

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE ALIMENTARIO
DESDE LO CORPORAL. NUEVAS PROPUESTAS
PARA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Eva Zafra Aparici

*Departamento de Antropología, Filosofía y Trabajo Social. Universitat
Rovira i Virgili. Av. Catalunya, 35. 43002, Tarragona.*

*Observatorio de la Alimentación. Parc Científic de Barcelona
Ed. Florensa, Despacho 21, C/ Adolf Florensa s/n | E-08028 Barcelona
eva.zafra@urv.cat*

Resumen: Este artículo trata sobre la conveniencia de una «educación alimentaria» que incida en los procesos de socialización, entendiendo estos últimos como procesos a través de los cuales el cuerpo es construido en función de las normas y necesidades sociales (Foucault), pero también como procesos que permiten a los propios sujetos negociar y reinterpretar estas normas (agency humana). Teniendo en cuenta que mediante la alimentación «los cuerpos se expresan», entendemos que la socialización alimentaria tiene que partir del conocimiento de estos «cuerpos» y, por lo tanto, debe «escucharlos».

Palabras clave: Educación alimentaria, socialización, cuerpo, género.

Abstract: This article claim on the need of an «feeding education» that deals with socialization processes, understanding them as a process throug which the body is constructed based on social needs and norms (Foucault), but also like processes that allow the own subjects to negotiate and reinterpret these norms (agency humana). Considering that by means of feeding «bodies are expressed», we understand that feeding socialization must start off from the knowledge of this «bodies» and, therefore , it must «listen to them».

Keywords: Feeding education, socialization, body, gender.

Introducción

Este artículo plantea la conveniencia de enfocar la «educación alimentaria» desde perspectivas más amplias que las habituales, perspectivas que contemplen los complejos vínculos que existen entre cuerpo y alimentación, relacionen adecuadamente los aspectos biológicos y sociales inherentes al «hecho alimentario» y profundicen en la diversidad que existe en cada contexto socioalimentario concreto; contando para ello con las experiencias de los sujetos sobre los que se pretende actuar.

En este sentido, cabe resaltar la necesidad de una «educación» que incida en los procesos de socialización, entendiendo estos últimos como procesos a través de los cuales el cuerpo es construido en función de las normas y necesidades sociales (Foucault), pero también como procesos que permiten a los propios sujetos negociar y reinterpretar estas normas (*agency humana*)¹. Teniendo en cuenta que mediante la alimentación «los cuerpos se expresan», entendemos que la socialización alimentaria tiene que partir del conocimiento de estos «cuerpos» y, por lo tanto, debe «escucharlos».

Para ello, presentaremos varias narrativas de chicos y chicas adolescentes que nos ayuden a conocer la manera en que la interiorización de determinados aspectos de su vida cotidiana —el aprendizaje culinario, el ejercicio y la actividad física, los cuidados corporales o la sexualidad, entre otros— han condicionado el modo en que han aprendido a relacionarse *en* y *con* la alimentación. Conoceremos así qué tipo de relación existe entre estos aspectos, así como los momentos personales y sociales que, según las personas entrevistadas, han tenido un peso relativamente importante en sus decisiones alimentarias: dejar de comer, comer más o menos, etc. En definitiva, se trata de resaltar aquellos momentos, vividos con la familia, con el grupo de iguales, con la pareja, en la escuela, etc., que han condicionado un tipo u otro de relación con la alimentación (desde el placer hasta el

¹ El estudio se enmarca dentro del constructivismo social y la denominada teoría social de la práctica, la cual sostiene que el sistema social moldea la acción humana, pero que ésta es también determinante para comprender la producción y reproducción del propio sistema así como las transformaciones que se producen dentro del mismo (Esteban, 2004).

conflicto), así como la manera en que unos y otros han aprendido a controlar y/o a reivindicar su corporeidad a través de ella.

En este sentido, las experiencias alimentarias se han analizado *a partir de y desde* «lo corporal»; más concretamente, *desde y a partir de* lo que Esteban denomina «itinerarios corporales»:

Procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurre dentro de estructuras sociales concretas y en los que damos toda la centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidas éstas como prácticas corporales. El cuerpo es así entendido como el lugar de la vivencia, el deseo, la reflexión, la resistencia, la contestación y el cambio social, en diferentes encrucijadas económicas, políticas, sexuales, estéticas e intelectuales. Itinerarios que deben abarcar un período de tiempo lo suficientemente amplio para que pueda observarse la diversidad de vivencias y contextos, así como evidenciar los cambios (2004: 54).

La intención de este análisis es conocer las experiencias alimentarias de estos chicos y chicas teniendo en cuenta y en relación con la construcción de su identidad corporal.

Por último, únicamente cabe señalar que los discursos que a continuación se presentan se realizaron en el marco de un estudio más amplio (mi tesis doctoral) sobre los procesos de socialización alimentaria y su relación con los Trastornos del Comportamiento Alimentario. En este estudio se realizó trabajo de campo en cuatro centros de educación primaria y secundaria de Cataluña. Las técnicas de recogida de información fueron la observación directa de los comportamientos y actitudes alimentarias de 117 niños y niñas de 6 a 16 años de edad, así como la creación de grupos de discusión con niños y niñas de estas mismas edades y con una caracterización sociodemográfica distinta (sexo, etnia, clase social e índice de masa corporal), y de grupos de discusión con padres, madres, educadores y personal sanitario responsable de la socialización alimentaria de estos menores. También se realizaron 117 entrevistas semiestructuradas sobre prácticas y actitudes alimentarias, modos de vida, aceptación y percepción de la imagen corporal y conocimientos nutricionales a estos mismos sujetos de estudio. Finalmente, se confeccionaron siete historias de vida con la intención de hacer visible y poner en contexto algunos de los factores del proceso de socialización que se habían cuantificado a partir de las entrevistas. Esto quiere decir que las narrativas mostradas

en este artículo ejemplifican y representan los resultados extraídos de un estudio significativa y representativamente más amplio.

