

# Comer o no comer... cuerpo y modernidad

*Paola Hernández Salazar\**

## *Resumen*

En el presente artículo se exponen algunos hallazgos de la investigación cualitativa “Las significaciones de la alimentación y su vinculación con el cuidado del cuerpo: la experiencia de jóvenes de la Ciudad de México”. Con un enfoque psicosocial, se parte del supuesto de que, más allá de su naturaleza biológica y funcional, la alimentación y el cuerpo son construcciones socioculturales complejas, a las que cada sujeto y grupo social confieren un sentido determinado. Si bien se presenta de manera breve la metodología y otros aspectos básicos de la mencionada investigación, se hace énfasis en el contenido de una de las tres categorías generales de análisis a que dio lugar el discurso de los jóvenes entrevistados: “El ‘cuidado’ del cuerpo”. Particularmente se muestra un extracto del análisis global de este tema, en el cual se realiza una integración de los datos empíricos y teóricos.

## *Abstract*

The present article includes some findings about the qualitative research “The Meanings of Feeding and Body Care: the Experience of Young People from Mexico City”. From a psychosocial perspective, the main assumption is that, beyond their functional and biological nature, feeding and body are complex sociocultural constructions to which every subject and social group give a specific meaning. Although the methodology and other basic elements of the research are briefly explained, the emphasis is on the contents about one of the three general categories that were built taking as a basis the discourse of the interviewed young people: “The body ‘care’”. Particularly, it is showed a summary of the global analysis about this topic, which consists on the integration of the empirical and theoretical data.

\* Investigadora de la Comisión Especial de Femicidios de la Cámara de Diputados y asesora en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Cuando me decían comida, era así como si me dijeran el infierno, no me gustaba comer, odiaba la comida... ahora es igual, pero con diferente significado: como quiero estar delgada no me gustaría comer nada, pero yo sé que si no como, no voy a tener buena salud.

MÓNICA, 12 AÑOS.

## Introducción

Aunque suelen esconderse entre los resquicios de la cotidianidad y los hábitos, quedando muchas veces fuera de la conciencia, la experiencia de la alimentación y la vivencia del propio cuerpo son parte fundamental en la constitución del sujeto. Asumir esta postura, que subyace al presente artículo, implica necesariamente la conceptualización de ambas categorías –la alimentación y el cuerpo– en términos psicosociales y culturales. Se pretende, por tanto, la superación de una visión mecanicista que las reduce a su naturaleza biológica.

Esta concepción funcionalista del cuerpo y la alimentación también atañe al vínculo que existe entre ambos: el cuerpo es visto como una máquina<sup>1</sup> y la comida como el combustible gracias al cual puede trabajar y moverse. A su vez, esta metáfora ha repercutido en dos dimensiones que se encuentran íntimamente ligadas: por un lado, en la generación de conocimiento científico y, por otro, en el imaginario colectivo, el saber cotidiano y la subjetividad.

En lo que concierne a la primera esfera, el hecho más representativo es la concepción del cuerpo y la alimentación como objetos de estudio susceptibles de ser abordados únicamente desde las ciencias biológicas y de la salud, principalmente la medicina y la nutrición. Esto, desde luego, influye de manera directa sobre la metodología que se emplea cuando se les investiga: generalmente se trata de técni-

<sup>1</sup> Como señala Turner (1989), esta metáfora emerge del concepto cartesiano del cuerpo; éste es concebido como una máquina cuyo funcionamiento, entradas y salidas, pueden ser sometidas a mediciones precisas y a la cuantificación. Al ser descuartizado en “aparatos” y “sistemas”, el cuerpo se volvió antónimo del alma. Se trata de una separación tajante entre sujeto y cuerpo.

cas cuantitativas –guiadas por una lógica positivista– que buscan medir o evaluar determinados atributos corporales y nutricionales, así como la relación entre ambos.

A pesar de que hoy en día siga vigente esta manera funcionalista de concebir al cuerpo y la alimentación, así como el vínculo que los une, cada vez son más los científicos sociales –especialmente sociólogos, antropólogos y psicólogos– que los consideran sucesos dignos de ser estudiados. Esto se debe a que las experiencias de la alimentación y el cuerpo, además de dejar huellas profundas en la subjetividad y el vínculo con el otro, absorben y a la vez reflejan los símbolos, exigencias y características de la cultura. Este posicionamiento ha dado lugar al desarrollo e implementación de métodos y técnicas cualitativas de investigación que posibilitan el acceso, exploración y comprensión de los procesos psicosociales y culturales involucrados en dichas experiencias.

En lo que toca a la segunda dimensión –la relacionada con el saber cotidiano, la subjetividad y el imaginario colectivo–, la metáfora de la máquina ha generado que en éste la relación entre cuerpo y alimentación se encuentre fuertemente asociada con la supervivencia del organismo, lo cual en definitiva marca la forma en que son experimentados. El acto de comer es vivido como una obligación, como un evento imprescindible e incuestionable por su estrecha conexión con la vida. Esto, a su vez, influye tanto en los planos emocional y sensual –impide que los sujetos disfruten la comida–, como en el racional –dificulta que reflexionen en torno a cómo y por qué comen.

Por otro lado, resulta evidente que la concepción del vínculo entre cuerpo y alimentación basada únicamente en la supervivencia, se ha ramificado y generado discursos más sofisticados y específicos, como los relacionados con la salud y la prevención de enfermedades mortales más comunes<sup>2</sup> en la actualidad. Las fuentes “expertas” (sobre todo médicos) se encargan de difundir la idea de que el control sobre lo que comemos es una de las principales vías en el camino hacia el cuidado de la salud, lo cual, si bien es cierto, restringe a un ámbito estrecho la relación entre cuerpo y alimentación.

<sup>2</sup> En nuestro país, sería el caso de la diabetes, el cáncer cérvico uterino y de mama, los padecimientos cardiovasculares, la hipertensión, etcétera.

