

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 33, Número 61. Enero – Junio 2023

Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Representaciones sociales del exceso de peso en adultos chilenos:
Una aproximación desde el análisis del discurso

Social representations of excess weight in Chilean adults:
An approach from discourse analysis

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1258>

231258

Bárbara Ortiz-Rodríguez*

<https://orcid.org/0000-0001-8333-8039>

Daniela Gómez-Pérez*

<https://orcid.org/0000-0002-4407-0567>

Fecha de recepción: 03 de junio de 2022.

Periodo de envío a evaluación: 09 de junio - 18 de octubre de 2022.

Fecha de aceptación: 03 de noviembre de 2022.

*Universidad de la Frontera. Temuco, Chile.

Autora para correspondencia: Daniela Gómez-Pérez.

Departamento de Psicología.

Laboratorio de Estigma, Discriminación, Salud y Alimentación.

Av. Francisco Salazar 01145, 4780000.

Temuco, Chile.

Dirección electrónica: daniela.gomez@ufrontera.cl

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Resumen

Objetivo: analizar las representaciones sociales del exceso de peso en adultos chilenos. **Metodología:** se partió de una metodología cualitativa, usando la técnica del análisis del discurso de seis entrevistas de participantes adultos de la región de La Araucanía, Chile. **Resultados:** se encontraron cuatro posiciones discursivas: empática por multicausalidad del fenómeno; empática por experiencia personal; crítica por falta de hábitos y crítica por cuestiones de salud. Además, surgieron cuatro grandes temas o espacios semánticos que dan estructura a los discursos: estigma de peso y sus consecuencias, empoderamiento del cuerpo, prejuicios individuales sobre personas con peso alto y discriminación transversal. **Limitaciones:** los resultados obtenidos deben considerarse como no generalizables, dado el tamaño reducido de la muestra y el segmento limitado de población que representa. **Conclusiones:** para los participantes, la discriminación es uno de los temas más prevalentes dentro del problema del sobrepeso y la obesidad. Se discute en torno a las consecuencias y las implicancias del estudio para realizar intervenciones en salud más conscientes, así como también la importancia de seguir trabajando para erradicar el estigma de peso en la sociedad.

Palabras clave: alimentación contemporánea, sobrepeso, obesidad, estigma, representaciones sociales, alimentación contemporánea, salud.

Abstract

Objective: To analyze the social representations of excess weight in Chilean adults. **Methodology:** We started from a qualitative methodology, using the technique of discourse analysis from six interviews with adult participants from the region of La Araucanía, Chile. **Results:** Four discursive positions were found: empathic due to the multicausality of the phenomenon; empathic from personal experience; critical for lack of habits and critical for health issues. In addition, four main themes or semantic spaces emerged that give structure to the discourses: weight stigma and its consequences, empowerment of the thin body, individual prejudices about people with high weight and transversal discrimination. **Limitations:** The results obtained should be considered as not generalizable, given the small size of the sample and the segment of the population it represents. **Conclusions:** For the participants, discrimination is one of the most prevalent themes within the problem of overweight and obesity. The consequences and implications of the study to carry out more conscious health interventions are discussed, as well as the importance of continuing to work to eradicate weight stigma in society.

Keywords: contemporary food, overweight, obesity, stigma, social representation, contemporary food, health.

Introducción

El sobrepeso y la obesidad son un problema de proporciones mundiales (Lava et al., 2018). Constituyen ambos una enfermedad de etiología multifactorial que ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) como una acumulación de grasa anormal o excesiva que puede ser perjudicial para la salud, entendiéndola como un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. El sobrepeso y la obesidad se han incrementado en los últimos años, convirtiéndose en uno de los principales factores de riesgo de morbilidad y mortalidad, afectando a una de cada tres personas en el mundo (Vio del Río, 2018).

Las cifras alcanzadas por los diferentes países son preocupantes. Hacia el año 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años mostraban sobrepeso y el 13% entraba en la categoría de obesas (OMS, 2021). En Chile, el escenario es similar, ya que se posiciona dentro de los diez países a nivel mundial con mayores índices de sobrepeso y obesidad (Vio del Río, 2018), con un 74,2% de su población adulta con este problema (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, 2019).

La forma tradicional de diagnosticar esta condición es mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) que es el cociente entre peso en kilogramos y la talla en metros elevada al cuadrado (OMS, 2021). El procedimiento se emplea clásicamente por su simpleza y utilidad, representativas de la mayoría de la población y por no resultar invasiva para las personas. Sin embargo, hay otras formas que podrían considerarse más adecuadas, como el perfil lipídico o la bioimpedancia que da cuenta de la composición corporal, entre otras alternativas (Moreno, 2012), ya que el solo hecho de registrar un peso alto no es indicador de salud o enfermedad.

En la actualidad, existen investigaciones que demuestran la relación de la obesidad con complicaciones médicas, como por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, problemas óseos, entre otras (Hernández y Duchi, 2015; Jiménez, Rizk y Quiles, 2017; Upadhyay, Farr, Perakakis, Ghaly y Mantzoros, 2018). Sin embargo, la relación entre esta enfermedad y los factores psicológicos, psicosociales y conductuales ha recibido menor atención.

En este sentido, desde estudios en psicología y psicología de la salud se ha demostrado que la obesidad aparece a menudo acompañada del estigma de peso (Spahlholz, Baer, König, Riedel y Luck, 2016; Thedinga, Zehl y Thiel, 2021), fenómeno que se ha asociado a un aliciente para lograr un peso corporal reducido, basándose en la suposición que la vergüenza provocada por la estigmatización, motivaría a cambiar el comportamiento y lograría la reducción de peso a través de dietas autodirigidas y aumento del ejercicio físico (Rubino, Puhl y Dixon, 2020). Sin embargo, tanto estudios observacionales como aquellos experimentales, muestran que esas estrategias pueden surtir el efecto contrario y, en cambio, pueden inducir a evitar el ejercicio, consumir alimentos poco saludables y aumentar el comportamiento sedentario, llevando a una mala salud metabólica, mayor aumento de peso y reducción de la calidad de vida (Puhl y Suh, 2015).

Es por ello que, recientemente, el estigma de peso se ha descrito como el rechazo social y la devaluación a aquellas personas que no cumplen con las normas sociales imperantes de peso y forma corporal (Tomiyama et al., 2018). El fenómeno es una forma de discriminación altamente prevalente, que se traduce en inequidades en el hogar, lugar de trabajo, entornos educativos, entornos médicos, medios de comunicación e, incluso, en las relaciones interpersonales (Pearl y Puhl, 2018; Phelan et al., 2016).