Experiencias de socialización alimentaria

MARÍA (15 AÑOS): «LO ÚNICO QUE ME COMO ES LA CABEZA».

María es una adolescente de 15 años, hija de andaluces, nacida y residente en Bonavista, un barrio de las afueras de Tarragona donde más del 60 % de sus habitantes proceden de la inmigración de otras partes de España, en su mayoría de Andalucía. Las relaciones de vecindad son estrechas y también se da un importante control social. Existen, además, numerosos vínculos de parentesco y amistad.

María pertenece a una familia monoparental de clase media-baja. Es la pequeña de cuatro hermanos y, en este sentido, cuenta cómo fue cuidada, además de por su madre, también por sus dos hermanas mayores. Ella naturaliza esta relación cuando cuenta que sus hermanos «eran más de estar por la calle. El mayor de todos es mi hermano Jose, pero las que más me han cuidado de pequeña han sido mis otras dos hermanas, Luisa y Julia. Ellas eran las que se encargaban de hacer la comida cuando mi madre no estaba porque estaba trabajando, las que me llevaban del colegio a casa y de casa al colegio.»

María se autodefine como una persona muy atenta con su familia, muy negativa y sufridora: «yo sufro por todo, me como la cabeza por tó... Es que soy muy negativa y todo lo veo mal siempre. Si veo a mi madre mal me preocupo, si veo a mi hermana llorando me preocupo... Todo me preocupa y parece que nunca esté bien...»

Entre todas estas preocupaciones, la principal, para María, es su imagen física. Dice que todo el mundo la considera guapa, pero ella no lo cree y cuando se mira al espejo no se gusta a sí misma. «Dicen que soy muy sexy. Y a mí me gusta que me lo digan, pero me miro y no me veo sexy... Más bien no me gusto... Es que soy muy negativa.»

Sus preocupaciones en torno a su imagen física hacen que dedique tiempo para cuidarla. Se considera muy presumida y dice estar pendiente continuamente de su cuerpo. Afirma que en ello también ha influido el hecho de que su madre cuide su imagen y le haya transmitido conocimientos y actitudes al respecto. «Como dice mi madre, lo que más vale es un peinado bonito, una sonrisa bonita y una cara

bonita, yo siempre lo he dicho. Porque una persona que va muy arreglada pero con los pelos mal, pues puede ir bien, pero yo la veo mejor con un pelo bonito. Normalmente llevo el pelo suelto, me cojo el pelo aquí y me lo subo todo. No me pinto, sólo me pongo rimel a las pestañas entre semana, los fines de semana sí que me maquillo, pero no me pongo raya encima del ojo ni ná... Sólo por bajo y poco. A mi madre le queda muy bien cuando se maquilla porque tiene unos ojos marrones verdosos y se pinta la raya verde o azul y le queda muy bien. Es que mi madre se cuida mucho y se conserva demasiado bien, porque mi madre cuando se ve gorda se va a trabajar y en un mes o eso ya ha adelgazado... Come poco y se compra pastillas p'adelgazar y dice: «¡Mira qué cuerpo!». El otro día estaba con ella y como se prueba ropa de niña pequeña dice: «Mira qué culito tengo». Está más o menos como yo, pero ella tiene menos cintura que yo, está muy bien mi madre.»

En cuanto a la alimentación, según María «cuando eres más pequeña te comes lo que te gusta y lo que no te gusta te lo dejas. Lo peor que te puede pasar es que te obliguen, pero eso es todo. Ahora no, ahora todo es mucho más complicado. Ahora te gusta algo, pero tienes que ser tú misma la que digas «basta», «ya es suficiente». Ahora soy yo la que tengo que tener en cuenta también si engorda o no y ese tipo de cosas.»

En el momento en que se le realiza la entrevista, María lleva exactamente una semana que «no he comido casi nada. Esto lo hago a veces... Bueno, últimamente más veces que antes.»

La percepción negativa de su propia imagen ha constituido un factor clave en sus decisiones y elecciones alimentarias. En el paso a la adolescencia se dan cambios importantes. El principal remite al cambio de expectativas que los adolescentes experimentan fruto de la entrada a un nuevo estadio que implica cambios sociales y físicos significativos. Estas nuevas preocupaciones que surgen durante esta etapa de transición se ponen de manifiesto también en el ámbito corporal. Nuevas inseguridades, ilusiones, reivindicaciones, retos, miedos y preocupaciones que hacen eco en sus autoimágenes.

Así pues, a María, aquella niña de siete años que no le preocupaba su imagen, ahora le preocupa; a aquella niña que pensaba que su cuerpo adquiriría unas formas ideales y llegada la adolescencia adquiere otras diferentes, esto la inquieta, le preocupa. «Yo antes no estaba gorda, tampoco era un fideo, pero nunca he sido de estar muy gorda. Era

gordita, sí, pero entonces tampoco me preocupaba eso. Ahora sí, me miro en el espejo y siempre encuentro alguna pega, cuando no son los pechos, es la barriga, o las piernas, el culo... Siempre hay algo que no me gusta... ¡Y eso que nunca se han metido conmigo!»