Esta situación tiene un impacto sustancial sobre la subjetividad y el saber cotidiano: las enfermedades que deben prevenirse a toda costa representan una amenaza contra el propio cuerpo y la vida. En un afán de contrarrestar la angustia que esto pueda traer consigo, los sujetos asimilan la información que proviene de esas fuentes expertas e institucionalizadas, la transforman, la comparten con otros, y a partir de este intercambio surgen mensajes nuevos que se seguirán reproduciendo y recreando.

De igual forma, resulta fundamental destacar que el discurso biologicista ha coexistido con otros discursos que trascienden la relación netamente funcional entre cuerpo y alimentación, y que están en conexión directa con las características de la cultura y el momento histórico de que se trate. Hoy en día, uno de los más representativos es el referido a la significación de la alimentación como un medio a partir del cual el cuerpo puede contar con las características socialmente exigidas, cumplir con un ideal colectivo de belleza, cuyo rasgo central y definitorio es la delgadez.<sup>3</sup> Así, no sólo se conectan la alimentación y la salud, sino también la alimentación y la imagen corporal.

Ahora bien, considerando que el propósito fundamental del presente artículo es, precisamente, estimular la reflexión en torno a esa compleja relación que existe entre la vivencia del cuerpo y la alimentación, no hay mejor manera de adentrarnos en el tema que a partir de la propia experiencia de los sujetos. Para ello, se retoma lo hallado en un estudio, realizado desde un enfoque psicosocial, y titulado “Las significaciones de la alimentación y su vinculación con el cuidado del cuerpo: la experiencia de jóvenes de la Ciudad de México”.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Como se comentará más adelante, tal vez la expresión más radical de este afán por alcanzar la esbeltez por medio del control de la ingesta lo representan los ya famosos *trastornos de la alimentación*.

<sup>4</sup> Que dio lugar a la tesis que presenté para obtener el grado de maestra en Psicología Social de Grupos e Instituciones (UAM-Xochimilco, 2005).

## Las paradojas de la alimentación y el cuerpo en la cultura contemporánea

En esta la edad del plástico y el cristal fluido, nada puede resultar más obsoleto que el cuerpo humano [...] Tanta ciencia y tecnología, tanta higiene y brillantez, y en medio de eso, la impertinente vulgaridad de un cuerpo, de un organismo vivo que asimila y desecha. [...] Comer es hoy proteínas y vitaminas; la belleza física se mide por la suma de humectantes y la resta de calorías [...].

P. FERNÁNDEZ.

La forma en que los sujetos experimentan y significan la alimentación y el cuerpo tiene el sello de algunas de las características que diversos autores señalan como distintivas de la cultura contemporánea: la ambivalencia, el consumismo, el individualismo y, por tanto, la fragmentación de los vínculos sociales, empezando por los familiares.

Respecto del primer punto, la *ambivalencia*, resultan interesantes los aportes de Beardsworth y Keil (1997). Estos autores argumentan que muchos de los aspectos estructurales e ideológicos de los sistemas modernos de alimentación tienen el efecto de visibilizar la contradictoria naturaleza de la comida y el acto de comer. Desde su punto de vista, las tres paradojas que generan mayor ambivalencia en los sujetos son:

1. La comida provee placer gustativo, saciedad, satisfacción, etcétera, frente a la comida produce displacer gustativo, dispepsia, náuseas, vómito, etcétera.
2. La comida es requerida para tener vigor, energía y salud, frente a la comida puede causar padecimientos y enfermedad.
3. La comida es requerida para continuar vivos, frente a la comida implica la muerte de los organismos consumidos.

Como puede apreciarse, las tres paradojas reflejan algunas de las maneras en que la alimentación afecta las manifestaciones y vivencia

del cuerpo. Además, cabe destacar que la parte positiva de cualquiera de las tres opciones podría contraponerse a la percepción de que el consumo de comida puede afectar negativamente la apariencia corporal.<sup>5</sup>

Por su parte, Warde (1997) menciona una serie de contradicciones característica de los mensajes colectivos –relacionados con la comida– presentes en la actualidad, y que generan ambivalencia en el sujeto. Éste recibe consejos acerca de qué comer de varias fuentes: el gobierno, los medios de comunicación y los contactos sociales –de boca en boca–. En la superficie, los mensajes pueden ser incoherentes o inconsistentes entre una y otra fuente; sin embargo, existen cuatro “antinomias del gusto” que les proveen una base sistemática que legitima las decisiones sobre qué comprar o qué comer: 1) novedad frente a tradición; 2) salud frente a complacencia; 3) economía frente a extravagancia; y 4) cuidado del cuerpo frente a conveniencia o practicidad.

Resulta evidente que las segunda y cuarta antinomias nuevamente se establecen en términos de la relación entre alimentación y cuerpo, y nos muestran cómo el cuidado del mismo parece tener un costo para el sujeto, toda vez que éste debe sacrificar el placer o la practicidad.

En tanto, la primera y la tercera oposición tienen que ver directamente con otro de los rasgos dominantes de la cultura contemporánea: el *consumismo*. Señala Warde que hoy en día existe un constante desarrollo de nuevos productos, así como múltiples invitaciones a probarlos. Se trata de una creación de deseos y necesidades<sup>6</sup> que no tiene fin; la gente sueña con mejorar su persona por medio de la adquisición de ciertos artículos, por ejemplo, los ya famosos productos *light*. Sin embargo, el perpetuo cambio en busca de la novedad llega a generar inseguridad y ansiedad; los alimentos desconocidos pueden ser vistos como riesgosos para el cuerpo.

<sup>5</sup> Por ejemplo: la comida provee placer gustativo frente a la comida engorda.

<sup>6</sup> En consonancia con esta idea, afirma Castoriadis (1983) que el capitalismo moderno crea un flujo continuo de nuevas necesidades y se agota al satisfacerlas; no pueden ser ni descritas ni comprendidas en su funcionalidad misma, sino en relación con puntos de vista, con cadenas de significaciones.

