



Με συγχρηματοδότηση από
το πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Breaking WEIGHT BIAS

Προώθηση της Υγείας
χωρίς βλαπτικότητα
μέσω ηλεκτρονικών
εκπαιδευτικών
εργαλείων

Κωδικός έργου:

2020-1-UK01-KA204-0791

06

4. Σωματικό βάρος και Πάχος στη σύγχρονη κοινωνία

4.1. Σύστημα πεποιθήσεων για το βάρος στις δυτικές κοινωνίες



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Πίνακας Περιεχομένων

4.1. Σύστημα πεπιοθήσεων για το βάρος στις δυτικές κοινωνίες	4
4.1.1. Η κουλτούρα της δίαιτας και η εξιδανίκευση του αδύνατου σώματος	4
4.1.2. Το προνόμιο του αδύνατου σώματος και η καταπίεση του χοντρού σώματος	6
4.1.3. Ο ηθικός πανικός για την παχυσαρκία και την προσωπική ευθύνη	9
Βιβλιογραφικές πηγές	11



Μαθησιακοί στόχοι

Διαβάζοντας το κεφάλαιο 4, οι επαγγελματίες υγείας θα είναι σε θέση να:

- αναγνωρίσουν τι είναι η κουλτούρα της δίαιτας και η εξιδανίκευση του αδύνατου σώματος, καθώς επίσης και τον αντίκτυπο που έχουν στη ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων,
- συνειδητοποιήσουν τι ακριβώς σημαίνει το προνόμιο του αδύνατου σώματος, αλλά και η καταπίεση του χοντρού σώματος,
- κατανοήσουν τι είναι, πώς εκφράζεται και τι επιφέρει ο ηθικός πανικός της παχυσαρκίας και για ποιους λόγους η μονομερής εστίαση στην προσωπική ευθύνη κρίνεται αντιπαραγωγική και δυσλειτουργική σαν προσέγγιση,
- αντιληφθούν την έννοια και τη σημασία της δημόσιας παραδοχής ως χοντρό άτομο, καθώς επίσης και την αξία της επανοικειποίησης της λέξης «χοντρός»,
- είναι σε θέση να διακρίνουν τη δημόσια παραδοχή από την επίδειξη,
- αντιληφθούν γιατί χρειάζεται να γίνεται λόγος και να διεκδικείται η ορατότητα και η κοινωνική εκπροσώπηση των χοντρών ατόμων.



4.1. Σύστημα πεπιοθήσεων για το βάρος στις δυτικές κοινωνίες

4.1.1. Η κουλτούρα της δίαιτας και η εξιδανίκευση του αδύνατου σώματος

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι δυτικές κοινωνίες υιοθέτησαν σε μεγάλο βαθμό αυτό που σήμερα ονομάζεται κουλτούρα της δίαιτας. Η κουλτούρα αυτή εξιδανικεύει ορισμένους σωματότυπους και τρόπους ζωής, ενώ απορρίπτει άλλους, συνδέοντάς τους με αρνητικά στερεότυπα και συναισθήματα. Παρόλο που φαινομενικά η κουλτούρα της δίαιτας αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής και την ευεξία, στην πραγματικότητα υποβόσκουν κίνητρα που έχουν να κάνουν με τον καταναλωτισμό και τη μαζική χειραγώγηση.

Αρχικά η κουλτούρα της δίαιτας παρουσιάστηκε ως ένα κοινωνικό κίνημα για την προώθηση υγιών και ηθικά αποδεκτών τρόπων ζωής. **Σε αυτό το πλαίσιο, η κοινωνία αποδέχτηκε πρόθυμα τη σύνδεση της δίαιτας με τις έννοιες του αυτοελέγχου, της αυτοπειθαρχίας και της καλής πολιτεότητας** (Dolan, 2018). Αυτός ο αυθαίρετος συσχετισμός δεν έγινε χωρίς απώτερα κίνητρα, αλλά αντίθετα προσπάθησε να προωθήσει την ιδεολογία του αδύνατου σώματος μέσω της περίπλοκης και παραπλανητικής διαφήμισης του υγιεινισμού ως κάτι άρρηκτα συνδεδεμένου με την κατανάλωση και τον καταναλωτισμό.