Ahora, el peso de María está por debajo de lo normal y a pesar de que los demás elogien su figura, le digan que es «sexy», o incluso tenga amigas que imiten su forma de vestir y recogerse el pelo, María dice «verse mal», «verse gorda». «No es que me considere gorda, pero ya me gustaría tener el cuerpo de la Britney Spears, o alguna de esas... Me encantaría tener el cuerpo de una modelo. No es que sea un petardo de tía, pero no soy como las modelos.»

La percepción corporal que María tiene de sí misma no es estática, depende de las circunstancias, del estado anímico o emotivo, del contexto que las acompañen. Al respecto, María dice verse bien o mal dependiendo del día, del momento, la ocasión... Un factor que determina de forma importante el estado de ánimo de María, y en consecuencia su autopercepción, es la forma «en que los chicos me vean. Tengo mucho miedo a que mi novio me deje. Cuando un chico me deja todavía me veo peor... Yo empecé a meterme malas ideas tipo «estoy gorda, soy fea...» cuando me dejó el primer chaval con el que 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...»

María ha intentado hacer dieta en numerosas ocasiones y ahora lo está intentando de nuevo. Ante su imposibilidad de ser completamente estricta con su alimentación, dice que negocia/intercala la disciplina con el placer alimentario. En este sentido, «me resulta más fácil no comer en determinadas ingestas y así compenso el exceso de calorías que me tomo en otras.» Según ella, «es muy duro renunciar a lo que te gusta. Prefiero dejar de comer y poder darme el capricho de tomar lo que me gusta, que hacer régimen de ese de todo a la plancha. También me compré unos sobres para adelgazar, que me compró mi madre porque ella también los toma a veces. Me ha funcionado, pero como me dolía el estómago pues...mi madre ya no me los quiso comprar más.»

Otra forma de manejar o gestionar su peso es a través del vómito, al cual ha recurrido en determinadas ocasiones, especialmente cuando no ha podido controlarse comiendo. «A mí me encanta picotear. Pues a veces cuando salgo con mis amigas pues lo típico que si un paquete de papas, gominolas... Luego llego a casa y me siento fatal y no me queda otra que vomitar. No es que haya sido una decisión así de repente porque un día piensas: «¿Y si vomitara?» Lo haces y mira... tampoco es que lo haga siempre y me vaya a convertir por eso en bulímica... Además, muchas de mis amigas también lo han hecho y no pasa nada. Si no te pasas, no pasa nada.»

Parece, por el discurso de María, no existir una relación conflictiva con respecto a las restricciones alimentarias que realiza. Según comenta, «no comer y aguantarme me hace sentir bien, satisfecha conmigo misma en la medida en que pienso que he hecho lo que debía y los resultados me gustan. A todo el mundo le gusto más cuando estoy más delgada que cuando estoy más gordita.»

María controla su alimentación porque le resulta más fácil regular su cuerpo y su peso a través del ejercicio físico. Según comenta, le gustaría practicar ejercicio físico para adelgazar pero le cuesta porque, entre otras cosas, está poco socializada con la práctica del mismo. «A lo largo de mi vida he practicado muy poco ejercicio físico. De pequeña hacía básquet, pero una vez que entré en el instituto lo dejé. Mis amigas también se desapuntaron... No sé, perdí la motivación [...]. Me gustaría ser como mi hermano mayor, que es muy deportista. Pero también reconozco que a él, desde pequeño, le han animado más a hacer deporte. Mi tío siempre estaba con la idea de que mi hermano tenía que ser futbolista, que valía mucho para el fútbol... Aún me acuerdo que los domingos íbamos al campo a ver jugar a mi hermano a fútbol.»

La escasa socialización que María ha tenido con la práctica de ejercicio físico es uno de los motivos por los cuales, ahora, le cuesta hacer según qué tipo de actividades: no lo tiene interiorizado y, por lo tanto, le cuesta llevarlo a cabo y no lo siente como una «herramienta» necesaria en la construcción de su identidad corporal. «A mí, me encantaría ser muy deportista y tener la tripa llena de abdominales, pero no es así. Correr no puedo, si corro me ahogo, si es que yo no puedo correr... Mi madre me dice que haga abdominales, pero luego me entra la perinitis, me siento en el sofá...»

Por otra parte, hay que señalar que la *lipofobia* (miedo a engordar) es solo uno de los motivos por los que María deja de comer, practica restricciones alimentarias de diverso tipo, recurre a comportamientos compensatorios varios, etc. «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! Mi hermana me decía que tenía que ser fuerte, que afrontar la situación, pero yo no podía, y eso hace que se me quite el hambre. 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...»

Cuando María se siente mal, presionada y agobiada por circunstancias como los estudios, su pareja o las amigas, percibe 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. Siento que estoy fallando a mi madre. Me siento culpable por todo y por eso dejo de comer. Yo, si dejo de comer es porque ya paso de todo, ya ni hago deberes, ni como, ni hago nada... ¡Como si no existiera! Cojo y me voy a dormir. Es que yo me hundo mucho, me quedo abajo. Siempre estoy pensando que todo lo malo me pasa a mí; que no sé estudiar, que no tengo amigas... Yo siempre digo que no valgo para nada, que no valgo para estudiar, no valgo para nada. Mi madre se queda flipada con lo que digo y me dice: «Si no te quieres a ti misma, ¿quién te va a querer?» Y tiene razón. Ayer también me lo dijo mi prima: «Tienes que quererte, aprender a vivir la vida, a vivir la vida». Sí, ya... pero no puedo evitarlo, me como mucho la cabeza...»