Con la finalidad de que la gente consuma la mayor cantidad de productos posible, las industrias buscan persuadirla para que coma, pero también para que haga dieta; para que adelgace, pero también que consuma sin mesura. Los medios de comunicación ofrecen una serie de respuestas implícitas a la pregunta “¿qué debemos comer?”. Estos consejos ya forman parte de la ideología y discurso que se encuentra tras la elección individual, y no se trata de mandatos o prescripciones explícitas, es más bien una manipulación velada, por medio de la cual se le hace pensar a la gente que finalmente es ella quien escoge libremente qué comer.

Esta “libre elección” también se ve expresa en los sistemas para adelgazar, ya no se le dice a las personas exactamente qué comer durante determinado tiempo, sino que se les señala entre cuáles alimentos pueden escoger. Se trata, entonces, de un sistema personalizado que refleja parte de la fuerza ideológica de otro de los procesos señalados como representativos de la actualidad: el *individualismo*.

Warde (1997) plantea que en la época contemporánea la disciplina se ha individualizado e internalizado, se trata de una cuestión de autocontrol. El cuerpo se convierte en un logro personal, algo de lo que uno se vuelve responsable y que además estimula el autogobierno. Al costo psíquico de alcanzar este logro se suma el sentimiento de culpa y la ansiedad generados por la transgresión de las reglas del régimen dietario, pues dado que el cuidado obsesivo de la apariencia corporal también genera en los sujetos la tentación de complacerse, muchas veces dicho régimen se rompe.

Irónicamente, comenta Warde –en consonancia con Turner (1989)–, algunos de los regímenes que se usan en la actualidad para monitorear y disciplinar el cuerpo, son tan severos como aquellos que alguna vez se asociaron con la observancia religiosa y ascética, sin embargo, ahora están encaminados hacia la apariencia, en lugar de hacia un ideal místico o moral. Beardsworth y Keil (1997) plantean que este autocontrol sobre el apetito ha sido en buena medida impulsado por las crecientes opiniones médicas que sostienen que la moderación es mejor que el exceso y que la glotonería es grosera. Al paso del tiempo, estos discursos han culminado en el miedo a la gordura.

Esta preocupación por la gordura, es vista por Bordo (1990) como una de las estrategias normalizadoras más poderosas del siglo xx. Genera una situación en la que el sujeto se termina habituando al mejoramiento y transformación de él mismo. Por razones históricas, la mujer se encuentra más sujeta que el hombre a esta forma de control, y la idea de que la divergencia de estas normas por parte de ella es de alguna manera patológica, es un poderoso recurso para la reproducción de las relaciones de género convencionales.

También respecto del individualismo, con esta atención excesiva sobre uno mismo y sobre la imagen, Baudrillard y Guillaume (2000:117) sugieren, que actualmente se busca borrar la heterogeneidad, a fin de crear modelos homogéneos. Se practican cirugías estéticas donde se elimina el “aspecto negativo”, lo indeseado, para que no quede más que el modelo ideal.

En la cultura actual estamos “despojados del otro”, tenemos que producir al otro en su ausencia y, por tanto, ser enviados a nosotros mismos y a nuestra imagen. Dicen Baudrillard y Guillaume (2000:119) que estamos condenados a cultivar nuestro cuerpo, nuestro aspecto, nuestra identidad, nuestro deseo. “La cirugía estética se hace universal; la de la cara y el cuerpo no es más que el síntoma de una cirugía mucho más radical: la de la alteridad y el destino”.

El dualismo contemporáneo distingue al hombre de su cuerpo. En los dos platillos de la balanza están el cuerpo despreciado y destituido de la tecno-ciencia, y el cuerpo mimado de la sociedad de consumo. El cuerpo ya no es más un destino al que uno se abandona, sino un objeto<sup>7</sup> que se moldea a gusto.

Por último, Fernández (2005:31) plantea que cuando la tecnología es aplicada al cuerpo –gracias a los avances de la cirugía o la ingeniería genética–, el orden del dogma que concebía a la técnica como extensión del cuerpo humano puede invertirse, y la vida corporal aparece como producto de la medicina moderna: el cuerpo se vuelve extensión de la tecnología, se convierte en un “cuerpo técnico”.

<sup>7</sup> Dice Pedraza (s/f) que se trata de la *fetichización* resultante de sumergir el cuerpo en el consumismo.



## El cuerpo y la alimentación desde la experiencia de los jóvenes

Como se dejó ver en la introducción y el apartado anterior, resulta innegable que actualmente la alimentación y el cuerpo se encuentran en el centro de múltiples discusiones, aparecen en medios de comunicación, libros, conversaciones cotidianas, etcétera. Se habla de qué comer, cómo hacerlo, en qué cantidades, cuántas veces al día e incluso a qué horas, y en la mayoría de los casos, con la supuesta finalidad de cuidar nuestra salud y figura.

Si bien los mensajes de los medios de comunicación, relacionados con la alimentación y el “cuidado” del cuerpo, van dirigidos a diferentes grupos de edad, es notorio que uno de los públicos meta (o *targets*, como los nombran los publicistas) más socorridos es el de los jóvenes. Los modelos de mujer y hombre que se exhiben como ideales, suelen encontrarse en esas edades.<sup>8</sup> Del cruce de estos temas –la alimentación y la presión que sufren particularmente los jóvenes para “cuidar” su cuerpo– nació el interés por investigar cómo es que este grupo de edad está viviendo y significando la alimentación, así como la vinculación de ésta con el cuidado del cuerpo.

Uno de los supuestos y motivaciones centrales para realizar la investigación, es que si se logran comprender de mejor manera los aspectos referidos en el párrafo anterior, se contará con mayores elementos para diseñar campañas o programas que alcancen a un segmento más amplio de la población, pues en lugar de sólo intervenir con jóvenes que ya viven con una patología diagnosticada, la problemática podría abordarse desde el ámbito preventivo, promoviendo la participación de diversos grupos e instituciones.