Además de vivenciar el estigma desde fuentes externas, las personas pueden internalizar estos estereotipos y actitudes negativas, lo que se conoce como internalización del sesgo de peso (Pearl y Puhl, 2018). En este proceso la persona adopta una actitud de culpa por la situación de su

peso y asume la responsabilidad personal por ello, con lo que afecta su salud y bienestar psicológico (Kahan y Puhl, 2017).

Respecto a las consecuencias psicológicas que podrían afectar a las personas con exceso de peso o se perciben a sí mismas con sobrepeso (incluso sin padecerlo objetivamente según las categorizaciones de IMC), se encuentran principalmente las afecciones al bienestar psicológico y emocional, dentro de las que destacan altos niveles de ansiedad, angustia y síntomas depresivos, en comparación con quienes no enfrentan este problema (Bautista, Márquez, Ortega, García y Álvarez, 2019; Emmer, Bosnjak y Mata, 2019; Silva y Abreu, 2020). Además, pueden sufrir de una autoestima e imagen corporal alterada, psicopatología de los trastornos alimentarios y una calidad de vida disminuida (Pearl y Puhl, 2018).

Asimismo, la evidencia muestra que el sexo de los de exceso de peso puede predecir mayores consecuencias psicológicas, pues se ha visto que mujeres presentan mayores síntomas depresivos y se perciben a sí mismas con un gran sobrepeso en niveles más bajos de IMC que los hombres (Himmelstein, Belsky y Tomiyama, 2015; Major, Hunger, Bunyan y Miller, 2014). Otra variable relacionada es el nivel socioeconómico, pues se ha observado que el riesgo de presentar exceso de peso es mayor en personas de menos recursos económicos, sumado a que presentarían menor adherencia a guías de alimentación y dietas respecto de lo saludable (Bautista et al., 2019; Sprovera, González, Grancelli y Paredes, 2017).

El sobrepeso y obesidad se han convertido en tema de conversación y de preocupación a nivel social; alcanza repercusiones tan grandes que hasta las mismas personas que lo sufren parecen haber interiorizado los discursos imperantes que estigmatizan y señalan al exceso de peso como una limitante para el establecimiento de relaciones interpersonales, sociales y laborales. Lo reproducen ellos mismos en sus discursos el rechazo social de la obesidad, lo que se recrudece para las

mujeres por los estereotipos de belleza que imperan y su relación con la salud (Romero-Juárez y Arellano, 2020).

Considerando lo anterior, se vuelve relevante comprender qué significa para las personas con peso alto vivir en una sociedad que permanentemente entrega mensajes críticos respecto de su forma corporal y cómo ello influye en su propia identidad. En consecuencia, este estudio se propone investigar el tema del exceso de peso desde la teoría de las representaciones sociales de las propias personas que lo vivencian a diario y entendiendo las representaciones sociales como las comprensiones consensuales compartidas entre miembros de un grupo, que se generan en los intercambios de la vida cotidiana, mediante la comunicación informal y ocurren en la intersección entre lo psicológico y social (Hogg y Vaughan, 2010). De esta forma, investigar las representaciones sociales del exceso de peso puede ayudar a comprender la realidad que ha sido conformada en torno al fenómeno en diversos grupos sociales (Bezerra, Carneiro, Faro, Lourenco y Vasconcelos, 2021).

Los antecedentes disponibles (Couss, 2021; Pearl y Puhl, 2018; Spahlholz et al., 2016) dan cuenta de la magnitud del problema y ponen de manifiesto que su estudio no puede ser abordado únicamente desde las metodologías cuantitativas que hasta el momento han sido preponderantes, sino que también los estudios con técnicas cualitativas permitirán conocer mejor las dimensiones personales, culturales, sociales y simbólicas que subyacen al exceso de peso (Barragán et al., 2020).

Considerando la problemática expuesta y sobre la base de este planteamiento teórico, se plantea el objetivo general de analizar las representaciones sociales del exceso de peso en una muestra de adultos chilenos, para responder a la pregunta de ¿Cómo son las representaciones sociales del exceso de peso en una muestra de adultos chilenos?

Método

Los datos derivan de una investigación más amplia dentro del marco del proyecto Fondecyt de Iniciación 11190362 titulado Estigma de obesidad, consecuencias psicológicas y conductuales: diferencias entre hombres y mujeres y sus implicancias en salud. Para este estudio se analizaron las entrevistas proporcionadas por los participantes desde una aproximación cualitativa. Participaron seis personas, mujeres y hombres de edad adulta, residentes de la región de La Araucanía de Chile. Ellos tenían diferentes edades, clasificación según IMC, ocupaciones/profesiones y nivel socioeconómico (NSE) (ver tabla 1), ya que fueron seleccionados según un muestreo de casillero tipológico propio del proyecto, que buscaba reclutar participantes con diversas características sociodemográficas.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de los participantes

No.	Sexo	Edad	Categoría IMC	Ocupación/Profesión	Nivel Socioeconómico
1	Mujer	23	Obesidad tipo 2	Profesora de Ed. Física	Medio bajo
2	Mujer	57	Obesidad tipo 2	Cuidadora de niños	Medio
3	Mujer	20	Sobrepeso	Estudiante Ped. en Ed. Física	Bajo
4	Hombre	23	Normopeso	Estudiante Química y Farmacia	Medio
5	Hombre	25	Obesidad tipo 2	Profesor de Inglés	Medio
6	Hombre	28	Obesidad tipo 2	Odontólogo	Medio alto

Fuente: elaboración propia

Los relatos surgieron a partir de una pauta de entrevista semiestructurada creada y revisada en conjunto por miembros del equipo de investigación LEDSA (Laboratorio de Estrés, Discriminación, Salud y Alimentación) de la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile. A partir de esta pauta que buscaba indagar diversos temas relacionados al exceso de peso y alimentación, se analizaron los relatos provenientes de tres tópicos: Creencias sobre el peso, Estigmatización por el peso e Internalización del sesgo de peso. Estos tópicos estaban conformados, a su vez, por preguntas

referentes a significados del sobrepeso y la obesidad, creencias sobre las personas con peso alto, consecuencias del exceso de peso (psicológicas, físicas, fisiológicas, sociales e interpersonales), y experiencias vividas personalmente u observadas en otras personas sobre el tema.

El proyecto contó con la aprobación del Comité Ético Científico de la Universidad, con lo que se dio paso a la convocatoria de participantes mediante medios tecnológicos y redes sociales. Se publicó en las redes sociales del laboratorio un afiche informativo con el objetivo del estudio: conocer las creencias que tienen las personas sobre el peso, la alimentación y la obesidad y la invitación a comunicarse con el equipo por medio de la red social, correo electrónico y/o mensaje de texto para conocer más antecedentes sobre el estudio.