En este caso, «el miedo a engordar» no es la causa de la regulación alimentaria. En estas circunstancias, «no comer» es una manera de manifestar las preocupaciones, los temores, las tensiones, hacia otros aspectos que no son solo la «gordura». Así pues, cuando María afirma «yo si dejo de comer es porque ya paso de todo, como si no existiera», está poniendo de manifiesto, por un lado, «su rendición», su dificultad para hacer frente a todas las cosas que la presionan y la preocupan (los estudios, los problemas con la pareja, con las amigas, etc.); pero,

al mismo tiempo, este «dejar de comer» también significa «liberación» en la medida en que «dejar de comer me ayuda a liberarme de todos esos problemas, como si desapareciera... un alivio.»

Frases como esta que señala María ponen de manifiesto dos aspectos que, aunque aparentemente contradictorios, evidencian la ambigüedad y difícil tesitura en la que muchas personas (sobre todo mujeres) se ven sumergidas actualmente en nuestra sociedad: dejar de comer como sinónimo de «(auto)control» a la vez que de «liberación y/o resistencia». De hecho, actualmente, en nuestra sociedad, al mismo tiempo que se cultiva una especie de moral del yo muy centrada en la disciplina, también se incita a recrearse en las satisfacciones y en la trasgresión de las normas. La alimentación, como sabemos, es una herramienta para la expresión y comunicación de sentimientos y emociones que inevitablemente van ligados a las circunstancias socioculturales que nos rodean; por lo tanto, comportamientos tan dispares como «no comer», «comer mucho», «comer poco», «hartarse», etc., no son más que las múltiples y diversas formas que el comensal cotidiano tiene para «poner sobre la mesa» (manifestar) tales contradicciones.

LUÍS (28 AÑOS): «CRÓNICA DE MI HAMBRE Y DE MI CUERPO»²

Luís es un chico de 28 años. Se ha elegido su historia, precisamente, porque aporta elementos importantes de la socialización con la comida, el ejercicio físico o la actividad física que ponen en evidencia de qué forma el modo en que aprehendemos con respecto a estos ámbitos condiciona, de forma significativa, las maneras en que las personas aprehendemos también a controlar el peso y la corporeidad. Más concretamente, la historia de Luís pone de manifiesto de qué forma aprehende a controlar su cuerpo a través del ejercicio físico, de tal modo que no tiene que renunciar al placer de comer, que es, por otro lado, una de sus prácticas más deseadas y disfrutadas. Su historia ha sido directamente extraída de su diario personal.

El primer recuerdo que tengo sobre mi cuerpo lo he encontrado a los cinco años de edad, cuando me enteré que a mi exnovia le gustaba mi

² He creído conveniente dejar el mismo título que puso el autor del diario.

mejor amigo. Recuerdo perfectamente que me daba cuenta de que a ella le gustaba mi amigo y yo sentía celos, y fue entonces cuando pensé que era porque yo había empezado a engordar. Fue también entonces cuando mis compañeros de clase me empezaron a decir que estaba gordo (incluso «ella», aunque seguíamos siendo buenos amigos). Empecé a estar más redondito, ya que hasta entonces era un niño muy delgado.

Prácticamente el mismo año empecé a usar gafas para miopía, y también recuerdo cómo comía mucho para desayunar, tenía mucha hambre y mis padres me hacían parar de comer cuando llevaba 2 platos soperos llenos hasta arriba de papilla de cereales (aquí tengo que confesar que tomé papilla de cereales para bebé hasta los 6 años de edad para desayunar). Recuerdo que comía mucho y que a menudo me sentía tan lleno que me dolía la barriga. Seguí engordando.

Otra vivencia relacionada con la comida son las meriendas en casa de mi tía al salir de clase antes de ir al conservatorio de música con mi hermano. Esperaba aquel momento durante todo el día para atracarme a madalenas mojadas en leche con chocolate, de las que podía comer 10 o 12 tranquilamente. Aunque no sé si lo recuerdo más por lo que disfrutaba comiendo magdalenas o por ver a mi tía poniéndose nerviosa al verme comer con ansia (algunas veces ella y mi hermano me regañaban por goloso). Yo me sentía mal e incluso me mareaba por el atracón y me sentía culpable, pero no podía evitarlo. En aquellos tiempos mis ataques de gula eran conocidos e incluso yo mismo alardeaba de ello y lo hacía expresamente para llamar la atención.

En el cole seguí como uno de los gordos de la clase; siempre de los últimos en ser elegidos por los capitanes de equipo para jugar al fútbol y, aunque que mi sobrepeso me convertía en patoso y lento, siempre recuerdo haberme esforzado mucho en los deportes. En mi clase, todos queríamos ser cómo Sergi, un chico de complexión muy musculosa, físicamente incansable y el que corría más. Yo pensaba que me gustaría ser cómo él y tener éxito. Quería adelgazar pero era incapaz de no comer cuando tenía un plato de comida delante.