Con la finalidad de responder cuando menos parcialmente las preguntas de investigación, se llevó a cabo un estudio de tipo cualitativo, dado que se buscó una aproximación a los fenómenos de la alimentación y el cuerpo, por medio de la exploración y comprensión de la experiencia de los jóvenes y de las significaciones construidas en torno a dichos fenómenos. Se realizaron entrevistas individuales

<sup>8</sup> “Casualmente”, las personas que se señalan como las principales víctimas de los trastornos de la alimentación son mujeres, también de esas edades.

y grupales con hombres y mujeres de nivel socioeconómico medio y medio-bajo, de entre 12 y 30 años.<sup>9</sup>

A partir de lo generado en dichas entrevistas, concretamente del análisis de algunos de los temas que emergieron en el discurso de los sujetos, se construyó una categoría o eje temático, denominado *el "cuidado" del cuerpo*,<sup>10</sup> que expresa con mayor claridad la manera en que los jóvenes conciben y experimentan la relación entre alimentación y cuerpo. En seguida se presentan algunas de las ideas incluidas en dicho eje.

En primer lugar, vale la pena señalar que el significante *cuidado* se encuentra entrecomillado porque representa una de las principales paradojas dentro del discurso de muchos de los sujetos entrevistados: sostenían que cuidaban su cuerpo, cuando en realidad se trataba de una vigilancia y control del mismo, de un *seudo cuidado* que en muchas ocasiones lograba el efecto contrario, es decir, lo hacía sufrir y lo dañaba. En el imaginario de los jóvenes, ese "cuidado" del cuerpo básicamente tuvo que ver con dos aspectos: el cuidado de la salud y el de la apariencia.

### *El cuidado de la salud*

El tema de la salud apareció en el discurso de los entrevistados como una preocupación que si bien no repercutía en sus hábitos alimenticios (la mayoría aceptó que el sabor y la practicidad son aspectos mucho más importantes a la hora de elegir qué comer), sí tiene influencia sobre la manera en que se significa la alimentación, sobre todo porque no regularla en función del cuidado de la salud produce cierto malestar y culpa. Como propone Warde (1997), el aumento en la preocupación por comer saludablemente ha generado nuevas obsesiones y ansiedades, así como productos comerciales que prometen aliviar esta preocupación.

<sup>9</sup> En la tesis se presenta de manera detallada la estrategia metodológica.

<sup>10</sup> Las otras dos categorías o ejes analíticos generales construidos a partir del discurso de los sujetos y que no se discuten en este artículo, son: "De la necesidad al placer de comer" y "Alimentación y vínculo social".

Que los sujetos, en la práctica, no tomen demasiado en cuenta lo que se supone deberían hacer para cuidar su salud, también da sustento a lo hallado por Beardsworth y Keil (1997) respecto de que, si bien en los últimos años se han establecido –en poblaciones enteras– objetivos nutricionales cuantificables, la traducción de dichos objetivos a las prácticas y elecciones cotidianas aún resulta problemática. Al menos en el caso de México, esto puede estar vinculado con nuestra historia culinaria, donde el placer sensual de la comida y el derivado de compartirla con otros, desempeñan un papel central; los alimentos considerados sanos muchas veces no resultan de sabor agradable e implican una preparación muy sencilla, lo cual también va en contra de la tradición.

Por otro lado, en términos generales, la población mexicana no suele adoptar de manera constante medidas preventivas para el cuidado de la salud (ni el gobierno invierte en ello), es más frecuente buscar tratamiento una vez que el padecimiento ya existe. Esto se aprecia en el discurso de los entrevistados cuando hablan de la alimentación como un aspecto necesario o al menos complementario en el tratamiento de ciertas enfermedades, sobre todo las que suelen presentarse en la adultez y vejez, situación que los aleja del autocuidado y la prevención, y los hace poner mayor atención en la alimentación de sus padres que en la propia.

Hubo una serie de conocimientos que se repitió una y otra vez en el discurso de los jóvenes, por ejemplo, la importancia de comer frutas y verduras, así como de equilibrar los grupos alimenticios. Esta información hace eco del discurso sobre la salud que los entrevistados escuchan a menudo en los medios de comunicación, pero que, como ya se mencionó, pocas veces llevan a la práctica. Se debe indagar, por tanto, qué está fallando en el contenido y transmisión de dichos mensajes.

Los sujetos entrevistados crean y re-crean sus propias clasificaciones de la comida, basándose la mayoría de las veces en qué tan saludable o benigna es para el organismo. Las frutas y verduras son tal vez las que se encuentran más marcadamente en el polo positivo, situación que también coincide con lo señalado por Warde, en el sentido de que los mensajes sobre la salud, en general, han sido creados para

animar a la gente a comer más fruta fresca, vegetales, pescado y fibra, a expensas de la carne, azúcar y grasas.

Otra de las fuentes por medio de las cuales los entrevistados expresaron tener acceso al conocimiento sobre lo que resulta o no saludable, es el médico. Es sorprendente constatar que continúa vigente lo señalado por Foucault (1999), respecto de que la medicina no es sólo una técnica de intervención en los casos de enfermedad, sino que finalmente también define –a partir de un cuerpo de saberes y reglas– una manera de vivir, de relacionarse con uno mismo, con el propio cuerpo y con los alimentos. La medicina sigue proponiendo, bajo la forma de régimen, conductas ante todo racionales. Así, en el discurso de los jóvenes y adolescentes, comer saludablemente tiene que ver con todo un estilo de vida –moralmente correcto– en el que los significantes “alimentarse” y “nutrirse”, a diferencia de simplemente “comer”, son los que se asocian con esta idea.

De manera concreta, en el imaginario de los participantes una comida saludable es:

- *Higiénica*: la idea de limpieza, tanto externa como interna, es fundamental. En las entrevistas se dejó ver una especie de ideal de pureza al que los sujetos aspiran. Por otra parte, esta preocupación por la higiene muestra que, como sugieren Beardsworth y Keil (1997), el consumo de ciertos alimentos y en determinadas condiciones, es percibido como riesgoso para la salud (una manera de prevenirlo es con limpieza), lo cual resulta paradójico si se observa lo mencionado párrafos arriba, respecto de que la alimentación es importante a la hora de atender la enfermedad. Esta paradoja (salud-enfermedad) cobra importancia porque remite directamente a la vida y la muerte; la comida, según sea el caso, puede ser aliada de una u otra.
- *Natural*: la comida que contiene colorantes, saborizantes artificiales y mucho condimento es percibida por los entrevistados como menos saludable. Por el contrario, aquella que se consume tal cual es, sin hacerle modificaciones (como ya se mencionó, la fruta y la verdura son el ejemplo más claro) o que utiliza

ingredientes naturales, es considerada como benigna para el cuerpo.