Το ιδανικό του αδύνατου σώματος (ιδεολογία του αδύνατου σώματος) αναφέρεται σε ένα σύνολο πεπιοθήσεων σχετικά με το βάρος και το σχήμα σώματος των ατόμων. Αυτές οι πεπιοθήσεις οδηγούν σε δυσαρέσκεια σώματος και πίεση για τελειότητα, καθώς τα άτομα δεν είναι σε θέση να συμμορφωθούν με αυτό το ιδανικό. Το ιδανικό του αδύνατου σώματος έχει συνδεθεί με την εμφάνιση ενός επιτυχημένου και ελκυστικού ατόμου που εγκρίνεται από την κοινωνία. Αυτές οι αντιλήψεις είναι καταστροφικές και ενισχύουν τον στιγματισμό του βάρους (Wilson et al., 2001).

Τα αφηγήματα που αναπτύχθηκαν για να υποστηρίξουν την κουλτούρα της δίαιτας κατασκεύασαν το χοντρό σώμα ως μία «αρνητική ή αλλοιωμένη ταυτότητα» που συνδέεται με «ανθυγιεινούς, δαπανηρούς και ανήθικους» τρόπους ζωής, δικαιολογώντας έτσι σιωπηρά την άνιση μεταχείριση των ανθρώπων που είναι υπέρβαροι (Dolan, 2018, σ. 2). Καθιερώθηκε επίσης η προώθηση της αυτοβοήθειας ως της ιδανικής αντίδρασης στο να είσαι χοντρός, εξισώνοντας την απώλεια βάρους με το «γίνεσαι καλύτερος» και τη μεταμόρφωση του εαυτού με την ευτυχία (Dolan, 2018, σ. 2).

Η υπερπροσπάθεια για **ανέφικτα ιδανικά** έγινε αρκετά συχνή στις δυτικές κοινωνίες μέσω της κανονικοποίησης **της ντροπής για το σώμα** (Dolan, 2018, σ. 21). Ως αποτέλεσμα της εξιδανίκευσης του αδύνατου σώματος, απλά και μόνο το να αισθάνεσαι χοντρός (χωρίς απαραίτητα να είσαι χοντρός) έγινε **κοινωνικό φαινόμενο**, αποκαλύπτοντας πόσο διαταραγμένη μπορεί να γίνει η σχέση μεταξύ του Εαυτού και της κοινωνίας. Η ντροπή για το σώμα και η δυσαρέσκεια σώματος μπορούν στην πραγματικότητα να έχουν αρνητικές συνέπειες και να ενισχύσουν φαινόμενα όπως η παχυσαρκία ή οι διατροφικές διαταραχές, αντί να προωθήσουν υγιείς τρόπους ζωής.



Η γρήγορη απορρόφηση πολιτιστικών κανόνων από τις δυτικές κοινωνίες, έδωσε το έναυσμα στο να αποδοθεί ένα κοινωνικό νόημα στην αίσθηση του να είναι κανείς χοντρός, επηρεάζοντας διάφορες πτυχές της κοινωνικής ζωής των ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεών τους με τους άλλους.

Στη συνέχεια, τα προγράμματα διατροφής και οι δίαιτες **αυτοελέγχου** και **πειθαρχίας** έγιναν πλέον φυσιολογικά στις συζητήσεις προωθώντας το σώμα ως κάτι που πρέπει να **ελέγχεται** και μόνο περιστασιακά να παραδίδεται σε μικρές απολαύσεις (Dolan, 2018, σ.21).

