

Strach przed tłuszczem: ostatni bastion uprzedzeń

30 kwietnia 2022

Stany Zjednoczone mają problem ze swoją wagą – ale nie w taki sposób, w jaki mogłoby się wydawać. Według Centers for Disease Control and Prevention ponad 70% Amerykanów ma nadwagę lub jest otyłych. Ale jest jeszcze jedna strona „epidemii otyłości”. Taka, o której nie mówi się wystarczająco dużo. To uprzedzenia wobec grubych osób.

Amerykanie, którzy nie są otyli, żyją w strachu, że staną się takimi. Szacuje się, że 45 milionów z nich jest na jakiejś diecie. Według sondażu Gallupa 45% Amerykanów niepokoi się wagą, a w jednym z badań prawie połowa dziewcząt w wieku od 3 do 6 lat stwierdziła, że martwi się, iż przytyje.

To nic nowego.

Wiek XX rozpoczął się burzliwą debatą na temat gorsetów. Czy kobiety powinny nadal je nosić, aby wyglądać szczuplej? A co z zagrożeniami zdrowotnymi, zwężeniem jelit, które wiąże się z zaciskaniem talii na wiele godzin? Omdlewanie stało się tak powszechne, że zamożne kobiety miały w swoich domach „pokoje do mdlenia”, w których mogły dojść do siebie po epizodach utraty przytomności. Kobiety pod ogromną presją społeczną nosiły gorsety pomimo przeciwnych zaleceń medycznych.

W 1921 r. niejaki G. B. Pulfer napisał w czasopiśmie branżowym „Gorsety i bielizna”, że „lęk przed obwisłymi ciałami, lęk przed utratą sylwetki, lęk przed bezwładnym wyglądem” trzymał kobiety w gorsetach. Odwoływał się do strachu, który zaczął nawiedzać etos kulturowy Ameryki: strachu przed tłuszczem.

W XIX wieku bycie grubym oznaczało bogactwo, a szczupłość – ubóstwo. Sto lat później to przekonanie uległo odwróceniu. Profesor Peter Stearns, autor „Fat History”, mówi, że najpierw

zmieniły się wzorce dostępu do żywności. System przetworzonej obfitości zastąpił wcześniejsze niedobory. Potem zmieniły się modele pracy, a kapitalizm oznaczał mniej czasu na samodzielne gotowanie: Amerykanie pracują średnio najdłużej w świecie uprzemysłowionym.

Pod koniec XIX wieku lekarze prowadzili kampanię, by przekonać opinię publiczną, że szczupli ludzie żyją dłużej, są bardziej stabilni emocjonalnie i atrakcyjni niż ich grubi odpowiednicy. Niektórzy lekarze „z radością wykorzystywali komercyjne możliwości, jakie niosła populacja bardziej świadoma wagi i borykająca się z nadwagą w połowie XIX wieku”, pisze Jayne Raisborough w książce „Fat Body, Health and the Media”. Wtedy po raz pierwszy rynek zalały produkty dietetyczne, takie jak Safe Fat Reducer firmy Kellogg i tabletki Dr. Vincent’s Anti-Stout Pills.

Po II wojnie światowej strach przed tłuszczem przerodził się w fobię. W latach pięćdziesiątych psychologowie zaczęli argumentować, że bycie grubym jest objawem „nieprzystosowania i niepewności”, a otyli ludzie są „nieszczęśliwi, nadmiernie folgujący sobie i pozbawieni samokontroli”, zgodnie z „Fat History” Stearnsa. „Dziewczyny przybierają na wadze, ponieważ są zaburzone emocjonalnie” – to jeden z przykładów powojennej pseudonauki cytowanej w tej książce.

