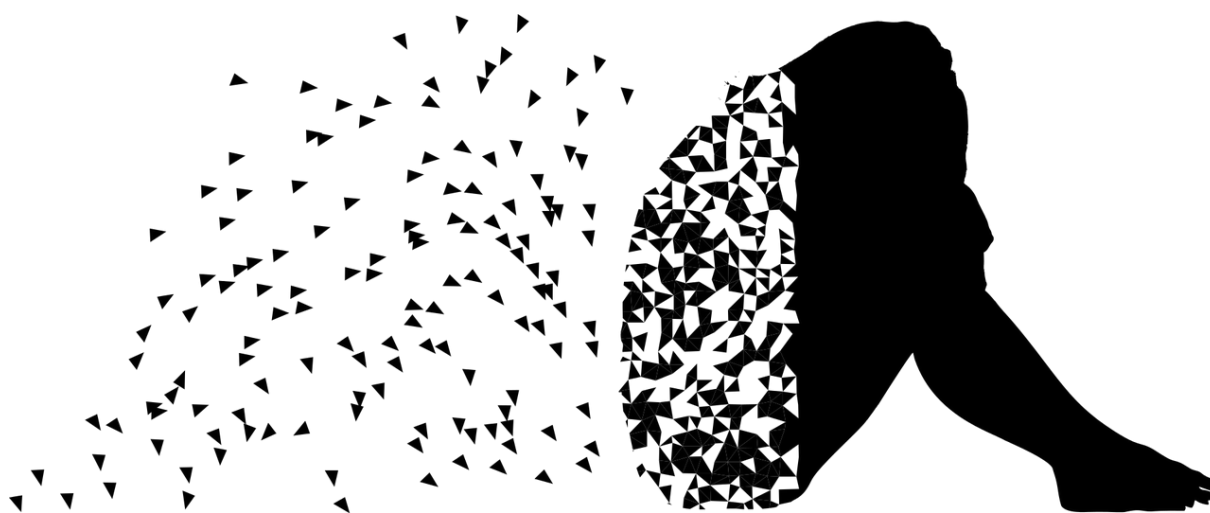
Termin *przywilej* odnosi się do korzyści, które otrzymują niektórzy ludzie, ku przerażeniu innych, którzy są niesłusznie wykluczeni i upośledzeni. Cienki przywilej – w szczególności - jest konsekwencją dyskryminacji wagi i wszechobecności stygmatyzacji wagi. Badania pokazują, że waga jest czynnikiem dyskryminującym w dziedzinach takich jak zatrudnienie, edukacja, relacje społeczne, opieka zdrowotna, popularne narracje i tak dalej (Bacon, 2010). Negatywne przekonania i postawy wobec



osób z nadwagą i otyłością są powszechne w społeczeństwach zachodnich i utrwalają wykluczenie i marginalizację tych osób.

Jednak skupienie się na wadze i rozmiarze może zaszkodzić ludziom każdej wielkości w postaci zinternalizowanego uprzedzenia wagi. Obsesja na punkcie spełniania oczekiwań społeczeństwa i osiągnięcia nieosiągalnych ideałów stwarza problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak stres, lęk i niska samoocena; utrwała również zaburzenia odżywiania i może szkodzić zdrowiu fizycznemu ludzi na wiele sposobów (Bacon, 2010).

Kultura przedkładania wielkości i wagi ciała nad inne istotne aspekty życia poważnie wpływa na wybory i postawy ludzi w ich kręgach społecznych i zawodowych, a także w sprawach dotyczących ich zdrowia i dobrego samopoczucia. W rezultacie, zinternalizowane uprzedzenie wagi ma moc zniekształcania poglądów ludzi na to, co jest ważne, na co *faktycznie* zasługują i co są w stanie osiągnąć. W tym kontekście kategoryzacja wielkości ciała może mieć większy wpływ na życie niż (na przykład) samozachowawczość i może nakładać szkodliwe konsekwencje na ludzkie ciała i psychikę.



<https://pixabay.com/vectors/mental-health-abstract-anatomy-art-3285625/>

Binarne podejście "gruby kontra cienki" tworzy kategoryzacje, które nie mogą obejmować dużej części populacji ludzkiej. Dominujące dyskursy promują piękno jako



całkowicie zależne od wielkości ciała, a tym samym znacznie ograniczają szanse ludzi na dopasowanie się do tego, co jest uważane za *normę*. Jako część "zachodniej hegemonicznej kultury patriarchalnej" dyskursy te pozostawiają niewiele miejsca na kontestację i funkcjonują jako uciskające komentarze nad skonstruowanymi różnicami społecznymi (van Amsterdam, 2013).

W tym sensie dyskursy związane z ciałem i ich wszechobecność w popularnych narracjach, środowiskach edukacyjnych, miejscach pracy, polityce rządowej i każdym innym aspekcie życia codziennego ustanawiają formy dyskryminacji tak brutalne i niesprawiedliwe, jak te odnoszące się na przykład do rasy lub płci.