Παρά το προσχήματα του υγιεινισμού, αυτό το φαινόμενο είναι στην πραγματικότητα προϊόν μιας εξαιρετικά κερδοφόρας βιομηχανίας που εκμεταλλεύεται την ανθρώπινη ματαιοδοξία και τις ανασφάλειες: **δισεκατομμύρια δαπανώνται κάθε χρόνο για δίαιτες και προϊόντα που σχετίζονται με τη διατροφή, καθώς και για αισθητική χειρουργική και επεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης** (NEDA, 2005). Για εκατομμύρια ανθρώπους, η εξωτερική εμφάνιση, το βάρος και το μέγεθος του σώματος, έχουν γίνει εμμονή και η εξιδανίκευση του αδύνατου σώματος υπαγορεύει πολλές από τις επιλογές τους, ενώ -ταυτόχρονα- μειώνει την αυτοεκτίμησή τους και την προσήλωσή τους σε στόχους υγείας.



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

Η κουλτούρα της δίαιτας είναι τόσο διαδεδομένη και ισχυρή που έχει γίνει επικίνδυνη. Η εξιδανίκευση του αδύνατου σώματος και η κανονικοποίηση της ντροπής για το σώμα είναι



γνωστό ότι βλάπτουν ανθρώπους όλων των μεγεθών σώματος: μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, προβλήματα σωματικής υγείας (π.χ. διαιωνίζοντας διατροφικές διαταραχές, βλάπτοντας ορισμένα όργανα, κ.λπ.) και σοβαρά κοινωνικά ελλείμματα (Chastain, 2019). Τονίζοντας εμμονικά τη σημασία του μεγέθους και του βάρους, η κουλτούρα της δίαιτας **παθολογικοποιεί** ορισμένα μεγέθη σώματος, αυξάνοντας έτσι το στίγμα του βάρους μέσω χειριστικών συζητήσεων για τον υγιεινισμό και τον μεγεθισμό (Chastain, 2019). Κατά συνέπεια, τα διαδεδομένα αφηγήματα και η πίεση να χωρέσουμε σε ορισμένες νόρμες και «πρότυπα ομορφιάς» γίνονται σταθερές πηγές άγχους και στρες και ενισχύουν την εσωτερίκευση της προκατάληψης βάρους, καθώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τους εαυτούς ως ανεπαρκείς (WHO, 2021).

Μια κουλτούρα που υπαγορεύει τι, πότε και πόσο μπορεί κανείς να φάει, ενώ ταυτόχρονα ορίζει τι είναι καλό, ηθικό και άξιο μόνο για χάρη του κέρδους, μπορεί να έχει καταστροφικές επιπτώσεις στην υγεία και τις ζωές των ανθρώπων. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ότι δημιουργεί και εξαπλώνει ανισότητες στην κοινωνία, όπως συμβαίνει, για παράδειγμα, με τους επαγγελματίες υγείας που αντιμετωπίζουν αυτόματα τους ανθρώπους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία ως πολίτες δεύτερης κατηγορίας (Chastain, 2019). **Σε αυτό το πλαίσιο, η απόρριψη της κουλτούρας της δίαιτας δε σημαίνει ότι κάποιος δεν ενδιαφέρεται για το τι τρώει· αντίθετα, είναι μια πολιτική δήλωση ενάντια στην καταπίεση.**

Όπως δείχνει η έρευνα, οι υγιείς συμπεριφορές δεν είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την απώλεια βάρους. Αντίθετα, η απώλεια βάρους και η εστίαση στο βάρος είναι γνωστό ότι έχουν αρκετές αντενδείξεις για τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και για τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Σε πλήρη αντίθεση, η προσέγγιση *Υγεία σε Κάθε Μέγεθος (Health at Every Size, HAES)* αποδεικνύεται ότι έχει πολύ καλύτερα αποτελέσματα σε «κλινικούς δείκτες (π.χ. αρτηριακή πίεση, λιπίδια αίματος), συμπεριφορές υγείας (π.χ. διατροφικές συνήθειες και δραστηριότητα, ποιότητα της διατροφής) και ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα -όπως στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα σώματος» (Bacon & Aphramor, 2011). Αποτυπώνεται, λοιπόν, ότι η δίαιτα δεν είναι ο τρόπος για την απόκτηση μιας πιο υγιούς ζωής και η απώλεια βάρους δεν είναι μια μόνιμη λύση που μπορεί να εξασφαλίσει μειωμένη νοσηρότητα και θνησιμότητα, όπως συχνά βλέπουμε να προβάλλεται (Bacon & Aphramor, 2011).