- *Balanceada*: para que una comida sea saludable debe contener las proporciones adecuadas de los diferentes grupos alimenticios. Este aspecto es fundamental porque pareciera que para los sujetos el equilibrio en la alimentación trae consigo el del cuerpo. A su vez, la búsqueda de esta homeostasis corporal puede manifestar el deseo de un equilibrio psicológico y moral, pues como también lo indican los estudios de Fischler (en Beardsworth y Keil, 1997), lo que en realidad se intenta balancear es el placer y la salud, la gratificación y el deber, el apetito y la razón. Por otra parte, el comer balanceadamente da la idea de completud y armonía, de tener lo necesario en las cantidades justas, lo cual brinda seguridad y estabilidad.
- *Ordenada*: la mejor manera de alimentarse es respetando el número indicado de comidas al día y los horarios para llevarlas a cabo. Esto tiene que ver con el proceso de racionalización<sup>11</sup> imperante en la actualidad, pero también con una búsqueda de estabilidad y límites.
- *Baja en grasas*: definitivamente las grasas son consideradas como uno de los peores enemigos del cuerpo, no sólo por los problemas de salud con que se les asocia, sino además por el cuidado de la figura corporal. Estas ideas se derivan en buena medida de la información difundida por los medios de comunicación.

Pensando en un régimen que cumpla con todas las características anteriores –perfectamente racionales–, los sujetos hablaron de la existencia de una “cultura de la alimentación”. La sensación de los entrevistados es que, en general, los mexicanos no hemos aprendido dicha cultura, no sabemos alimentarnos, pues de entrada los “antojitos”<sup>12</sup> mexicanos son el mejor contraejemplo de un régimen sano y deseable.

<sup>11</sup> Poderoso proceso que tiene lugar en las sociedades modernas y que se sustenta en la medición, cálculo, predicción y organización sistemática. Los principios de la racionalización han ido más allá de las esferas de producción y distribución de la comida, así como de la mercadotecnia, y han sido aplicados a la dieta en sí misma (Beardsworth y Keil, 1997).

<sup>12</sup> Este significante remite directamente al placer, al hecho de comer sólo por el gusto de hacerlo y no por el valor nutrimental que pueda tener lo que se ingiere.

En repetidas ocasiones los jóvenes hacen alusión al vínculo entre salud y apariencia. La delgadez no sólo es parte central de la estética corporal, también habla de un cuerpo sano, a diferencia de la obesidad. Esto es así siempre y cuando la esbeltez no sea extrema, pues esta situación los remite a la enfermedad. La cadena imagen corporal-salud-alimentación se está estableciendo cada vez con mayor fuerza debido, en buena medida, a intereses comerciales que, según lo señalan Warde (1997), Beardsworth y Keil (1997), buscan vender la idea de que comer una dieta “nutritiva” puede mejorar la apariencia.

Uno de los alimentos cuyo consumo genera mayor ambivalencia es la carne: por un lado, se le considera necesaria por la cantidad de proteínas que aporta y agradable al paladar, pero, por otro, se habla de sus difundidos efectos negativos, como el colesterol. También existen ciertas expresiones de repudio y asco que parecen estar más relacionadas con la sexualidad, con el doble sentido del significante *carne*.

### *El cuidado de la imagen corporal*

En las diferentes entrevistas se observó que, ya sea porque los sujetos (especialmente las mujeres) lo estuvieran viviendo o porque lo recordaban, la pubertad tiene un papel crucial en el inicio de la preocupación por la manera en que luce el cuerpo. Es muy notorio cómo durante esta etapa la dinámica subjetiva cambia; el cuerpo, la conciencia del mismo y su imagen, a la par que lo que digan los demás acerca de él, empiezan a tener un papel relevante. Y es que como sugiere Kesselman (en Baz, 2000), cada sujeto va configurando su propia novela corporal a partir de la manera en que representa y elabora los cambios de su realidad corporal –como los producidos durante la pubertad–, los cuales movilizan ansiedades básicas. En este mismo sentido, también Alcira (1999) explica que la metamorfosis corporal, presente durante la adolescencia, suele traer conflictos, curiosidad por el cambio y la sorpresa por el advenimiento de nuevas funciones. Esto, desde luego, influye –la autora incluso sugiere que *distorsiona*– la imagen corporal del sujeto, tanto la consciente como la inconsciente.

Sin duda, la inconformidad con la imagen corporal fue uno de los temas centrales y más recurrentes en el discurso de los entrevistados, ya que la manera en que se representan el propio cuerpo suele ser negativa. En la mayoría de los casos esta inconformidad proviene de sentirse desde ligera hasta francamente gordos, aunque su esquema corporal no mostrara sobrepeso, situación que nos habla del distanciamiento e incluso desconocimiento que Kesselman (en Baz, 2000) plantea puede darse entre dicho esquema y la imagen corporal.

A pesar de existir algunos casos –los menos– en que los sujetos deseaban subir un poco de peso, este deseo no eliminaba el temor o desagrado frente a la gordura. Es decir, estos entrevistados simplemente anhelaban no ser *tan* delgados, de ninguna manera buscaban ser gordos. Esto nos remite a Vincent (2001) cuando señala que el horror generado por la gordura está directamente relacionado con la existencia de una estética de la delgadez que los medios de comunicación se encargan de difundir y que conmina continuamente a los sujetos a seguir un régimen y practicar ejercicio. A diferencia de otras épocas,<sup>13</sup> con la gordura se asocian características negativas como: torpeza, pereza, debilidad, baja autoestima, etcétera.