Te obawy były również związane z supremacją białych, mówi Sabrina Strings, autorka książki „Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia” („Obawa przed czarnym ciałem: rasowe korzenie fatfobii”). Błędna nauka o rasie stworzyła stereotyp „dużej czarnej kobiety” i powiązała otyłość z byciem Afr(oamer)ykaninem. „Smukłość stała się formą amerykańskiej wyjątkowości” – mówi Strings. Byłby to znak, że biali są rzekomo bardziej zdyscyplinowani niż Afrykanie, których sprowadzono do Ameryki Północnej na fali handlu niewolnikami. Ta ponura historia pokazuje sposób, w jaki fatfobia została wykorzystana do wzmocnienia propagandy rasistowskiej.

Fatfobia, definiowana jako „irracjonalny strach, niechęć lub dyskryminacja wobec otyłości lub osób z otyłością”, nie jest tylko kwestią uprzedzeń personalnych. Jest to kwestia strukturalna, która wpływa na każdy aspekt naszego życia, od ekonomii po psychologię. Mary Himmelstein, badaczka, która skupia się na konsekwencjach zawstydzania osób z nadwagą (fatshamingu), mówi: „Kiedy pomyślisz o piętnowaniu wagi, w zasadzie dostrzeżesz je wszędzie”, od placówek edukacyjnych, przez media, po relacje osobiste. A takie piętnowanie może mieć wiele szkodliwych skutków.

Ostatnie akceptowalne uprzedzenie

Stres związany z nadwagą wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne, a także na śmiertelność i obciążenie chorobami, mówi Himmelstein. Wpływ tej stygmatyzacji na zdrowie psychiczne jest skorelowany z myślami samobójczymi, depresją, lękiem i zaburzeniami odżywiania. W badaniu z 2019 r. naukowcy odkryli, że „większe” dzieci tak bardzo niepokoiły się potwierdzeniem negatywnych stereotypów związanych z otyłością, że ich zdolności w nauce zostały rzeczywiście zmniejszone.

Badaczki Paula Brochu i Victoria Esses twierdzą, że fatfobia jest naszą ostatnią akceptowalną kulturowo formą uprzedzeń. Grubsze postaci często pojawiają się w telewizji i filmach, aby można je było wyśmiewać, a ich waga jest używana jako skrót narracyjny, wyjaśniający, że postać jest leniwa lub nieinteligentna (patrz Gruba Amy z „Pitch Perfect”). W serialu Netfliksa „Insatiable” główny bohater zakłada kostium dodający kilogramów (fat suit), co wskazuje, że używanie tak obraźliwych tropów wydaje się producentom lepsze niż zatrudnienie prawdziwej grubej osoby.

Do dziś dowcipy „o grubych” są nadal pierwszym wyborem komików i nadal jest społecznie akceptowalne, aby grubi ludzie byli publicznie wyśmiewani. Badaczki Rebecca Puhl i Chelsea Heuer twierdzą, że społeczeństwo to usprawiedliwia, „ponieważ osoby

otyłe są osobiście odpowiedzialne za swoją wagę", a wstyd może motywować je do zmiany stylu życia.

Ale zawstydzanie ludzi, aby schudli, nie działa. W przełomowym badaniu obejmującym 2600 nastolatków badaczka Janet Tomiyama odkryła, że powiedzenie „jesteś za gruba” z czasem zwiększyło u badanych przyrost masy ciała, a także powodowało zaburzenia odżywiania.

Ekonomia nadwagi

W internecie jest mnóstwo miejsc, które mają pomóc ludziom z dylematem „robienia zakupów, gdy jest się grubym” (shopping while fat, nawiązanie do amerykańskich sformułowań „driving while drunk” i „driving while black” – przyp. tłum.). To zadanie, któremu można często sprostać tylko online. Ludzie z nadwagą muszą zmagać się z „podatkiem od tłuszczu”, zjawiskiem, zgodnie z którym otyli płacą więcej za przedmioty takie, jak odzież i meble. Wiele linii lotniczych wymaga od osób z nadwagą wykupowania dwóch siedzeń, a materace, rowery, a nawet trumny dla osób o większych rozmiarach kosztują więcej.