Συμπερασματικά, η κουλτούρα της δίαιτας δεν προωθεί μια υγιή σχέση με το φαγητό σε βάθος χρόνου, ούτε βοηθά τους ανθρώπους να παραμείνουν προσηλωμένοι σε στόχους υγείας. Η κουλτούρα της δίαιτας στοχεύει στο να αποσπάσει την προσοχή των ανθρώπων μέσω της δαιμονοποίησης της ευχαρίστησης, της ευελιξίας, της ανοχής και της διαφορετικότητας στο βωμό του κέρδους.

4.1.2. Το προνόμιο του αδύνατου σώματος και η καταπίεση του χοντρού σώματος

Φανταστείτε το εξής σενάριο:

Είστε ένας διευθυντής προσλήψεων που παίρνει συνέντευξη από άτομα για μια θέση στην εταιρεία σας.



Μετά την εξέταση των βιογραφικών, επιλέγετε δύο ανθρώπους που φαίνονται ιδανικοί για τη δουλειά. Είναι και οι δύο πολύ καταρτισμένοι και είναι και οι δύο διαθέσιμοι να ξεκινήσουν αμέσως να εργάζονται για την εταιρεία σας. Ωστόσο, ο ένας από αυτούς είναι (θεωρείται) αδύνατος και ο άλλος (θεωρείται) υπέρβαρος. Ποιον προσλαμβάνετε;



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

Η κουλτούρα της δίαιτας δημιουργεί και συντηρεί το προνόμιο του αδύνατου σώματος και την καταπίεση του χοντρού σώματος. Η διχαστική αυτή κουλτούρα προορίζει οτιδήποτε εξυπηρετικό και ωφέλιμο μόνο για όσους ανταποκρίνονται στα κριτήρια του εξιδανικευμένου, αδύνατου σώματος. Αυτό προκαλεί αδικίες σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής και αρνείται τις ίσες ευκαιρίες σε όποιον δεν πληροί τα αυστηρά κατασκευασμένα πρότυπα ομορφιάς.

«Το προνόμιο του αδύνατου σώματος δημιουργείται από έναν κόσμο που βασίζεται στο να διευκολύνει τους αδύνατους ανθρώπους και να βλέπει τα αδύνατα σώματα ως πιο άξια από τα χοντρά σώματα».
(Chastain, 2019).

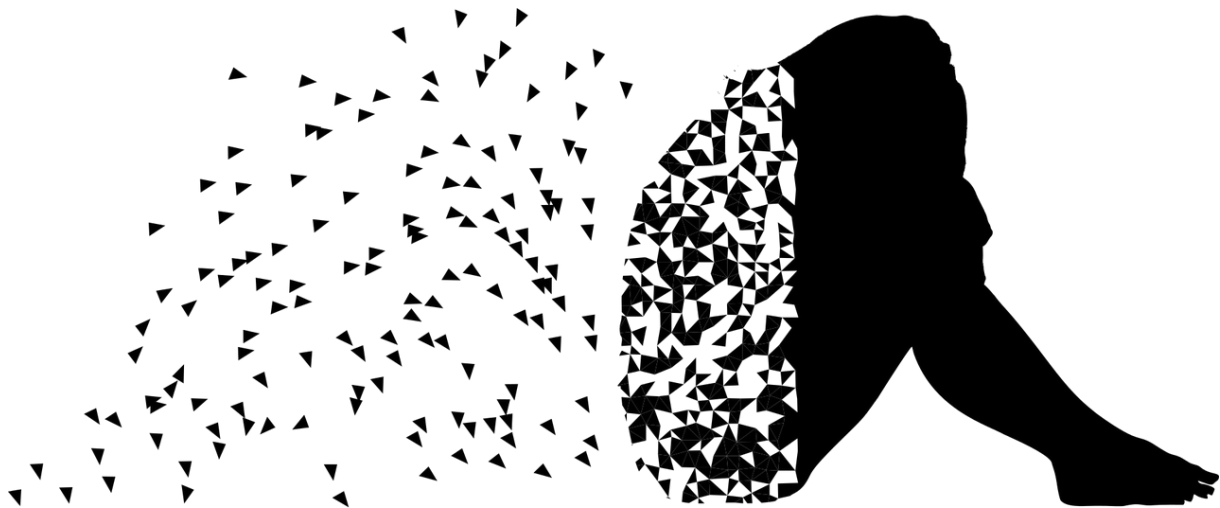
Ο όρος **προνόμιο** αναφέρεται στα πλεονεκτήματα που λαμβάνουν ορισμένοι άνθρωποι, προς μεγάλη απογοήτευση άλλων που αποκλείονται και μειονεκτούν, άδικα. Το προνόμιο του αδύνατου σώματος -ιδίως- είναι η συνέπεια των διακρίσεων λόγω βάρους και της διάχυσης του στίγματος βάρους. Η έρευνα δείχνει ότι το σωματικό βάρος είναι ένας παράγοντας διακρίσεων σε τομείς όπως η απασχόληση, η εκπαίδευση, οι κοινωνικές σχέσεις, η