Así, aunque existieron ciertas variaciones, cuando hacían referencia a la figura ideal, buena parte de los entrevistados expresó que se trataba de un cuerpo: delgado<sup>14</sup> –pero no en exceso–<sup>15</sup> equilibrado, con formas definidas –curvas en el caso de las mujeres y una estructura más cuadrada en el de los hombres– y que no evidencia la grasa, es decir, con un abdomen liso. En general los sujetos dicen no contar con estas cualidades corporales, y aunque algunos sugieren que no les es relevante, de una u otra manera se deja ver que continuamente, al verse al espejo, se comparan con esos cuerpos ideales que aparecen en los medios de comunicación.

<sup>13</sup> Tan sólo aquí en México, hasta hace no muchos años, en la península de Yucatán la gordura era sinónimo de hermosura; de esta forma, en lugar de decir: “qué gordos brazos”, se decía: “qué hermosos brazos”. Sin embargo, esto ha ido cambiando y, al parecer, la gordura ya no es considerada como un atributo deseable y, por tanto, hermoso.

<sup>14</sup> En mayor grado el femenino que el masculino.

<sup>15</sup> Como ya se ha mencionado, los cuerpos excesivamente delgados están asociados con la enfermedad y la muerte, lo cual elimina la posibilidad de que sean bellos.

Resulta interesante observar cómo en el imaginario de los entrevistados existe una serie de argumentos acerca de las ventajas de *ser* (no sólo de *estar*, pues no se anhela como un estado transitorio, sino como parte esencial de uno) delgado. Como podrá verse, estos argumentos tienen que ver con la manera en que los sujetos se relacionan tanto con ellos mismos como con los otros:

- *No se tienen que padecer las críticas y burlas de la gente / es más sencillo socializar con otros:* en este punto cobra sentido lo que dice Dolto (1990), respecto de que el cuerpo es el mediador organizado entre el sujeto y el mundo. Si la imagen corporal que los adolescentes y jóvenes tienen de sí mismos les resulta favorable y cuando menos cercana a la figura ideal, se sienten más seguros y se relacionan con el medio de una manera diferente a aquellos que no.
- *Se es más activo, hábil, ágil, etcétera.* Esta creencia está relacionada con lo que argumenta Menell (1985) acerca de que la cultura dominante –la cual se manifiesta especialmente en los medios masivos de comunicación– se encarga de asociar la delgadez (y de contraponer la gordura), con una serie de características positivas, con la competencia y el éxito.
- *Se disfruta más lo que se come:* esto nos deja ver con claridad que si en el imaginario de los sujetos la comida no estuviera tan asociada con la apariencia corporal, el placer de ingerirla sería una experiencia más frecuente.
- *Uno luce más bello / tiene un cuerpo más “estético”:* como sugiere Baz (2000), si bien con la experiencia repetida de mirarse en el espejo el niño logra irse “apropiando” de su cuerpo, esta experiencia también implica que la apariencia adquiera una importancia enorme. Pese a que varios sujetos hablan de que la belleza es algo relativo, también –como ya se ha mencionado– dejan ver que la delgadez es característica central de un cuerpo bello. Esto se relaciona con lo que señala Turner (1989) acerca de que vivimos en sociedades narcisísticas donde ciertos atributos –entre los que se encuentra la esbeltez– son exaltados



para perfilar esa aspiración por una imagen, que hoy toma el relevo de otras modalidades de control social.

Resulta significativo que, en términos generales, son las mujeres entrevistadas quienes muestran mayor preocupación por alcanzar la delgadez. Dío Bleichmar (2000) argumenta que la motivación más común de muchas mujeres que actualmente inician una dieta, es la ganancia narcisista que esperan obtener mejorando la silueta. A su vez, esto se debe a que buscan, más que los hombres, un estado de bienestar psíquico por medio del reconocimiento interpersonal de la belleza de su cuerpo, de la delgadez del mismo.

Ahora bien, también existen motivos para la búsqueda de la delgadez que los sujetos, sobre todo las mujeres, no alcanzan a mirar: una de las ventajas secundarias e inconscientes de comer poco y verse delgada es ganar la atención de sus padres (sobre todo si se considera el poco tiempo que éstos pasan con su hijos), quienes suelen preocuparse y estimularlas para que coman más.

También se deja ver la importancia de estar delgado como uno de los requisitos para pertenecer a un grupo y ser aceptado, pues como bien dice Warde (1997), el sometimiento del cuerpo no sólo es una cuestión de integridad corporal o eficiencia fisiológica, es una cuestión de identidad personal y colectiva. Aunado a esto, se aprecia la seguridad que brinda a los sujetos el ser parecido a los demás, fenómeno que tiene relación con aquello que plantea García<sup>16</sup> (2002) acerca de que la sociedad disciplinaria busca acabar con la diferencia y la singularidad de sus miembros; cuando el sujeto se desvía de la norma (no es delgado ni busca serlo), es castigado, por ejemplo, con el rechazo y el aislamiento.

En lo que respecta propiamente al vínculo de la alimentación con el cuidado de la figura, es interesante que en el discurso de los participantes (de manera más marcada en el de las mujeres) emerge constantemente la idea de moderar lo que se come, en lugar de hacer una dieta sistemática, pues ésta es percibida como una medida extrema.

<sup>16</sup> También Baudrillard y Guillaume (2000) abordan este tema cuando se refieren al borramiento de la alteridad en pos de la homogeneización, del cumplimiento de un modelo ideal compartido.

No se percatan de que la moderación también puede ser una medida sumamente drástica, de que es sólo una manera más velada de racionar lo que se come.

Los alimentos también son clasificados por los entrevistados como *engordativos* (sobre todo las harinas, las grasas y los azúcares) y *no engordativos* (muchos de los cuales coinciden con los percibidos como saludables). De esta forma, aunque se encuentre mayor placer en el consumo de los primeros, son los que se intenta evitar o moderar con mayor frecuencia.