Se contactó a los interesados en participar y se les realizó un breve cuestionario sociodemográfico online para organizarlos dentro de las categorías del casillero tipológico previamente elaborado en el proyecto. Los participantes interesados en colaborar con el estudio y que reunían las características de las categorías requeridas, recibieron el consentimiento informado de manera remota para ser firmado. Cuando este estuvo firmado, se citó a una reunión virtual a través de la plataforma Zoom para llevar a cabo la entrevista, de acuerdo con su disponibilidad.

Las entrevistas realizadas fueron grabadas para, luego, ser transcritas con el software NVIVO 1.6. Los eventuales errores del software fueron corregidos por los miembros del equipo a través de una revisión exhaustiva de la grabación y la transcripción. Posteriormente, las transcripciones fueron enviadas a los participantes para su validación. Una vez recibidas las validaciones, se comenzó con el análisis, usando para ello el software ATLAS.ti, versión 9.1.3.

Para el análisis de los datos se utilizó la técnica de Análisis del Discurso, llevando a cabo el procedimiento propuesto por Conde (2010), comenzando con una lectura literal de los textos, para dar paso al procedimiento de análisis compuesto por tres fases principales según este autor:

1. Análisis de las posiciones discursivas que busca entender quién habla o quiénes hablan en las entrevistas y desde qué lugar social lo hacen (Conde, 2010). Este análisis se realizó por medio de la identificación de formas expresivas singulares e idiosincráticas que se presentaron en el discurso.
2. Análisis de las configuraciones narrativas que consiste en generar una aproximación literal y global de los textos en función de los objetivos de investigación (Conde, 2010). Para ello, se formularon ejes o vectores multidimensionales con la capacidad de ordenar los textos y conectar el sentido general del texto con el contexto de producción y los objetivos de investigación
3. Análisis de los espacios semánticos (Conde, 2010), que se fue realizando en paralelo al análisis de las configuraciones narrativas, por medio de la organización del conjunto de posibles asociaciones que se establecen entre unos elementos y otros en el diálogo, con lo que se llegó a un análisis más explicativo de los textos.

Respecto a lo anterior, se imprimieron las entrevistas para facilitar el manejo y estudio de la información. De esta forma, se fueron leyendo y destacando puntos, al mismo tiempo que se anotaban las ideas y comentarios al margen del texto. En una hoja en blanco, se escribieron las ideas surgidas en cada uno de los tres pasos para, posteriormente, triangular la información y definir las posiciones discursivas, configuraciones narrativas y espacios semánticos en conjunto. A partir de la triangulación, se modificó un eje de las configuraciones narrativas, pero se mantuvieron las posiciones discursivas y espacios semánticos surgidos a priori. Después de ello, se dio paso a la articulación y redacción de los análisis en un documento explicativo de los resultados obtenidos que se presenta a continuación.

Resultados

Posiciones discursivas frente al exceso de peso

Para conocer cuáles fueron las posiciones discursivas de quienes respondieron la entrevista se comenzó con la lectura y relectura de los textos. Con este ejercicio, se establecieron cuatro posiciones entre las que fluctuaron los discursos (ver tabla 2). Se detalla cada una de ellas a continuación:

Empática por multicausalidad del fenómeno

Una de las posiciones de los discursos dentro de las entrevistas frente al exceso de peso demuestra empatía frente a quienes tienen este problema, debido a las múltiples causas que lo componen, entre las que se mencionan la actividad física, la alimentación, factores socioeconómicos, factores familiares, factores psicológicos como la ansiedad y la tristeza, e incluso factores psicológicos muchas veces desconocidos. Algunos ejemplos son los siguientes:

Entonces, como te digo, es bastante complejo y bastante delicado también tratarlo. Porque, asimismo, de repente la obesidad, el sobrepeso, no vienen solamente porque la persona come mucho o come a deshora, sino que viene por otros tipos de problema que en muchas ocasiones no se conocen. Entonces, es una gama súper amplia sobre el sobrepeso y la obesidad y a la misma vez considero yo que es bastante delicado también (Entrevista 1).

¿Por qué tú crees que las personas llegan a tener exceso de peso? Por... bueno, por varias cosas yo creo, una por problemas psicológicos como de... ansiedad. Por la situación como económica, porque muchas veces es más barato comprar, no sé, un kilo de tallarines (Entrevista 4).

En estos extractos se deja entrever una actitud de empatía, participando los entrevistados de una realidad cercana o ajena a ellos, pudiendo llegar a comprender la complejidad de la situación y la necesidad de no culpabilizar a quienes la padecen:

O sea que hay que pensar que las personas obesas no tienen la culpa, ellos están enfermos. Y a lo mejor hasta incluso ellos no quieren ser obesos, pero no es su culpa. Entonces no hay que juzgarlos, ni discriminarlos, ni burlarse (Entrevista 4).

Sin embargo, en estos mismos discursos respecto de la multicausalidad del fenómeno, se encuentran contradicciones que dejan entrever actitudes que no exculpan completamente a las personas con obesidad de padecer este problema, dado que hablar de “querer” en frases como “*y a lo mejor hasta incluso ellos no quieren ser obesos*” (Entrevista 4) implica intención propia y atribuye cierta responsabilidad a la persona, facultad de control y voluntad ante su situación.

Empática por experiencia personal

Otra de las posiciones discursivas desprendida de los textos demuestra empatía con quienes tienen exceso de peso por haber tenido una experiencia similar, ya sea actualmente o en años anteriores, con lo que se puede llegar a comprender los sentimientos ajenos y la dificultad para sobrellevar la situación. Algunos ejemplos son:

Yo creo que no lo ven como que la obesidad es una enfermedad. Lo ven como que... Bueno uno sufre cuando está muy gordita, sufre mucha discriminación (Entrevista 2).

Te ven a ti como, yo sentía como que me veían como con lástima. No sé, sentía que como que, con pena, porque "oh la gordita pa' allá, la gordita pa' acá". Y entonces sentía eso de

las personas que estaban más cerca porque te veían con pena, como que... pero nunca lo ven como que esta es una enfermedad, es como un mal hábito no más que tú tienes (Entrevista 2).

Sin embargo, en el discurso de esta participante también se entremezclaron posiciones, en las que dejaba entrever la crítica a sí misma por la falta de hábitos, como en el siguiente fragmento:

Yo creo que el peso sí se relaciona con el atractivo de alguien, aunque yo nunca lo sentí así con mi esposo (...) yo siempre le he dicho que cuando estaba gordita él tendría que haberme dicho así que tenía que (...) que tenía que bajar de peso (Entrevista 2).

Esta posición empatiza con el sufrimiento asociado a la discriminación que pueden llegar a experimentar las personas con exceso de peso, reconociendo también que puede ser un fenómeno multicausal y distinguiendo en el propio padecimiento algunas causas psicológicas como el sentimiento de soledad y tristeza que llevan a alimentarse en demasía. Esta posición se centra por sobre todo en las consecuencias psicológicas, en comparación con las otras dos posiciones que se presentan a continuación.