υγειονομική περίθαλψη, οι αφηγήσεις που επικρατούν, και ούτω καθεξής (Bacon, 2010). Οι αρνητικές πεποιθήσεις και στάσεις απέναντι στους ανθρώπους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία επικρατούν στις δυτικές κοινωνίες και διαιωνίζουν τον αποκλεισμό και την περιθωριοποίηση αυτών των ανθρώπων .

Ωστόσο, η εστίαση στο βάρος και το μέγεθος μπορεί να βλάψει άτομα όλων των μεγεθών με τη μορφή της εσωτερικευμένης προκατάληψης βάρους. Η εμμονή με την ικανοποίηση των προσδοκιών της κοινωνίας και την επίτευξη ανέφικτων ιδανικών δημιουργεί προβλήματα ψυχικής υγείας όπως στρες, άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης, διαιωνίζει τις διατροφικές διαταραχές και μπορεί να βλάψει τη σωματική υγεία των ανθρώπων με πολλούς τρόπους (Bacon, 2010).

Η κουλτούρα που δίνει προτεραιότητα στο μέγεθος και το βάρος του σώματος έναντι άλλων βασικών πτυχών της ζωής επηρεάζει σοβαρά τις επιλογές και τις συμπεριφορές των ανθρώπων στους κοινωνικούς και επαγγελματικούς τους κύκλους, καθώς και σε θέματα που αφορούν την υγεία και την ευεξία τους. Ως αποτέλεσμα, **η εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους έχει τη δύναμη να διαστρεβλώνει τις απόψεις των ανθρώπων για το τι είναι σημαντικό, τι πραγματικά αξίζουν και τι είναι σε θέση να επιτύχουν**. Σε αυτό το πλαίσιο, η κατηγοριοποίηση με βάση το μέγεθος του σώματος μπορεί να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στις ζωές των ανθρώπων από την αυτοσυντήρηση για παράδειγμα, επιφέροντας επιζήμιες συνέπειες στο ανθρώπινο σώμα και την ψυχή.



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

Η δυϊκή προσέγγιση «χοντρός ή αδύνατος» δημιουργεί κατηγοριοποιήσεις που δεν μπορούν να συμπεριλάβουν μεγάλα τμήματα του ανθρώπινου πληθυσμού. Τα κυρίαρχα αφηγήματα προωθούν την ομορφιά ως πλήρως εξαρτώμενη από το μέγεθος του σώματος και, ως εκ τούτου, περιορίζουν ουσιαστικά τις πιθανότητες των ανθρώπων να χωρέσουν μέσα σε αυτό που θεωρείται ως πρότυπο. Ως μέρος της «*δυϊκής ηγεμονικής πατριαρχικής κουλτούρας*»,



αυτά τα αφηγήματα αφήνουν ελάχιστα περιθώρια αμφισβήτησης και λειτουργούν ως καταπιεστικός σχολιασμός επί των κατασκευασμένων κοινωνικών διαφοροποιήσεων (van Amsterdam, 2013).