Tengo otro recuerdo en relación al deporte que creo vale la pena mencionar, ya que tiene relación con mis actitudes futuras hacia el deporte y el cuerpo; fue a los 11-12 años, cuando en el colegio vino un profesor de gimnasia nuevo (Santiago) que se dedicó a hacernos correr y a trabajar la resistencia física. Al principio con el nuevo profesor lo pasé muy mal porque al cabo de poco rato corriendo tenía la sensación de que me iba a ahogar, parecía que no podía respirar. No podía seguir al resto de la clase y en alguna ocasión lloraba de rabia e impotencia; el profesor me decía que siguiera intentándolo y la sensación de ahogo desaparecería. Sé que me dedicó más tiempo que al resto de compañeros cada

vez que salíamos a correr, y después de pasar muchos días de vergüenza, el ahogo desapareció y nunca más volví a sentirlo...

Siguiendo con los recuerdos: uno de los momentos más esperanzadores para mi condición de gordo de la clase fue cuando mi hermano (un año y medio mayor que yo y también con sobrepeso) hizo el llamado «estirón» a los 12 años y pasó de ser más gordo que yo a estar delgado. Pude ver cómo toda la familia le decía lo guapo que estaba delgado, y también cómo cambió su relación con los compañeros de clase y con las chicas de su curso. Reconozco que sentía envidia y vivía con la ilusión de que en poco tiempo esto también me ocurriría a mí (incluso recuerdo insistir a mi madre preguntándole si creía que esto me iba a ocurrir a mí también).

Pero yo no crecía, y con lo que comía, lo difícil era no crecer «a lo ancho», así que continué siendo uno de los gordos (y bajitos) de la clase. Al año siguiente, mi hermano murió en un accidente y yo empecé el curso en otro colegio sólo para chicos, con todos los compañeros de clase nuevos, y no empecé el «estirón» hasta los catorce años de edad (y seguía siendo obeso). Quizá los primeros intentos de hacer dieta fueron en esta etapa y consistían básicamente en pedirle a mi madre que me hiciera verdura y otras cosas poco grasas para comer, pero fui incapaz de comer moderadamente, por lo que no conseguí adelgazar. El único cambio logrado a los 15 años fue mi relación con el ejercicio, que empezó a ser más regular; descubrí que con el esfuerzo y la constancia no era tan patoso y podía seguir mejorando. Esto aumentaba mi autoestima aunque seguía envidiando a mis compañeros más delgados, musculosos y más ágiles (y con más éxito con las chicas que yo; que estaba gordo).

El sentimiento de que tenía que adelgazar como fuera fue creciendo en mí durante los dos años siguientes. Todos mis compañeros habían tenido alguna novia o algún «rollo» con alguna chica, y yo no, y creía que esto cambiaría si adelgazaba. La presión creció durante el curso siguiente, cuando cambié de instituto de nuevo (a un colegio mixto) y me enamoré de una chica, cosa que me hacía sentir más agobiado por mi sobrepeso.

A finales de curso, cuando ya salía con aquella chica (cosa que mejoró mucho la confianza en mí mismo), empecé a adelgazar. Todo empezó como por casualidad unos días que iba al gimnasio y no tuve tiempo para comer, e incluso me salté alguna comida entera (fue una temporada en la que comía solo, ya que no coincidía con mis padres ni con mi hermana al mediodía). A raíz de esto perdí unos dos kilos de peso. Esto me animó y empecé a saltarme más comidas y a «comer» solamente una manzana o una lata de coca-cola. Aumenté las horas del gimnasio y empecé a ir a correr. Pasé mucha hambre, y algunos días notaba que me bajaba la tensión

y el azúcar, pero perder peso me animaba a perder más, aguantándome sin comer y haciendo más ejercicio: ¡era fantástico!

Estaba adelgazando mucho y deprisa, que era lo que justamente había deseado durante tanto tiempo, y finalmente perdí 20 kilos en unos dos meses (de 81 a 60 kilos).

A partir de este momento entré en una etapa en la que pasé los siguientes tres o cuatro años controlando mi peso haciendo mucho ejercicio; ahora pienso que casi de forma obsesiva, ya que el día que no hacía ejercicio me sentía muy mal y me horrorizaba la idea de volver a engordar. En esta etapa volví a comer compulsivamente y con gula, posiblemente más que en etapas anteriores, pero el ritmo de ejercicio que realizaba impedía que engordara. Me daba atracones, me comía un paquete entero de 500 gramos de macarrones (peso seco antes de hervir) con un bote entero de 200 ml de salsa de tomate frito y un paquete entero de 250 gramos de queso rallado, e incluso luego un filete gordo de ternera. Luego, me iba a quemarlo corriendo durante una hora y media...

Tampoco podría decir que comiera «bien», ya que no desayunaba, comía abundantemente y casi no cenaba, de manera que solo realizaba una o dos ingestiones de comida diarias en el mejor de los casos. Aun así, me sentía muy a gusto con mi cuerpo, y esto repercutía muy positivamente en mi seguridad y en las relaciones personales; ero como yo siempre había pensado que se sentían los compañeros de clase delgados y fuertes cuando estaba en el colegio. Me miraba mucho en el espejo y me pesaba a diario, y empecé a fumar, cosa que utilizaba para apaciguar el hambre y para adelgazar.