Crítica por falta de hábitos

Una posición levemente contraria a las dos anteriores, es la que se presenta como una crítica hacia el exceso de peso por falta de hábitos, ya sea en hábitos alimenticios, en los horarios para alimentarse, en la ingesta de agua o actividad física. Algunos ejemplos son:

(...) porque yo no tuve nunca problemas de, porque también dicen que el trago también te hace ser muy gordito, muy obeso. Pero yo nunca tuve esos problemas. Nunca fumé, nunca

tomé alcohol. Era nada más que por la comida, nada más. O sea, no hay otra, otra, que tenga otra cosa que no sea la comida (Entrevista 2).

(...) P¹: Entonces te voy a pedir que pienses en el sobrepeso y obesidad y me digas ¿Qué es lo primero que se te viene a la cabeza? R²: Ya ¿Sobre sobrepeso y obesidad? Eh, poco control, temas de comida, temas de los propios hábitos que uno crea con el tiempo (Entrevista 5.)

(...) P¹: ¿Cómo crees tú que una persona podría tener un peso más saludable? R²: Eh lo mejor es partir con controles de comida, darte cuenta de lo que estás comiendo y empezar a hacer ejercicio suave (Entrevista 5).

En estos casos se dejan entrever posturas que, si bien no están explícitamente en contra del exceso de peso, lo ven como algo fácilmente modificable a través de pequeños cambios en los hábitos alimenticios y de actividad física, lo que contrasta con la evidencia que indica que este problema es integral e incorpora otros múltiples factores, por lo que existiría en esta posición, una tendencia a reducir el problema a la responsabilidad individual por tener un peso alto, lo que se ha visto se relaciona con mayor exposición al estigma de peso.

Crítica por cuestiones de salud

La última posición discursiva analizada es la que plantea una posición que enjuicia el exceso de peso por motivos relacionados a la salud, argumentando que se deberían cambiar los hábitos de la población para lograr mejorías en el bienestar de las personas en relación con el cuerpo. Esta posición puede distinguirse en los siguientes fragmentos:

Estamos en una sociedad con altos niveles de obesidad y sobrepeso. Entonces creo que esos hábitos deberían cambiarse porque no es sano para nuestros cuerpos. Y para mantener una vida saludable y estable en relación con nosotros mismos y con los demás (Entrevista 3).

Bueno, se me viene la cabeza eh trastorno, enfermedad. Lo opuesto a lo que es salud, tanto física como mentalmente (...) Eh, también preocupación, preocupación por el tema de mi salud a largo plazo, que más adelante si no me pongo las pilas o bajo el peso, no cuido mis hábitos, puede entrarme otras enfermedades más graves, que me puedo volver un enfermo crónico, cosas así (Entrevista 6).

Esta posición, al igual que la anterior, no se presenta explícitamente en contra del exceso de peso ni de quienes lo padecen. Sin embargo, expresa la preocupación asociada a las consecuencias físicas y fisiológicas que se pueden llegar a presentar en el futuro en el ámbito de la salud.

Tabla 2.

Posiciones discursivas respecto del exceso de peso

Posición discursiva	Característica general del discurso
Empática por multicausalidad del fenómeno	Demuestra empatía frente a quienes padecen el problema, debido a las múltiples causas que lo componen.
Empática por experiencia personal	Demuestra empatía con quienes tienen exceso de peso por haber tenido una experiencia similar.
Crítica por falta de hábitos	Se presenta de manera crítica ante el exceso de peso, argumentando falta de hábitos.
Crítica por cuestiones de salud	Se presenta de manera crítica ante el exceso de peso, argumentando posibles consecuencias en salud.

Fuente: elaboración propia

Análisis de las configuraciones narrativas y espacios semánticos

Para articular las configuraciones narrativas de los discursos se constituyeron los siguientes tres ejes:

Exceso de peso y Normopeso

Representa los discursos de los participantes desde un extremo donde se habla del “exceso de peso” como lo opuesto a un peso “normal” que coincide con un ideal de delgadez presentada por la sociedad y los medios de comunicación como el modelo al que las personas deberían aspirar.

No aceptación y Aceptación

Este eje fue establecido a partir de los discursos que surgieron principalmente de la “no aceptación” del exceso de peso, donde la mayoría de la población se situaría, pues es visto desde una manera negativa, con lo que surge el espacio semántico de “estigma de peso y sus consecuencias”. Contrario a aquellas personas que se posicionan dentro del polo de “aceptación”, con lo que muestran su apoyo al exceso de peso y surge el espacio semántico de “empoderamiento del cuerpo” en ese cruce. Al mismo tiempo, en el cruce entre “Aceptación” y “Normopeso”, se encuentra el espacio semántico de “Prejuicios individuales sobre personas con peso alto”, que se origina de aquellos discursos que señalan que los pesos normales o delgados son aquellos a los que hay que aspirar.

Por otro lado, en el cruce entre “No aceptación” y “Normopeso”, se encuentra la “Discriminación transversal” que se refiere a discursos que definen la discriminación como un fenómeno más extendido, en el que no solo se discrimina a quienes tienen sobrepeso, sino que también a quienes no lo tienen, pues la discriminación desde esta perspectiva tendría que ver con características propias de quienes discriminan y no con las características de quienes son discriminados.

Social e Individual

Por último, se añadió un eje diagonal que cruza el esquema con los polos de “Social” e “Individual”, pues se desprendió de los relatos que el fenómeno puede verse tanto desde una mirada comunitaria y social como desde una mirada personal e individual, viéndose el “Estigma de peso y

sus consecuencias” reflejado en un polo más social y “Prejuicios individuales sobre personas con peso alto” en el polo más individual.

Estos tres ejes y los cuatro espacios semánticos fueron graficados en la figura 1 y serán descritos con más detalle a continuación.