Υπό αυτή την έννοια, τα αφηγήματα που σχετίζονται με το σώμα και η διεισδυτικότητά τους σε δημοφιλείς αφηγήσεις, εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, χώρους εργασίας, κυβερνητικές πολιτικές και κάθε άλλη πτυχή της καθημερινής ζωής, καθιερώνουν μορφές διακρίσεων τόσο βάνουσσες και άδικες όσο αυτές που σχετίζονται, για παράδειγμα, με τη φυλή ή το φύλο.

4.1.3. Ο ηθικός πανικός για την παχυσαρκία και την προσωπική ευθύνη

Οι σωματότυποι και τα μεγέθη που αποκλίνουν από τα κυρίαρχα αφηγήματα και τις προσδοκίες για το σώμα στιγματίζονται όλο και περισσότερο στις δυτικές κοινωνίες. Το στίγμα που συνοδεύει τις αρνητικές (και αυθαίρετες) ερμηνείες της Διαφοράς με βάση το βάρος και το μέγεθος έχει διαποτίσει κάθε πτυχή της ζωής με τη δικαιολογία ότι το πάχος και η παχυσαρκία βλάπτουν τη δημόσια υγεία. Ωστόσο, **το ίδιο το στίγμα είναι πολύ πιο επιζήμιο για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική δικαιοσύνη**.

Όπως δείχνει η έρευνα, η μεροληψία βάρους και όλες οι σχετικές αρνητικές στάσεις και αφηγήματα έχουν αυξήσει τα επίπεδα της προκατάληψης βάρους. Επιρρίπτοντας την ευθύνη στους ανθρώπους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία, το στίγμα βάρους σπάνια θεωρείται κοινωνικό ζήτημα με ευρύτερες επιπτώσεις – ή και ποτέ. **Η χρήση του ίδιου του στίγματος για την προώθηση πιο υγιεινών επιλογών καμουφλάρει τις κοινωνικές αδικίες και την παραμέληση της δημόσιας υγείας πίσω από την προσωπική ευθύνη.**

Ιστορικά, το στίγμα ανέκαθεν κατασκεύαζε κοινωνικά ορισμένες ομάδες ανθρώπων ως υπεύθυνες για τις δικές τους κακοτυχίες, ακόμη και σε περιπτώσεις ασθενειών. Αυτή η νοοτροπία ακολουθεί αρχές που εισάγουν διακρίσεις βασιζόμενη σε προκαταλήψεις, άγνοια ή ακόμα και εχθρότητα προς συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων (Puhl & Heuer, 2010). **Ως αποτέλεσμα, το στίγμα συχνά οδηγεί σε πανικό και εγείρει εσφαλμένα ζητήματα ηθικής.**

Σε αντίθεση με τις αναγνωρισμένες ασθένειες και επιδημίες, η παχυσαρκία δεν αναγνωρίζεται (ακόμη) ως ζήτημα δημόσιας υγείας που απαιτεί συστηματικές παρεμβάσεις. Αντιθέτως, θεωρείται προσωπική επιλογή και θέμα προσωπικής ευθύνης. Οι αρνητικές εικασίες για τους ανθρώπους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία οδηγούν στο να ερμηνεύονται οι διαφορές στο μέγεθος του σώματος ως αποτέλεσμα προβληματικών συμπεριφορών και προσωπικών χαρακτηριστικών (π.χ. τεμπελιά, έλλειψη θέλησης, κλπ.).

«Ο κοινωνικός καταλογισμός σχετικά με τις αιτίες της παχυσαρκίας συμβάλλει σημαντικά στις εκφράσεις του στίγματος βάρους.»
(Puhl & Heuer, 2010).