Tal como se había mencionado en la subcategoría referente a la salud, en el caso de la apariencia, el control de lo que se come también habla de un intento de control sobre la propia vida; se corrobora la idea de que comer sin medida y dejarse llevar por el placer, asusta.<sup>17</sup> Los jóvenes, especialmente las mujeres, sólo se permiten transgredir los límites y satisfacer sus antojos en ciertas ocasiones, las cuales se convierten en una válvula por donde escapa el deseo de comer aquello que resulta placentero, pero que no está permitido porque rompe con la disciplina.

Esto coincide con lo que sugiere Warde (1997), en el sentido de que la ansiedad que produce el cuidado de la apariencia corporal da lugar a la tentación de autocomplacerse, de transgredir las reglas del régimen dietario. Pero no todo es tan sencillo, pues si esto se consume, aparece el sentimiento de culpa y la ansiedad acerca de las virtudes corporales, lo cual genera gran incomodidad y desgaste en el sujeto.

A pesar de que existen varias prácticas comunes a los sujetos entrevistados, que tienen la finalidad de “cuidar” el cuerpo, cada quien –desde su subjetividad– las usa de manera diferente y le da más peso a unas que a otras. De acuerdo con Foucault (1996), aunque el control de la conducta sea regular, cada persona aplica las normas de manera diferente y en momentos distintos. Es decir, cada sujeto se ciñe de manera particular a los mandatos de la cultura. El ejercicio es una de las prácticas disciplinarias más comunes entre los entrevistados. Además de considerarlo un complemento del control de la

<sup>17</sup> Esto se relaciona con lo que sugiere Featherston (1991) respecto de que mientras la delgadez es parte de la demostración a los otros del éxito individual, la gordura está asociada con la falta de control sobre uno mismo, con dejarse ir, con una falla moral.

comida, es una manera de paliar la culpa originada por permitirse comer ciertos alimentos no incluidos en el régimen. Es una forma de “quemar” calorías, así como una opción para *moldear* el cuerpo.

Este último punto es trascendental porque nos habla de que la exigencia no es sólo estar delgado, sino que además esa delgadez debe ceñirse a un molde (como bien lo dicen cuando emerge el significativo “moldear”). Esto nos remite a esos cuerpos dóciles de los que habla Foucault (1997), aquellos que pueden ser sometidos, utilizados, transformados y perfeccionados, pues en toda sociedad el cuerpo se encuentra marcado por poderes que le imponen coacciones y obligaciones, en la situación actual, comer ciertos alimentos, eliminar otros y hacer ejercicio.

Es interesante observar cómo los entrevistados intentan contrarrestar esa evidente preeminencia que le dan a su figura, cuando, invariablemente, terminan refiriendo que lo más importante son los sentimientos, la inteligencia y otros atributos no físicos de las personas. Así, en un primer momento se zambullen en el tema del cuerpo y su apariencia, cómo la cuidan y por qué, pero llega un momento en que parecen sentirse incómodos, insatisfechos y presionados, así que comienzan a hablar de lo inmaterial, de aquello que –súbitamente– recuerdan tiene más importancia que la apariencia de su cuerpo, y que hay quienes llaman *alma*.

En relación con esto mismo, con el agobio por el cuidado de la figura, la mayoría de los sujetos termina hablando del ideal de la delgadez como una imposición social, son críticos de los medios masivos de comunicación y se reprochan no aceptarse tal y como son. De igual forma, aparece una especie de frustración en aquellos que logran darse cuenta de que pese a que hacen dicha crítica, llevan a cabo –cotidianamente y sin plena conciencia de ello– una serie de medidas para intentar por lo menos acercarse a ese ideal.

Los sujetos entrevistados –más los jóvenes que los adolescentes– tienen conciencia de que los medios de comunicación no sólo se encargan de presentar a cada momento cuerpos perfectos, sino también de vender los productos que posibilitan tenerlos. Y es que basta con ver la televisión unos cuantos minutos para percatarse de la enorme cantidad de mercancías (jabones, fajas, cremas, productos químicos,

etcétera) que se anuncian y que prometen un cuerpo esbelto. Esta conciencia, y en muchos casos postura crítica ante la situación actual por parte de los sujetos, es cardinal, pues, como menciona Castoriadis (1983), puede ser el inicio del largo y complicado camino hacia la autonomía, lo cual implica relacionarse de una manera diferente con el discurso del otro, y en lugar de sólo reproducirlo mecánicamente, empezar a analizarlo y cuestionarlo.

### Consideraciones finales

Es evidente que la relación que los adolescentes y jóvenes entrevistados establecen entre el cuerpo y la alimentación está caracterizada por una serie de restricciones y obligaciones. Esto, en general, parece tener un impacto negativo en la subjetividad, pues a menudo se sienten culpables, agobiados y amenazados por las consecuencias que se derivan de no contar con una imagen corporal que les satisfaga, es decir, que cumpla con el ideal de belleza dominante, y, en menor medida, por no llevar a cabo una dieta considerada como saludable.

A lo anterior se suman las diferentes contradicciones –propias y del entorno– a que se enfrentan día con día los sujetos, las cuales acarrearán su propia dosis de confusión, ambivalencia y frustración. Sin duda, esta situación tiene un impacto directo sobre la manera en que viven y significan la alimentación y el cuerpo.

Tomando en cuenta lo anterior, y pensando en la relevancia social de la investigación, habría que considerar la posibilidad de realizar intervenciones en las que se abogue por el rescate del placer,<sup>18</sup> sin dejar de lado un cuidado razonable de la apariencia y la salud. Sería fundamental que se entendiera que estos tres aspectos (placer, salud e imagen corporal) no se contraponen, por el contrario, pueden coexistir en la vida cotidiana.

<sup>18</sup> Si bien es cierto que el hedonismo es una característica medular en ciertos ámbitos, grupos y situaciones sociales, me parece que el sufrimiento, por no cumplir con un ideal y por tener que llevar a cabo una serie de prácticas que implican restricción y control constante, está igualmente presente. Y vale la pena señalar que por medio de la investigación se confirmó que dicho sufrimiento se encuentra más presente en el caso de las mujeres, por lo que se debería pensar en estrategias específicas para trabajar con ellas.