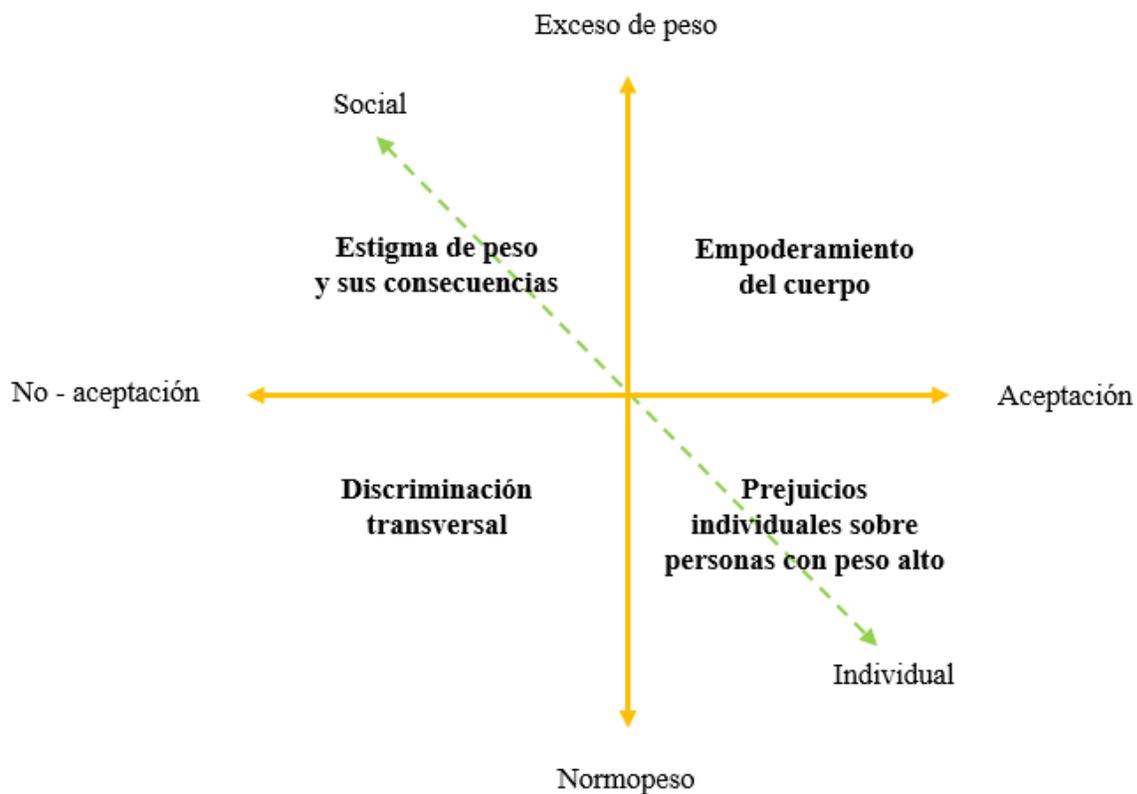


Figura 1. Configuraciones narrativas y Espacios semánticos del discurso sobre exceso de peso. Fuente: elaboración propia.

Estigma de peso y sus consecuencias

Los discursos de las personas entrevistadas representan una negación del exceso de peso, tanto a nivel social como a nivel individual, con lo que se asocia el fenómeno a una disminución de los

niveles de bienestar, apareciendo problemas de ansiedad, tristeza e incluso la idea de depresión y suicidio a causa del estigma y las discriminaciones vividas:

Aquí entramos a hablar de otro, de otro tema, pero no sé, imagínate los casos de suicidios que hay de personas, de niños, de adolescentes, que uno dice "¿Cómo va a tener tanto conocimiento de cómo suicidarse?". Pero imagínate ¡Toda la pena que hay, por las situaciones de discriminación por las cuales pasan para poder llegar a eso! (Entrevista 1).

El fenómeno de estigma, presentado como el rechazo social y la devaluación a aquellas personas que no cumplen con las normas sociales imperantes de peso y forma corporal (Tomiyama et al., 2018), es latente y transversal en los discursos de los diferentes entrevistados, quienes además señalan, en concordancia con la literatura anterior sobre el tema (Durso y Latner, 2008; Pearl y Puhl, 2018c; Phelan et al., 2016), que puede extrapolarse a diversas esferas sociales como la escuela, el trabajo, la locomoción colectiva, las relaciones interpersonales y las relaciones amorosas:

Si eso em... como que no te gusta mucho la vida social en realidad (...) uno se retrae de todas esas cosas. Y la parte afectiva igual porque uno igual le da vergüenza” (Entrevista 2).
“Pero el también el entorno que cuando uno va caminando y uno es muy gordita te miran, así como raro o en la locomoción cuando uno se va a subir a un colectivo, también te quedan mirando (Entrevista 2).

Yo creo que de todas formas les cuesta, porque también sé que tienen parejas y que a lo mejor también tienen las mismas condiciones, pero para buscar pareja a lo mejor no sé, tal vez les puede costar más, porque no muchas personas se sienten atraídas por una persona que no es cuidadosa con su cuerpo (Entrevista 3).

Creo que el fuerte de la discriminación pasa en los colegios, porque por los niños, obviamente, que suelen tener menos filtro a la hora de molestar (Entrevista 5).

El tema laboral también. Yo estuve hace un tiempo atrás trabajando en una clínica dental donde estaban buscando una promotora y ahí en el currículum de la promotora especificaban que tuviera buena presentación, que fuera de buen, buena presentación física (...) Entonces igual hay un tema ahí de discriminación laboral, discriminación social también (Entrevista 6).

Empoderamiento del cuerpo

En otro orden de ideas, de los discursos de los entrevistados se puede desprender que más allá de la discriminación y el malestar psicológico que se pueda asociar a ella, existe en la actualidad una nueva forma de ver el exceso de peso, y que puede ser una alternativa ante el sufrimiento causado por la discriminación. Esta nueva forma, incluye el empoderamiento del cuerpo y la capacidad de auto aceptación y hacer valer los diferentes cuerpos dentro de la sociedad que estigmatiza y denigra a quienes se escapan de la norma imperante:

En muchas ocasiones no, no hay confianza, te sientes menos valorada completamente. Pero así, hay casos en que se sienten completamente empoderados, empoderadas (Entrevista 1).

O sea, siempre yo creo que va a estar ese estigma que ha estado por siempre con el tema del sobrepeso, por supuesto que ahora último ha cambiado un poco ese paradigma con las generaciones más jóvenes, con todo el tema del body positive, que apunta más a la auto aceptación del cuerpo de uno mismo (Entrevista 6).

Sin embargo, a pesar de que se menciona la existencia de esta nueva forma de ver el cuerpo, se ve desde una posición discursiva crítica por las consecuencias en salud que significaría, tal como lo señala el sujeto 6:

Yo personalmente como trabajador de la salud, yo estoy consciente de que no es una conducta, digamos muy muy sana, por así decirlo, tener esta actitud body positive (...) uno igual tiene que ser consciente y fomentar la salud (Entrevista 6).