Todo esto duró hasta los 23 años, cuando acabé mi carrera, a partir de aquí el cambio de estilo de vida, las exigencias de la entrada en el mundo laboral, y las horas de trabajo excesivas acabaron con el exceso de ejercicio y el tabaco venció al deporte. A partir de aquí empecé a aprender a comer de manera controlada y moderada para poder mantener el peso. Lo conseguí durante un par de años, pero después, progresivamente dejé de pesarme y de preocuparme por el peso e inevitablemente volví a engordar hasta los 81 kilos (de nuevo la «cifra horror» de mi máximo peso a los 17 años).

Durante el tiempo que sigue hasta la actualidad, he pasado por temporadas de hacer deporte, fumar, pesarme a diario, comer con ansiedad, estando siempre pendiente de mi peso, mi cuerpo, y en una batalla constante para poder adelgazar, con oscilaciones de peso de 5 e incluso 10 kilos. Hace unos años tomé la decisión definitiva y trascendental de dejar el tabaco, a pesar de saber que aumentaría mi peso unos 10 kilos aproximadamente (y efectivamente volví por tercera vez a los 81 horrorosos

kilos de peso). Y una vez superado el tabaco decidí perder peso de forma lenta y gradual, haciendo 5 comidas diarias.

Actualmente peso 73 kilos, creo que ligeramente por encima de mi peso correcto (desde un punto de vista médico) y 5 kilos por encima de lo que a mí me gustaría. Me peso a menudo pero no a diario, y ahora sé lo que tengo que hacer para perder peso: hacer un poco de ejercicio regular (estoy en ello), comer lentamente, hacer 5 ingestiones al día para no tener tanta hambre en las principales comidas; pero todavía soy incapaz de mantener el ritmo constante y cada dos por tres me lo salto y me doy atracones... Cuando tengo comida delante no puedo parar de mirarla, y siempre comería más aun cuando me siento lleno, y no es por hambre sino por ansiedad.

Cuando miro atrás pienso en cuánto me gustaría volver a estar delgado como antes, pero soy muy consciente de las tonterías que he hecho para perder peso y para mantenerlo.

Los comportamientos alimentarios: entre el placer y el conflicto, entre el bienestar y el malestar; entre el control y la resistencia.

Las narrativas que he mostrado, conjuntamente con los datos extraídos de la etnografía, evidencian la estrecha relación existente entre la comida como modo de expresión y control social y el cuerpo como una medida de evaluación social y personal, diferente y desigual en función de variables diversas como el sexo, la edad, la clase social, etc³.

Con respecto al sexo, se ha puesto de manifiesto que el significado que va adquiriendo el comer y/o el no-comer para los niños y las niñas es distinto (y desigual), en tanto que también lo es su contexto socializador, es decir, la manera como interaccionan *en* y *con* el medio familiar, los amigos, la escuela y los medios de comunicación. A pesar de que algunos roles tradicionalmente masculinos se han feminizado, y a la inversa también se han masculinizado algunos femeninos, lo cierto es que se continúa socializando de forma desigual, lo que implica que las mujeres aprehendan en y con relación a la alimentación de forma

³ Recordemos, de nuevo, que estas conclusiones también han sido cuantificadas a través de 117 entrevistas realizadas a niños y niñas de 6 a 16 años de edad de Cataluña, que en este artículo no mostramos porque hemos creído más conveniente ejemplificarlas a través de algunas de las historias de vida que permiten una mayor contextualización de los resultados y una mayor riqueza de contenido.

distinta a los hombres, de tal forma que la comida se convierte, muchas veces, en una herramienta para controlar su cuerpo y expresar sus malestares y bienestar más contundente o importante que para los hombres, para quienes esa herramienta suele ser el ejercicio físico.

Algunos de los factores del proceso de socialización que condicionan este aprendizaje desigual en función del sexo con respecto a la alimentación son: *a)* transmisión-adquisición desigual de las responsabilidades doméstico-culinarias; *b)* socialización diferente y desigual en el ejercicio físico, deporte y actividades relacionadas con el «control del medio»; *c)* culturalmente todavía se relacionan las actitudes *saciativas* y hedonistas con la masculinidad, y viceversa: controlarse la comida con la feminidad; *d)* socialización diferente y desigual en el aprendizaje del *dieting* y el cuidado estético; *e)* distinta transmisión-aprendizaje de la exteriorización de los problemas/preocupaciones/miedos, etc.

Estos aspectos, por otro lado, abren la posibilidad de relacionar los procesos de socialización con determinadas problemáticas alimentarias, como los trastornos alimentarios, la obesidad, etc. En efecto, a través de las experiencias aquí presentadas se observa que criterios característicos de la anorexia o la bulimia nerviosas, como son «el miedo a engordar», la «insatisfacción corporal», la «distorsión de la imagen» y/o «los comportamientos compensatorios», se dan también en personas no necesariamente «enfermas» o «diagnosticadas» con este tipo de problemáticas; y que no se dan únicamente en mujeres, sino también en hombres.

Así mismo, la perspectiva dialéctica e interactiva de los procesos de socialización (Morton, 1996; Rogoff, 1993, 1997), al enfocar el análisis hacia los mecanismos de negociación y reinterpretación de los saberes y valores por parte de los niños como actores activos, ha permitido demostrar, por un lado, que las prácticas y actitudes alimentarias parten de lo corporal, y siempre toman sentido dentro del *continuum* relacionado con la lógica cultural que explica las formas de comer actuales, que implican sufrimiento y displacer («malestares») pero también placer y satisfacción («bienestares»). Es, precisamente, por este motivo, que proponemos denominar «Estares Alimentarios» a todos aquellos comportamientos alimentarios que entran a formar parte de este *continuum*, y que pueden ir desde el «no comer» hasta los «hartazgos», pasando, entre medias, por toda una gama de conductas alimentarias

que, en definitiva, reflejan las características, a menudo contradictorias y que van desde «el exceso» hasta «la carencia», de nuestro sistema en general y de nuestro sistema alimentario en particular⁴.