4.1.3. Panika moralna związana z otyłością i osobistą odpowiedzialnością

Typy ciała i rozmiary, które odbiegają od dominujących dyskursów i oczekiwań, są coraz bardziej stygmatyzowane w społeczeństwach zachodnich. Piętno towarzyszące negatywnym (i arbitralnym) interpretacjom *Różnicy* opartej na wadze i wielkości przeniknęło każdy aspekt życia wymówką, że nadwaga i otyłość są szkodliwe dla zdrowia publicznego. Jednak **samo piętno jest znacznie bardziej szkodliwe dla zdrowia publicznego i sprawiedliwości społecznej**.

Jak pokazują badania, odchylenie od wagi i wszystkie względne negatywne postawy i dyskursy podniosły poziom dyskryminacji wagi. Obwiniając osoby z nadwagą i otyłością, stygmatyzacja wagi rzadko jest postrzegana jako problem społeczny o szerszych konsekwencjach - jeśli w ogóle. Wykorzystanie samej stygmatyzacji do promowania zdrowszych wyborów kamufluje niesprawiedliwość społeczną i zaniedbanie zdrowia publicznego osobistą odpowiedzialnością.

Historycznie rzecz biorąc, stygmatyzacja zawsze społecznie konstruowała pewne grupy ludzi jako odpowiedzialne za ich właściwe nieszczęścia, nawet w przypadku chorób. Ta mentalność jest zgodna z dyskryminacyjnymi zasadami opartymi na uprzedzeniach, ignorancji, a nawet wrogości wobec określonych grup ludzi (Puhl & Heuer, 2010). W rezultacie stygmatyzacja często prowadzi do paniki i fałszywie podnosi kwestie moralności.

W przeciwieństwie do uznanych chorób i epidemii, otyłość nie jest (jeszcze) uznawana za problem zdrowia publicznego, który wymagałby systematycznych interwencji. Jest to raczej postrzegane jako osobisty wybór i kwestia osobistej odpowiedzialności. Negatywne założenia dotyczące osób z nadwagą i otyłością prowadzą do interpretacji



różnic wielkości ciała w wyniku problematycznych zachowań i cech osobistych (np. lenistwo, brak siły woli itp.).

"Społeczne przypisania przyczyn otyłości znacząco przyczyniają się do wyrażania stygmatyzacji wagi"

(Puhl & Heuer, 2010).

Stygmatyzacja wagi oznacza, że ludzie *mogą* i *powinni kontrolować* swoje ciała. Nie czyniąc tego, są klasyfikowani jako moralnie obwiniani i traktowani z pogardą. Stereotypowe poglądy na temat otyłości są wzmacniane przez kampanie przeciwko otyłości w mediach, które kładą nacisk na narracje o osobistej kontroli i odpowiedzialności. W ten sposób uzasadniają stygmatyzację jako odpowiednią *reakcję społeczną* (Puhl & Heuer, 2010).

Następnie kwestie związane z ciałem i wyglądem fizycznym stają się centralnymi zajęciami przeciętnego obywatela, tworząc w ten sposób rodzaj moralnej paniki związanej z otyłością. Z definicji panika moralna obejmuje *przesadę, fabrykowanie ryzyka, analogie katastrof* i "projekcję lęków społecznych na stygmatyzowaną grupę" (Campos i in., 2005). W tym, co może być postrzegane jako "*szaleństwo medialne*" usankcjonowane przez rządy i strategów zdrowia, strach przed byciem grubym rozprzestrzenia się jak pożar (OpenLearn, 2014). W tym kontekście nawet idea przybierania na wadze może stać się niezwykle stresująca w społeczeństwie, które kultywuje nierealistyczne oczekiwania i podziały społeczne.

Pozbawiając otyłość jej złożonej etiologii i nalegając na przypisywanie winy zamiast leczenia problemu, zachodnie społeczeństwa nie promują zdrowego stylu życia i nie zmniejszają wskaźników otyłości, ponieważ panika, którą uprawiają, nie ułatwia zrównoważonej utraty wagi ani zdrowych schematów; powoduje raczej nieregularne lub nieprzystosowawcze wzorce żywieniowe, wysoki poziom stresu i inne poważne problemy ze zdrowiem psychicznym (np. depresja). Istniejąca literatura z powodzeniem porównuje negatywne skutki stresu wywołanego stygmatyzacją w przypadkach dyskryminacji rasowej ze szkodliwymi skutkami stygmatyzacji wagi (Puhl & Heuer, 2010). W obu tych przypadkach jednostkom odmawia się (wrażnie lub pośrednio) prawa do prostego wyglądu inaczej niż inni (Landow, 2021).

Panika moralna jest również odpowiedzialna za niesprawiedliwość społeczną występującą z powodu błędu wagi. Na przykład w opiece zdrowotnej osoby z otyłością nie są traktowane tak samo jak reszta pacjentów; często są ofiarami postaw pozbawionych szacunku i na ogół napotykać kilka innych barier w uzyskaniu



odpowiedniej opieki. To samo dotyczy wszystkich aspektów życia codziennego, odmawiając w ten sposób osobom z nadwagą i otyłością prawa do godności, szacunku i równości.