Το στίγμα βάρους υποδηλώνει ότι οι άνθρωποι μπορούν και πρέπει να ελέγχουν το σώμα τους. Αν δεν το κάνουν, κατηγοριοποιούνται ως ηθικά υπεύθυνοι και αντιμετωπίζονται με περιφρόνηση. **Οι στερεοτυπικές αντιλήψεις για την παχυσαρκία ενισχύονται από εκστρατείες κατά της παχυσαρκίας στα μέσα ενημέρωσης που επιμένουν σε αφηγήματα σχετικά με τον προσωπικό έλεγχο και την ευθύνη.** Με αυτόν τον τρόπο, δικαιολογούν το στίγμα ως κατάλληλη *κοινωνική απάντηση* (Puhl & Heuer, 2010).

Στη συνέχεια, θέματα που σχετίζονται με το σώμα και την εξωτερική εμφάνιση γίνονται κεντρικά θέματα ανησυχίας για τον μέσο πολίτη, δημιουργώντας έτσι ένα είδος ηθικού πανικού σχετικά με την παχυσαρκία. Εξ ορισμού, ο ηθικός πανικός περιλαμβάνει **υπερβολές, επινόηση κινδύνων, αναλογίες με καταστροφές** και «την προβολή της κοινωνικής ανησυχίας πάνω σε μια στιγματισμένη ομάδα» (Campos et al., 2005). Η «φρενίπιδα» που βλέπουμε στα μέσα ενημέρωσης, η οποία μάλιστα γίνεται υπό την έγκριση των κυβερνήσεων και των σχεδιαστών στρατηγικών υγείας πυροδοτεί την εξάπλωση του φόβου του να είσαι χοντρός σαν πυρκαγιά (OpenLearn, 2014). Σε αυτό το πλαίσιο, ακόμα και η ιδέα της αύξησης του βάρους μπορεί να γίνει εξαιρετικά αγχωτική σε μια κοινωνία που καλλιεργεί μη ρεαλιστικές προσδοκίες και κοινωνικό διχασμό.

Στερώντας από την παχυσαρκία την περίπλοκη αιτιολογία της και επιμένοντας να αποδίδουν κατηγορίες αντί να αντιμετωπίζουν το πρόβλημα, οι δυτικές κοινωνίες αποτυγχάνουν να προωθήσουν υγιείς τρόπους ζωής και να μειώσουν τα ποσοστά της παχυσαρκίας, καθώς **ο πανικός που καλλιεργούν δεν διευκολύνει τη βιώσιμη απώλεια βάρους ή τα υγιεινά διατροφικά προγράμματα.** Αντιθέτως, **προκαλεί ακανόνιστα ή δυσπροσαρμοστικά πρότυπα διατροφής, υψηλά επίπεδα στρες και άλλα σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας** (π.χ. κατάθλιψη). Η υπάρχουσα βιβλιογραφία συγκρίνει με μεγάλη ευστοχία τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες που προκαλείται από το στίγμα σε περιπτώσεις φυλετικών διακρίσεων με τις επιβλαβείς επιπτώσεις του στίγματος βάρους (Puhl & Heuer, 2010). Και στις δύο αυτές περιπτώσεις, **τα άτομα στερούνται (ρητά ή άρητα) το δικαίωμα να δείχνουν απλώς διαφορετικοί από τους άλλους** (Landow, 2021).

Ο ηθικός πανικός είναι επίσης υπεύθυνος για τις κοινωνικές αδικίες που συμβαίνουν λόγω της προκατάληψης βάρους. Στην υγειονομική περίθαλψη, για παράδειγμα, τα άτομα με παχυσαρκία δεν λαμβάνουν ίση μεταχείριση με τους υπόλοιπους ασθενείς. Είναι συχνά θύματα ασεβών συμπεριφορών και γενικά αντιμετωπίζουν πολλά άλλα εμπόδια στο να λάβουν την κατάλληλη φροντίδα. Το ίδιο ισχύει για όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής, στερώντας έτσι από τους ανθρώπους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία το δικαίωμα στην αξιοπρέπεια, τον σεβασμό και την ισότητα.