Por otra parte, el *agency* también nos ha permitido observar que no existe una uniformidad absoluta en la manera en que niños y niñas se comportan, piensan y se sienten en relación con su cuerpo y la alimentación. Es decir, aunque sean las mujeres las que más ejercen o reivindican el control sobre sus cuerpos mediante la comida por las relaciones que desde pequeñas establecen (enseñan-aprenden) con y en ella, tanto los niños como las niñas tienen «bienestares» y «malestares» que pueden ser manifestados tanto a través de la alimentación como del ejercicio físico, la sexualidad, etc. Al respecto, hay niñas que protestan contra el modelo de delgadez y buscan modelos alternativos a éste. En efecto, se han encontrado grupos de niñas que critican valores como la sensibilidad o la dulzura, y que se reafirman en otros (tradicionalmente masculinos) como la valentía, el coraje, la fuerza, etc. Valores que, por otra parte, van ligados a actitudes hacia la alimentación más hedonistas y menos restrictivas.

En este sentido, los cambios que actualmente se están dando en el sistema de género repercuten en los modelos de socialización alimentaria y viceversa, comportando, como Del Valle *et alii* (2002) afirman, «modelos emergentes» *en los sistemas y las relaciones de género*, pero también en el sistema alimentario.

Claves para mejorar la prevención.

De la educación nutricional a la educación alimentaria.

Como ya ha quedado claramente manifiesto, la alimentación es el proceso por el cual decidimos lo que comemos y lo que no comemos; a través de ella nos expresamos, comunicamos, nos identificamos o no con los demás y nos relacionamos. Además, la manera en que nos alimentamos depende de la manera como vivimos (Observatorio Alimentación, 2006).

⁴ Para más información sobre los «Estares Alimentarios» se puede consultar la tesis doctoral: Zafra, E. (2007) *Aprender a comer: procesos de socialización y trastornos del comportamiento alimentario*. Departament d'Antropologia Social i d'Història d'Amèrica i Àfrica. Universitat de Barcelona.

Teniendo esto en cuenta, la educación alimentaria tendría que englobar formas de transmisión-aprendizaje en las que la comida se enfocase como forma de nutrición pero también de expresión, como vehículo de comunicación o integración; aludiendo no solo a la dimensión objetiva o nutricional de la alimentación, sino también a la intersubjetiva, abordando la cuestión del don, del ritual, de la comensalidad, de la otredad, etc.

Al respecto nos gustaría añadir unas ideas que, aunque modestas, pudieran ayudar en la reflexión y/o abordaje de la educación alimentaria en la población infanto-juvenil. Nos referimos a ir más allá de la mera transmisión de conocimientos sobre nutrición, sexualidad, etc., para ir a fórmulas de intervención que pudieran articularse con la propia sociabilidad de la población infantil y adolescente, así como en los ámbitos de todos los agentes socializadores, en tanto que los mensajes y roles sociales que intervienen en la conformación de la identidad del sujeto se transmiten y se empiezan a interiorizar desde edades muy tempranas y desde muy diversos ámbitos. Pensamos, así pues, que se tendrían que buscar medidas verdaderamente interdisciplinarias que incidieran en la raíz de los motivos que sustentan la diversidad de prácticas y actitudes alimentarias —que van, según las circunstancias, del exceso a la carencia, del placer al sufrimiento, del control al descontrol, etc.— que hoy coexisten y son expresión de nuestro propio orden social.

En este sentido, creemos que se debería apostar por un «enseñar/aprender a comer» en un sentido amplio, no solo pensando en una educación nutricional, sino también social, emocional... Es decir, en un «enseñar/aprender a vivir» que negociara los atributos y estereotipos sociales y físicos que se adjudican a chicos y chicas en función de su sexo; que enseñara a valorarse a uno mismo y a los demás por otros criterios que no fueran exclusivamente materiales; y que todo ello se trabajara en y desde cada uno de los ámbitos de la socialización: familiar, medios de comunicación, educadores, sanitarios, administración, empresas de restauración, industrias de ocio y de alimentación, responsables políticos, autoridades, ciudadanía en general, etc.

Además, hemos comprobado que la alimentación se utiliza a menudo como una alternativa para transmitir o poner de manifiesto los sentimientos y emociones —bienestares y malestares— que ineludiblemente van ligados a las circunstancias socioculturales que rodean

a los sujetos, así como a sus experiencias. Siendo así, ¿por qué no trabajar la prevención desde la experiencia, desde lo emotivo, lo social, lo cultural, etc.? Es decir, ¿por qué no enfocar la educación alimentaria desde lo corporal?

Por ejemplo, está demostrado que dejar que los niños y niñas participen de una forma más directa en la definición y elaboración de sus propias ingestas —en las cantidades, variedad de contenidos, tiempo disponible para comer, etc.— fomenta su autonomía y favorece, a la vez, una mayor aceptación hacia la comida y hacia aquello que ésta pueda representar. En este sentido, y sin dejar de lado por ello las recomendaciones nutricionales, pensamos en los beneficios que podría suponer educar a los niños en el aprendizaje de una ingesta alimentaria de acuerdo con sus ritmos internos, momentos y circunstancias sociales diversas.