Discriminación transversal

Este espacio semántico surge desde los discursos que plantean que en la actualidad puede verse una denigración también a aquellas personas que cumplen con los estereotipos tradicionales de delgadez asociada al peso normal. Con este espacio semántico, se propone que la discriminación puede ser transversal, más allá del peso que posea la persona, estaría más en relación con las características individuales de quienes discriminan y las razones subyacentes del por qué lo hacen. Se plantea entonces, que, independiente del peso, la discriminación puede existir de todas formas:

Sí, siento que igual el tema de la cultura del Internet igual ha llevado a gente con sobrepeso a tomar la... no la iniciativa, sino que mirar desde arriba hacia abajo a las personas flacas igual, o también a las otras personas que son con más sobrepeso que ellos, así como "no, no somos como esos otros gordos, sino que somos los buenos gordos, no somos como estos flaquitos, somos los buenos gordos". Así que es como que igual al final tiene que ver con la persona, no tanto como el tema del peso para mi sentido, como que una persona que es mala va a seguir discriminando, ya sea flaco o gordo (Entrevista 5).

Prejuicios individuales sobre personas con peso alto

El último espacio semántico surge del análisis de los discursos de los entrevistados que se relacionan con las creencias que a nivel individual las personas tienen sobre quienes tienen peso alto, por lo que sus discursos dan cuenta de los prejuicios que sostienen, tales como:

Sí, porque pueden pensar "ah esta es una persona que no come bien" o que "es una persona chancha", "come mucho no la vamos a invitar a comer porque se puede comer todo, no sé" (Entrevista 3).

Como que esta persona no se mueve, así que "ya, mejor no hagamos que se mueva para allá, sino que se quede acá sentado", "como es gordito, mejor no lo hagamos hacer fuerza, mejor que se queda acá nomás". Como que hay un aura de medio flojo, medio débil, así que mejor que no lo hagamos hacer cosas físicas (Entrevista 5).

La mayoría sí, sí se hacen esa idea, yo creo de que esa persona va a ser buena para comer, por ejemplo, cuando alguien ve a alguien, alguien gordito, eh al tiro dice oh este debe ser bueno pa' comer qué se yo (Entrevista 6).

Estos prejuicios que las personas mantienen y que además son compartidos por la sociedad generan comportamientos hacia las personas que tienen peso alto que son percibidos como discriminatorios, aumentando la estigmatización y provocando las consecuencias negativas que este tipo de experiencias tienen tales como malestar psicológico, disconformidad con el cuerpo, entre otras (Emmer et al., 2019; Silva & Abreu, 2020)

Todo este fenómeno de estereotipos provenientes desde el nivel social hacia el nivel individual y que llevan a las personas a internalizar los prejuicios negativos sobre el peso, acarrear malestar con el propio cuerpo; problemas relacionales que los llevan a actuar diferente para encajar

en las normas sociales; problemas emocionales y hasta vergüenza de la propia apariencia. Tal como se exterioriza en las siguientes respuestas de los participantes ante la pregunta de ¿Cómo se sentirá una persona al ser discriminada por su peso?:

Se deben sentir con baja autoestima y las personas también eh yo creo que le dan ese paso para que se sientan con menos autoestima y con menos seguridad a cambiar (Entrevista 3).

Se sienten mal, se sienten tal como los tratan (Entrevista 4).

Siento que al ser una persona gordita y tener como un ambiente de trabajo, como que a veces igual sale más fácil en vez de dar una apariencia así de "ah soy guatón y como más bacán que ustedes" sale mejor comer algo más liviano en frente de los demás para dar una mejor apariencia, que por lo menos estás cambiando algún hábito o algo así (Entrevista 5).

(...) Entonces yo creo que el principal digamos el principal sentimiento que deben sentir es de culpabilidad (...) muchos hombres van a alguna tienda de ropa y ven un maniquí todo esbelto y chuta "ese chaleco no está en mi talla" o "ese chaleco a mí no me va a entrar" o vas al gimnasio y ves a todos los hombres haciendo ejercicio y chuta uno ahí un poquito gordito ahí, igual da un poco de vergüenza (Entrevista 6).

Además, de los discursos se desprende que incluso este malestar individual puede llevar también a discriminar a otros, con el objetivo de lograr sentirse mejor, aún a costa del sufrimiento de ajeno:

Entonces, o para sentirse mejor dentro de su daño, le hace daño a los demás. O sea, no sé, yo le voy a decir la persona que es obesa y yo me voy a sentir cómoda porque a la otra

persona le estoy diciendo obesa, como que quieren y no quieren asumir el daño que tienen consigo mismos (Entrevista 1).

Sumado a lo anterior, todas estas formas de discriminación y fenómenos relacionados al exceso de peso ocurrirían frecuentemente, pero muchas veces en silencio por parte de quienes lo sufren, callando o minimizando las situaciones adversas:

Puede ser permanente incluso todos los días, aunque de repente se considere que los índices de discriminación son menores, pero no sabemos los hechos, las situaciones que están quedándose en silencio (Entrevista 1).

Discusión y conclusiones

El objetivo de esta investigación estuvo centrado en explorar las representaciones sociales del exceso de peso en una muestra de adultos chilenos, para lo cual se analizaron seis entrevistas realizadas a tres hombres y tres mujeres de la Región de La Araucanía, Chile.

Con este análisis de representaciones sociales, realizado desde la técnica de Análisis del Discurso con el procedimiento propuesto por Conde (2010), se distinguieron cuatro posiciones discursivas, a saber: empática por multicausalidad del fenómeno, empática por experiencia personal, crítica por falta hábitos y crítica por cuestiones de salud. A su vez, se configuró el discurso en base a los ejes de “Exceso de peso – Normopeso”, “No aceptación – Aceptación” y “Social – Individual”, con lo que surgieron espacios semánticos que dan luces para comprender las representaciones sociales acerca del exceso de peso que se presentan en esta muestra de adultos chilenos.

En términos del discurso sobre las representaciones sociales del exceso de peso, en la muestra de seis adultos chilenos, este estuvo centrado principalmente en la discriminación sufrida por las personas que tienen exceso de peso, la cual se presenta en múltiples ambientes, entre los que se

señala la escuela, el trabajo, la locomoción colectiva, las relaciones interpersonales y las relaciones amorosas, coincidiendo con la literatura acerca del tema (Pearl y Puhl, 2018; Phelan et al., 2016). Se denominó a este espacio semántico “estigma de peso y sus consecuencias” pues investigaciones anteriores han demostrado que el exceso de peso está a menudo acompañado de este fenómeno (Spahlholz et al., 2016), en donde se denigra a las personas por sus características corporales, las cuales se consideran alejadas de la norma social, siendo una característica patente e imposible de ocultar (Puhl y Heuer, 2009).