Επιπλέον, δεδομένου ότι η παχυσαρκία στιγματίζεται, η κοινωνία αποδέχεται την έλλειψη συστηματικών προσπαθειών για τη θεραπεία ή την πρόληψή της: **οι κυβερνητικές πολιτικές συνήθως ευνοούν τις κοινωνικά επιθυμητές ομάδες και εκμεταλλεύονται τα αφηγήματα περί προσωπικής ευθύνης όσον αφορά την παχυσαρκία** (Puhl & Heuer, 2010). Ως αποτέλεσμα, δεν εφαρμόζονται παρεμβάσεις μεγάλης κλίμακας ή καλά χρηματοδοτούμενα προγράμματα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ενώ οι ανισότητες στην υγεία και την κοινωνία αυξάνονται και πολλοί σημαντικοί παράγοντες της παχυσαρκίας παραβλέπονται.



Βιβλιογραφικές πηγές

- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight science: Evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Brighenti, A. (2007). Visibility. *Current Sociology*, 55(3), 323–342. <https://doi.org/10.1177/0011392107076079>
- Brochu, P. M., & Esses, V. M. (2011). What's in a name? the effects of the labels “fat” versus “overweight” on weight bias. *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). The epidemiology of overweight and obesity: Public Health Crisis or moral panic? *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 55–60. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Chastain, R. (2019, May 2). *Recognizing and resisting diet culture*. National Eating Disorders Association. Retrieved November 19, 2021, from <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/recognizing-and-resisting-diet-culture>
- Dolan, J. (2018). *The promised body: Diet culture, the FAT subject, and ambivalence as resistance*. Digital Commons @ University of South Florida. Retrieved November 19, 2021, from <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Landow, S. (2021, September 1). *It's time to drop the moral panic about fatness*. UNSW Newsroom. Retrieved November 20, 2021, from <https://newsroom.unsw.edu.au/news/social-affairs/its-time-drop-moral-panic-about-fatness>
- Lupton, D. (2013). *Fat politics: Collected writings*. University of Sydney. Retrieved November 20, 2021, from <https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/9021/Fat%20politics.pdf;sequence=2>.
- Meadows, A., & Daniélsdóttir, S. (2016). What's in a word? on weight stigma and terminology. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01527>
- NEDA. (2005). *kNOw Dieting: Risks and Reasons to Stop*. UC Berkeley. Retrieved November 19, 2021, from https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/bewell_nodieting.pdf.
- OpenLearn. (2014, May 23). *Is the UK in a moral panic about obesity?* OpenLearn. Retrieved November 20, 2021, from <https://www.open.edu/openlearn/people-politics-law/politics-policy-people/society-matters/the-uk-moral-panic-about-obesity>.
- Pausé, C. (2012). Live to tell: Coming out as fat. *Somatechnics*, 2(1), 42–56. <https://doi.org/10.3366/soma.2012.0038>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/ajph.2009.159491>
- Saguy, A. C., & Ward, A. (2011). Coming out as fat. *Social Psychology Quarterly*, 74(1), 53–75. <https://doi.org/10.1177/0190272511398190>
- Trainer, S., Brewis, A., Williams, D., & Chavez, J. R. (2015). Obese, fat, or “just big”? young adult deployment of and reactions to weight terms. *Human Organization*, 74(3), 266–275. <https://doi.org/10.17730/0018-7259-74.3.266>
- van Amsterdam, N. (2013). Big fat inequalities, thin privilege: An intersectional perspective on ‘body size.’ *European Journal of Women's Studies*, 20(2), 155–169. <https://doi.org/10.1177/1350506812456461>
- WHO (2021). *Weight bias and obesity stigma: Considerations for the WHO European Region*. World Health Organization-Regional Office for Europe. Retrieved November 18, 2021, from https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf.
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). *Examining the role of thin-ideal internalization in the relationship between reactions to high- and low-calorie food and eating pathology*. Retrieved February 7, 2022, from



Με συγχρηματοδότηση από
το πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



<https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>