Creemos, por lo tanto, en las ventajas que podría aportar en orden práctico, por ejemplo, el hecho de que el comedor y el menú escolar pudieran aprovecharse de manera pedagógica en relación con los aspectos sociales y culturales de la alimentación, aspectos que ayudarían a reconducir la cultura del cuerpo hacia la experiencia del mismo, fomentando, para ello, en los niños, ya desde edades tempranas, actitudes hacia la alimentación como fuente de energía y salud, pero también como fuente de placer, comensalidad, sociabilidad y/o afectividad, ya que un asunto tan social y cultural como es la alimentación debe abordarse como tal: concibiendo a la persona como un cuerpo físico, social, emocional... y dejando atrás la clásica disociación entre lo biológico y lo cultural, entre alimentación y nutrición, entre cuerpo (físico) y mente.

Bibliografía

- BUTLER, J. (2001) *El género en disputa*. México: Paidós.
- CARPENA, J. (1999) *Variabilitat sociocultural de les experiències d'aprenentatge alimentari*. Treball de recerca del programa de Màster-Doctorat en Investigació Bàsica i Aplicada en Antropologia Social i Cultural. Departament d'Antropologia Social i Prehistòria, Bellaterra: U.A.B.,

- CARRASCO, S. (1991/92) *Antropología i alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentaria*. Bellaterra: Servei de Publicacions U.A.B.
- CENCILLO, L. (1993) «Alimento, afectividad y significados». *Antropológica. Revista de Etnopsicología y etnopsiquiatría*. Instituto Antropología de Barcelona, 13-14: 75-90.
- CHERNIN, K. (1985) *The hungry self: Women, Eating and Identity*. Nueva York: Harper and Row.
- COMAS D'ARGEMIR, D. *Et alii Vides de dona. Treball, família i sociabilitat entre les dones de classes populars (1900-1960)*. Barcelona: Alta fulla.
- CONTRERAS, J. y GRACIA, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- COUNIHAN, C.M. (1999). *The anthropology of food and body: Gender, meaning and power*. Londres: Routledge.
- COUNIHAN, C.M y KAPLAN, S.L. (1998). *Food and Gender. Identity and Power*. Amsterdam: Harwood Academic Publishers.
- DEL VALLE, T. (coord.) (2002). *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*, Madrid: Narcea.
- DI NICOLA, V. F. (1990) «Anorexia Multiforme: selfstarvation in historical and cultural context» «Part I: Selfstarvation as a historical chameleon» y «Part II: Anorexia nervosa as a culturereactive syndrome» En *Transcultural Psychiatric Research Review*, 27.
- DSM-IV (1994). «Criterios diagnósticos de la anorexia y la bulimia nerviosas». *Academia Americana de Psiquiatría*.
- ESTEBAN, M.L (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- FOUCAULT, M. (1992) [1977] *Vigilar y castigar*. Madrid: Siglo XXI.
- FOUCAULT, M. (2005) [1977] *Historia de la sexualidad. 1 La voluntad de saber*. Madrid: Siglo XXI.
- GARINE, I. y POLLOCK, N.J. (ed.) (1995). *Social aspects of obesity*. Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers.
- KERR, M. y CHARLES, N. (1986). «Servers and providers: the distribution of food within the family». *Sociological Review*, 34 (3).
- LUPTON, D. (1996). *Food, the body and the self*. Londres: SAGE Publications.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*.

- MOORE, L.H (1991) *Antropología y feminismo*. Madrid: Cátedra.
- MORTON, H. (1996) *Becoming Tongan. An ethnography of childhood*. Honolulu: University of Hawai Press.
- MURCOTT, A. (1983 a). «Women's place: cookbooks images of technique and technologic in British Kitchen», *Womwn's Studies International Forum*, 6 (1): 33-9.
- OMS (1982). «Estilos de vida y condiciones de vida y su impacto sobre la salud», Höhr-Grenzhausen, *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, 57:1059-1063.
- ORBACH, S. (1986). *Hunger strike: the anorectic's Struggle as a Metaphor for Our Age*. Nueva York: Avon.
- POULAIN, J.P (2002a). *Sociologies de l'alimentation*. París: P.U.F.
- ROGOFF, B. (1993). *Aprendices del pensamiento. El desarrollo cognitivo en el contexto social*. Barcelona: Paidós.
- ROGOFF, B. (1997). *Culture and human development*. UC Santa Cruz (en prensa).
- SÁNCHEZ, M.J. (2004). «Los trastornos del comportamiento alimentario y los procesos de transmisión-adquisición de la cultura alimentaria», *Gazeta de Antropología*, 20 En línea: <www.ugr.es>.
- SOBAL, J.(1995) «The medicalization and demedicalization of Obesity», en Maurer, D.Y Sobal, J. *Eating agendas. Food and nutrition as Social Problems*. Nueva York: Aldine de Gruyter.
- ZAFRA, E. (2007) *Aprender a comer: procesos de socialización y trastornos del comportamiento alimentario*, tesis doctoral, departament d'Antropologia Social i d'Història d'Amèrica i Àfrica, Barcelona: Universitat de Barcelona.