De hecho, pareciera ser que el discurso antiexceso de peso predominante en la sociedad, se encuentra muy asentado en la población, tanto que los participantes expresan múltiples formas de discriminación que han presenciado e incluso protagonizado como víctimas. Es fácil que en todo ese ambiente se asuman como válidas las opiniones y prejuicios en contra de este problema, aunque no se exprese abiertamente, algunos comentarios como “uno ve cosas tan lindas que me pude haber puesto” o "ese chaleco a mí no me va a entrar" dan cuenta de una internalización del estereotipo delgado que predomina en la sociedad, o “Internalización del sesgo de peso” como se ha denominado por algunos autores (Durso y Latner, 2008) pues muestra cómo se asocia la ropa “linda” a ropa que por tener exceso de peso “no se puede usar” o “no me va a quedar” asumiendo que hay ropa para personas con cuerpos pequeños y ropa para personas con cuerpos grandes y solo la ropa para cuerpos pequeños es “bonita”.

El problema de la internalización del sesgo de peso, es que puede acarrear múltiples consecuencias a nivel psicológico, disminución del bienestar individual, problemas de ansiedad, sintomatología depresiva, baja autoestima, problemas interpersonales, vergüenza y hasta odio a sí mismo, como se ha descrito en los hallazgos de este estudio y en la literatura (Durso et al., 2012).

Los estudios son consistentes en demostrar que las consecuencias del estigma de peso y la internalización de las actitudes negativas hacia sí mismos se traducen en discursos de rechazo hacia

la obesidad, lo que se recrudece para las mujeres por los estereotipos de belleza que imperan en la sociedad (Romero-Juárez & Arellano, 2020). Sin embargo, en este análisis no surgieron diferencias notables, a pesar de contar con una muestra de hombres y mujeres equitativa. Al contrario, se puede dilucidar que las consecuencias dañinas para la salud mental de los seis participantes se dieron en ambos géneros y que el estigma de peso resulta dañino tanto para mujeres como para hombres.

Un hallazgo interesante dentro de los relatos tiene que ver con el espacio semántico de “Discriminación transversal”, el que surgió a partir del cruce de los ejes “No aceptación” y “Normopeso”. El análisis de este gran tema sugiere que la discriminación, en el discurso de los participantes, no tiene que ver con las características físicas de la persona, sino con las características psicológicas y de personalidad de quien discrimina. Por tanto, esta perspectiva propone establecer el foco en el victimario, lo que podría significar un avance y área de intervención en contra de la discriminación, trabajándola desde sus perpetuadores y con ello evitar la sobrecarga hacia las personas que son víctimas de este tipo de experiencias.

Otro foco abordable en la intervención es la estructura social moderna, que muestra cómo todo este fenómeno se enmarca en un sistema moderno capitalista/desarrollista (Arévalo, Becerra y Puentes, 2022), donde la publicidad de la industria alimentaria transnacional puede afectar la disponibilidad de alimentos poco saludables en Latinoamérica y en las comunidades latinas de otras partes del mundo (García, Hunter, de la Haye, Economos y King, 2021). Por ejemplo, en esta línea sería relevante considerar el rol que empresas como Coca Cola, Bresler o Unilever (cuyo fin es principalmente monetario) han ejercido en la urbanización de la dieta, como efecto de un sistema de producción sumergido en el contexto de la globalización, que homogeniza la oferta alimentaria de forma masiva y presenta campañas y publicidad para promover el consumo de bebidas gaseosas, comida rápida y golosinas, contribuyendo con eso al problema asociado a la malnutrición y obesidad (Morales, 2015).

Los estudios epidemiológicos, clínicos y nutricionales concluyen que la obesidad es un problema de salud pública, cuyos efectos sobre la calidad de vida en la población que la padece son innegablemente negativos (Romero-Juárez y Arellano, 2020). Es así como este estudio puede transformarse en una antesala para el mejoramiento de calidad de vida de los sujetos que sufren las consecuencias del exceso de peso y el estigma asociado, mediante intervenciones médicas más conscientes, que aborden los factores psicológicos y psicosociales que hasta ahora han recibido menor atención. Además, en un contexto social en que el prejuicio, la intolerancia explícita y la discriminación son habituales en el entorno (Kahan y Puhl, 2017), se reafirma la importancia de seguir trabajando en la erradicación del estigma a nivel social, de los medios de comunicación y publicidad en general.

Se constituye como fortaleza de este trabajo el proporcionar resultados derivados de análisis cualitativo de las representaciones sociales del exceso de peso, esto porque la evidencia local existente es predominantemente cuantitativa, por lo que este estudio representa un avance en la comprensión del problema desde las voces de los propios involucrados. Esto es posible recogiendo la riqueza de sus discursos, desde una gama diversa de participantes hombres y mujeres, de diferentes niveles socioeconómicos, edades y ocupaciones. Sumado a lo anterior, una fortaleza de este estudio está dada por la estrategia de recolección de datos durante la pandemia Covid-19, con lo que los datos aquí expuestos reflejan los discursos en un contexto de profundos cambios en términos de salud y peso (Bhutani y Cooper, 2020) que aportan al desarrollo de la temática dentro del acontecer mundial actual de una manera actualizada y sistemática.

Con respecto a las limitaciones, los resultados obtenidos deben considerarse como no generalizables, dado el tamaño reducido de la muestra y el segmento limitado de población que representa. Además, la realización de las entrevistas vía virtual puede haber dejado elementos propios de la comunicación no verbal fuera del análisis.

Dada su importancia para la salud pública, se sugiere como futuras líneas de investigación, continuar estudiando el exceso de peso y sus representaciones sociales en diferentes grupos etarios y culturas, además de analizar las diferencias de género que pueden hallarse, mediante comparaciones entre los diferentes grupos, para un entendimiento a cabalidad del problema que aporte a desarrollar intervenciones y programas específicos y especializados.

Asimismo, los datos empíricos han mostrado que el manejo, control y prevención del sobrepeso y la obesidad no es de responsabilidad individual, si no que resulta de un proceso complejo de representación social que debe analizarse según las condiciones económicas, políticas y socio-culturales de los grupos y las posibilidades de poner en práctica las estrategias de los programas (Romero-Juárez y Arellano, 2020). Por lo señalado se sugiere seguir investigando en la temática desde una perspectiva metodológica cualitativa, que siga enriqueciendo el estudio de los significados y consecuencias del sobrepeso y la obesidad para la población.

Agradecimientos

Este estudio fue financiado por ANID/Conicyt, a través del Fondecyt de Iniciación número 11190362, cuya investigadora responsable es la Doctora Daniela Gómez-Pérez.