Niektórzy twierdzą, że grubi ludzie powinni płacić więcej za te przedmioty, ponieważ zużywają więcej materiału. Ale przemysł odzieżowy nie ustala swoich kosztów na podstawie ilości użytej tkaniny – koszty są obliczane na podstawie podaży i popytu. Na przykład wysocy ludzie nie płacą więcej za dłuższe spodnie. Gdyby przemysł odzieżowy po prostu pobierał opłaty za ilość materiału, ubrania dla niemowląt byłyby najtańszym zakupem.

Innym sposobem, w jaki grubi ludzie są pozbawiani praw obywatelskich pod względem ekonomicznym, są kwestie zawodowe. Badania pokazują, że osoby z nadwagą są rzadziej zatrudniane, rzadziej awansują i są opłacane gorzej niż ich szczupli odpowiednicy. Jedno z badań wskazuje, że tylko 15% menedżerów ds. rekrutacji zatrudniłoby kobietę z nadwagą, a dyskryminacja

ze względu na wagę jest legalna w każdym stanie poza Michigan.

Firmy ubezpieczeniowe mogą legalnie pobierać wyższe stawki od osób, których wskaźnik masy ciała przekracza 25, pomimo faktu, że BMI ma skomplikowaną, medycznie kontestowaną historię. Nawet leki na receptę, takie jak tabletki „po”, antykoncepcja i antybiotyki, są często nieskuteczne u osób otyłych.

Medyczne koszty nadwagi

Nadwaga oznacza otrzymanie nieodpowiedniej opieki medycznej. Lekarze spędzają mniej czasu z grubymi pacjentami i okazują im mniej empatii. Kiedy otyli ludzie idą do lekarza, często po prostu mówi im się, aby przeszli na dietę, niezależnie od innych problemów medycznych, jakie mogą mieć. Połowa kobiet biorących udział w badaniu z 2013 r. powiedziała, że odkłada pójście do lekarza, dopóki nie będą w stanie schudnąć.

„Nie ma sposobu, aby stwierdzić tylko na podstawie jego wyglądu, do jakiego stopnia ktoś jest zdrowy” – mówi Himmelstein. Podczas gdy otyłość może zwiększać ryzyko zawałów serca i cukrzycy, możliwe jest zachowanie zdrowia metabolicznego, choć jest się otyłym. W niektórych przypadkach otyłość może być nawet zaletą, jeśli chodzi o pewne choroby.

Nasz „przemysł odchudzania”, mający wartość 72 miliardów dolarów – nie działa. Naukowiec Traci Mann poświęciła większość kariery udowadnianiu, że diety są lepszymi wskaźnikami długoterminowego przybierania na wadze niż cokolwiek innego. A termin „dieta”, mający teraz negatywne konotacje, został zastąpiony słowem „zdrowie” dzięki wzrostowi popularności pseudonaukowych wypowiedzi na instagramie, np. aktorki Gwyneth Paltrow i wielu wpływowych osób. Według Himmelsteina to tak naprawdę to samo: „Ludzie mówią »Chcę, żebyś był zdrowy«, co oznacza »Chcę, żebyś schudł«”.

Ze względu na seksistowską, rasistowską historię walki z otyłością i istniejący „przemysł zdrowia” nastawiony na zysk,

mamy wszechobecne i akceptowalne uprzedzenia, które każdego dnia krzywdzą ludzi. Ale nie musimy w tym tkwić. „Jedną z najważniejszych rzeczy, które ludzie mogą na początek zrobić, jest zbadanie własnych uprzedzeń” – przekonuje Himmelstein. „Świadomość tych uprzedzeń może pomóc w zmniejszeniu dyskryminacji, tak jak w przypadku każdej innej piętnowanej tożsamości”.

Autorstwo: Shira Feder

Tłumaczenie: Magdalena Okraska

Źródło oryginalne: „Yes Magazine”, listopad 2019 r.

Źródło polskie: NowyObywatel.pl