Una de las paradojas más interesantes que se hizo visible en la investigación fue que, si bien la evaluación del propio cuerpo está en función de la comparación con el otro, y, por si fuera poco, tiene como finalidad la aprobación y admiración de ese otro, lograr esto último implica el repliegue sobre uno mismo,<sup>19</sup> una autoobservación y control constante. El narcisismo e individualismo cobran terreno y el vínculo con el otro parece pasar a segundo término.

Otro punto central es que existe una disociación entre la manera en que se siente y la manera en que se luce el cuerpo, siendo más trascendente lo segundo, es decir, la apariencia. Esto quiere decir que el repliegue sobre uno mismo del que se hablaba en el párrafo anterior, no tiene que ver con ponerse en contacto con las emociones y experiencias, se trata de un repliegue superficial, de una observación de la propia exterioridad.

Podría suponerse que una de las maneras de contrarrestar o al menos generar la reflexión en torno a este creciente individualismo, sería propiciar la participación de los sujetos en situaciones grupales donde haya otros con quienes compartir su experiencia.<sup>20</sup> La propuesta que subyace es que escucharse a sí mismos y a otros posibilita la resignificación de la propia experiencia, y esto, idealmente, la generación de un cambio.

Por otra parte, si bien es cierto que resultaría una tarea poco menos que imposible tratar de modificar los mensajes de quienes, con objetivos netamente mercantiles y de control, buscan seguir estimulando la inconformidad corporal y el miedo a la gordura en la gente, es factible y apremiante trabajar de manera grupal con la audiencia –sobre todo los adolescentes– para que ejerza mayor crítica y resistencia frente a dichos mensajes.

En suma, la propuesta central sería que los sujetos tuvieran un papel más activo, que se cuestionaran por qué comen de determinada manera, por qué se cuidan de la forma en que lo hacen o por qué

<sup>19</sup> Los trastornos de la alimentación pueden ser ejemplo de un repliegue radical sobre el propio cuerpo, repliegue caracterizado por la agresión y la autodestrucción.

<sup>20</sup> Aunque pudiera pensarse que los jóvenes, justamente por esa tendencia hacia el individualismo, no se mostrarían dispuestos a asistir a encuentros grupales, al realizar las entrevistas me percaté de que les agradaba estar ahí y tenían disposición para asistir no sólo a una, sino a varias reuniones del grupo.

no se cuidan, y cómo se sienten frente a ello. Reforzar el componente, pues, subjetivo de la experiencia, que parece encontrarse apabullado por una serie de discursos, saberes y normas en torno a cómo deben ser el cuerpo y la alimentación.

Para finalizar, me parece pertinente recordar que el recorrido trazado en este artículo se inserta en una investigación más amplia, en la que se incluyen otra serie de temas y reflexiones que dan cuenta de la complejidad del fenómeno de la alimentación y su relación con el cuerpo, considerados ambos como construcciones que expresan ese interjuego fundante entre subjetividad y cultura.

## Bibliografía

- Alcira, M. (1999), "Duelos del cuerpo", ponencia presentada en el Primer Congreso de Psicoanálisis y XI Jornadas Científicas "Los duelos y sus destinos. Depresiones, hoy", Asociación Psicoanalítica del Uruguay, en <http://www.psiconet.com/>
- Baudrillard, J. y M. Guillaume (2000), *Figuras de la alteridad*, México, Taurus.
- Baz, Margarita (2000), *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*, México, PUEG-UNAM/ UAM-Xochimilco/ Porrúa.
- Beardsworth, A. y T. Keil (1997), *Sociology on the Menu. An Invitation to the Study of Food and Society*, Londres, Routledge.
- Castoriadis, C. (1983), *La institución imaginaria de la sociedad 1*, Barcelona, Tusquets.
- \_\_\_\_\_ (1985), "Institución primera de la sociedad e instituciones segundas", en C. Castoriadis (2001), *Figuras de lo pensable*, Argentina, FCE.
- Castro, R. (1996), "En busca del significado: supuestos, alcances y limitaciones del análisis cualitativo", en I. Szasz y S. Lerner (1999), *Para comprender la subjetividad*, México, El Colegio de México.
- Dío Bleichmar, E. (2000), "Anorexia/ Bulimia. Un intento de ordenamiento desde el enfoque modular transformacional", *Aperturas psicoanalíticas. Hacia modelos integradores*, núm. 4, abril, Madrid.
- Dolto, F. (1990), *La imagen inconsciente del cuerpo*, Barcelona, Paidós.

- Fernández, P. (2005), “El cuerpo técnico”, *La velocidad de las bicicletas y otros ensayos de la vida cotidiana*, México, Vila Editores.
- Foucault, Michel (1996), *Historia de la sexualidad. La voluntad de saber*, México, Siglo XXI Editores.
- \_\_\_\_\_ (1997), *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*, México, Siglo XXI Editores.
- \_\_\_\_\_ (1999), *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*, México, Siglo XXI Editores.
- García Canal, María Inés (2002), *Foucault y el poder*, México, UAM-Xochimilco.
- Hernández, Paola (2005), *Las significaciones de la alimentación y su vinculación con el cuerpo: la experiencia de jóvenes de la Ciudad de México*, tesis para obtener el grado de Maestría en Psicología Social de Grupos e Instituciones, UAM-Xochimilco, 2005.
- Jasiner, G. (1992) “Con-versando conversaciones”, en G. Jasiner y M. Woronosi, *Para pensar a Pichón*, Buenos Aires, Lugar Editorial.
- Mennell, S. (1985), *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Oxford, Blackwell.
- Pedraza, Z. (s/f) “Las hiperestesias: principio del cuerpo moderno y fundamento de diferenciación Social”, en <http://www.colciencias.gov.co/seiaal/congreso/Ponen6/PEDRAZA.htm>
- Turner, B (1989), *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social*, México, FCE.
- Vincent, G. (2001), “¿Una historia del secreto?”, *Historia de la vida privada. De la Primera Guerra Mundial hasta nuestros días*, Madrid, Taurus.
- Warde, A. (1997), *Consumption, Food & Taste. Culinary Antinomies and Commodity Culture*, Londres, Sage Publications.