Referencias

- Arévalo, J., Becerra, L. y Puentes, Y. (2022). La empresa moderna capitalista transnacional: entre el desarrollo y las crisis civilizatorias (dimensión social). *Entramado*, 18(1). doi: <https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.7374>
- Barragán, R., Rubio, L., Olga, P., Asensio, E., Ortega, C., Sorlí, J. y Corella, D. (2020). Estudio de investigación cualitativa sobre las diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de la obesidad, sus causas, abordaje y repercusiones para la salud. *Nutricion Hospitalaria*, 35(5). doi: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.1809>
- Bautista, M., Márquez, A., Ortega, N., García, R. y Álvarez, G. (2019). Discriminación por exceso de peso corporal: Contextos y situaciones. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 121-133. doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.516>
- Bezerra, T., Carneiro, S., Faro, A., Lourenco, L. y Vasconcelos, C. (2021). Presentaciones sociales de la obesidad: un análisis con estudiantes de la enseñanza media y universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 15(1). doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22235/cp.v15i1.2388>
- Bhutani, S. y Cooper, J. (2020). COVID-19-related home confinement in adults: Weight gain risks and opportunities. *Obesity*, 28(9), 1576-1577. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/oby.22904>
- Conde, F. (2010). Cuadernos metodológicos. Análisis sociológico del sistema de discursos. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas.

- Couss, A. (2021). Representaciones sociales del sobrepeso y de la obesidad: revisión sistemática. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 41(100), 124-135.
- Durso, L. y Latner, J. (2008). Understanding self-directed stigma: Development of the weight bias internalization scale. *Obesity*, 16(2), 80-86. doi: <https://doi.org/10.1038/oby.2008.448>
- Durso, L., Latner, J., White, M., Masheb, R., Blomquist, K., Morgan, P. y Grilo, C. (2012). Internalized weight bias in obese patients with binge eating disorder: Associations with eating disturbances and psychological functioning. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 423-427. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.20933>
- Emmer, C., Bosnjak, M. y Mata, J. (2019). The association between weight stigma and mental health: A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1), 1-13. Doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12935>
- García, L., Hunter, R., de la Haye, L., Economos, C. y King, A. (2021). Un marco conceptual orientado a la acción para soluciones sistémicas de prevención de la obesidad infantil en Latinoamérica y en las poblaciones latinas de Estados Unidos. *Obesity Reviews*, 22(5). doi <https://doi.org/10.1111/obr.13354>
- Hernández, J. y Duchi, P. (2015). Índice cintura/talla y su utilidad para detectar riesgo cardiovascular y metabólico. *Revista Cubana de Endocrinología*, 26(11), 66-76.
- Himmelstein, M. S., Incollingo Belsky, A. C. y Janet Tomiyama, A. (2015). The weight of stigma: Cortisol reactivity to manipulated weight stigma. *Obesity*, 23(2), 368-374. doi: <https://doi.org/10.1002/oby.20959>
- Hogg, M. y Vaughan, G. (2010). *Psicología social*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S. A.
- Jiménez, R., Rizk, J. y Quiles, J. (2017). Diferencias entre la prevalencia de obesidad y exceso de peso estimadas con datos declarados o por medición directa en adultos de la Comunidad Valenciana. *Nutricion Hospitalaria*, 34, 128-133.
- Kahan, S. y Puhl, R. (2017). The damaging effects of weight bias internalization. *Obesity*, 25(2), 280-281. doi: <https://doi.org/10.1002/oby.21772>
- Lava, M., Antún, M., De Ruggiero, M., González, V., Mirri, M. y Rossi, M. (2018). Percepción de usuarios con exceso de peso sobre los factores que intervienen en la implementación de las pautas alimentarias sugeridas en la Consejería Nutricional del Programa Estaciones Saludables en la Ciudad de Buenos Aires. *Dieta*, 36(164), 8-19.
- Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P. y Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74-80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.11.009>
- Morales, A. (2015). Obesidad, un síntoma tangible ante la contemporaneidad. (Tesis de Licenciada en antropología). Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
- Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 116-205.
- Organización Mundial de la Salud S. (OMS, 2021). Datos y cifras: 10 datos sobre la obesidad. Recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, A. (OCDE, 2019). *Estudios de la OCDE sobre Salud Pública en Chile, hacia un futuro más sano: evaluación y recomendaciones*. Recuperado de <https://www.oecd.org/health/health-systems/Revisión-OCDE-de-Salud-Pública-Chile-Evaluación-y-recomendaciones.pdf>
- Pearl, R. y Puhl, R. (2018a). Weight bias internalization and health: a systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141-1163. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12701>
- Pearl, R. y Puhl, R. (2018b). Weight bias internalization and health: a systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141-1163. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12701>
- Pearl, R. y Puhl, R. (2018c). Weight bias internalization and health: a systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141-1163. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12701>
- Phelan, S., Burgess, D., Yeazel, M., Hellerstedt, W., Griffin, J. y van Ryn, M. (2016). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obesity Reviews*, 16, 319-326.
- Puhl, R. y Heuer, C. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941-964. doi: <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Puhl, R. y Suh, Y. (2015). Health consequences of weight stigma: Implications for obesity prevention and treatment. *Current Obesity Reports*, 4, 182-190.
- Romero-Juárez, A. y Arellano, C. (2020). Representaciones sociales de la obesidad, la alimentación y el ejercicio entre personas con obesidad en la Ciudad de México. *Estudios Sociales Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 30(55). doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24836/es.v30i55.878>
- Rubino, F., Puhl, R. y Dixon, J. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26, 485-497. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>
- Silva, J. y Abreu, V. (2020). Consequências do estigma de peso na saúde (Pontificia Universidade Católica de Goiás). Doi: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1086>

- Spahlholz, J., Baer, N., König, H. H., Riedel-Heller, S. G. y Luck-Sikorski, C. (2016). Obesity and discrimination-a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Obesity Reviews*, 17(1), 43-55. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12343>
- Sprovera, M. A. E., Gonzáles, E. A., Grancelli, F. B. y Paredes, M. H. (2017). Gordura, discriminación y clasismo: un estudio en jóvenes de Santiago de Chile. *Psicología & Sociedad*, 29(0), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29i1a178>
- Thedinga, H., Zehl, R. y Thiel, A. (2021). Weight stigma experiences and self-exclusion from sport and exercise settings among people with obesity. *BMC Public Health*, 21, 1-18. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-021-10565-7>
- Tomiyama, A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the cyclic Obesity/weight-based stigma model. *Appetite*, 82, 8-15. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.108>
- Tomiyama, J., Carr, D., Granberg, E. M., Major, B., Robinson, E., Sutin, A. R. y Brewis, A. (2018). How and why weight stigma drives the obesity “epidemic” and harms health. *JBMC Medicine*, 16(1), 1-6. doi: <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5>
- Upadhyay, J., Farr, O., Perakakis, N., Ghaly, W. y Mantzoros, C. (2018). Obesity as a disease. *Medical Clinics of North America*, 102(1), 13-33.
- Vio del Río, F. (2018). Aumento de la obesidad en Chile y en el mundo. *Revista Chilena de Nutrición*, 45(1), 6-6. doi: <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000100006>