Ponadto, ponieważ otyłość jest stygmatyzowana, społeczeństwo akceptuje brak systematycznych wysiłków na rzecz jej leczenia lub zapobiegania: polityka rządowa zwykle faworyzuje społecznie pożądaną grupę i wykorzystuje narracje osobistej odpowiedzialności, gdy chodzi o otyłość (Puhl & Heuer, 2010). W rezultacie nie wdraża się żadnych interwencji na dużą skalę ani dobrze finansowanych programów skutecznego leczenia otyłości, podczas gdy dysproporcje zdrowotne i nierówności społeczne rosną, a wiele istotnych czynników otyłości jest pomijanych.



ZASOBY ZEWNĘTRZNE

- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Nauka o wadze: Ocena dowodów na zmianę paradygmatu. *Nutrition Journal*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Brighenti, A. (2007). Widoczność. *Współczesna socjologia*, 55(3), 323–342. <https://doi.org/10.1177/0011392107076079>
- Brochu, P.M., & Esses, V.M. (2011). Co jest w nazwie? wpływ etykiet "tłuszcz" w porównaniu z "nadwagą" na odchylenie wagi. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(8), 1981–2008. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00786.x>
- Campos, P., Saguy, A., Ernsberger, P., Oliver, E., & Gaesser, G. (2005). Epidemiologia nadwagi i otyłości: kryzys zdrowia publicznego czy panika moralna? *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 55–60. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Chastain, R. (2019, 2 maja). *Rozpoznawanie i opieranie się kulturze dietetycznej*. Krajowe Stowarzyszenie Zaburzeń Odżywiania. [dostęp 19 listopada 2021] z <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/recognizing-and-resisting-diet-culture>.
- Dolan, J. (2018). *Obiecane ciało: kultura diety, temat FAT i ambiwalencja jako opór*. Digital Commons @ Uniwersytet Południowej Florydy. [dostęp 19 listopada 2021] z <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Landow, S. (2021, 1 września). *Nadszedł czas, aby porzucić moralną panikę związaną z otyłością*. Newsroom UNSW. [dostęp 20 listopada 2021] z <https://newsroom.unsw.edu.au/news/social-affairs/its-time-drop-moral-panic-about-fatness>.
- Lupton, D. (2013). *Gruba polityka: Zebrane pisma*. Uniwersytet w Sydney. [dostęp 20 listopada 2021] z <https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/9021/Fat%20politics.pdf;sequence=2>.
- Meadows, A., & Daniélsdóttir, S. (2016). Co w słowie? na stygmatyzację wagi i terminologię. *Granice w psychologii*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01527>
- NEDA. (2005). *kNOW Dieting: Risks and Reasons to Stop*. UC Berkeley. [dostęp 19 listopada 2021] z https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/bewell_nodieting.pdf.
- OpenLearn. (2014, 23 maja). *Czy Wielka Brytania jest w moralnej panice z powodu otyłości?* OpenLearn. [dostęp 20 listopada 2021] z <https://www.open.edu/openlearn/people-politics-law/politics-policy-people/society-matters/the-uk-moral-panic-about-obesity>.
- Pausé, C. (2012). Żyj, aby powiedzieć: Coming out jako gruby. *Somatechnics*, 2(1), 42–56. <https://doi.org/10.3366/soma.2012.0038>
- Puhl, R.M., & Heuer, C. A. (2010). Piętno otyłości: Ważne względy dla zdrowia publicznego. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/ajph.2009.159491>
- Saguy, A.C., & Ward, A. (2011). Wychodząc jako gruby. *Kwartalnik Psychologii Społecznej*, 74(1), 53–75. <https://doi.org/10.1177/0190272511398190>
- Trener, S., Brewis, A., Williams, D., & Chavez, J. R. (2015). Otyły, gruby czy "po prostu duży"? rozmieszczenie młodych dorosłych i reakcje na warunki wagowe. *Organizacja ludzka*, 74(3), 266–275. <https://doi.org/10.17730/0018-7259-74.3.266>



- van Amsterdam, N. (2013). Duże nierówności tłuszczu, cienki przywilej: przekrojowa perspektywa "wielkości ciała". *European Journal of Women's Studies*, 20(2), 155–169. <https://doi.org/10.1177/1350506812456461>
- WHO (2021). *Odchylenie wagi i stygmatyzacja otyłości: Uwagi dotyczące europejskiego regionu WHO*. Światowa Organizacja Zdrowia -Biuro Regionalne dla Europy. [dostęp 18 listopada 2021] z https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf.
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). *Badanie roli idealnej internalizacji w związku między reakcjami na wysoko- i niskokaloryczne jedzenie a patologią jedzenia*. [dostęp 7 lutego 2022] z <https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>