

Quem tem medo de engordar? Gordofobia, pressão estética e alimentação em tempos de covid-19

Luíza Tavares

Jornalista e Acadêmica de Nutrição (UFRGS)

O período de isolamento social por conta da pandemia de covid-19 trouxe diversas ansiedades: novas rotinas, dinâmicas familiares e profissionais, medo da doença e de propagação do vírus e, dentre tantas outras, também o medo de engordar. Para apontar as problemáticas desse medo, é preciso contextualizar algumas questões como o cenário, geral e breve, da situação epidemiológica atual em relação à obesidade, que é atravessada pela gordofobia – preconceito contra pessoas gordas; além de apontar as suas diferenças com a pressão estética e, por fim, algumas considerações sobre uma alimentação saudável e adequada para esse período.

As mudanças do perfil epidemiológico da população foram caracterizadas pela transição epidemiológica que aponta a diminuição de doenças infecciosas e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade. Nesse mesmo sentido, também aconteceu a transição nutricional, com a substituição gradativa de dietas com predominância de alimentos *in natura* para uma dieta rica em alimentos ultraprocessados, com excesso de sal, açúcar e gordura - também conhecida como dieta ocidental e que também potencializa as DCNT.

Ademais, além da possibilidade da relação com outras doenças crônicas, a obesidade também é caracterizada e atravessada por alguns fenômenos: o estigma e a gordofobia. Fischler (1995), aponta a característica lipofóbica da sociedade, na qual as pessoas gordas são relacionadas, incisivamente, com adjetivos negativos: feias, burras, preguiçosas, incapazes; e as pessoas magras só com características positivas: alegres, inteligentes, belas, simpáticas. A lipofobia – ou gordofobia – é o preconceito contra pessoas gordas e ele frequentemente é velado com uma preocupação com a saúde do indivíduo – o que só reforça o estigma. Assim, pensar que engordar é a pior coisa que pode acontecer para alguém e para si, é uma reprodução desse preconceito e estigma – assim como a criação de ‘memes’ de imagens caricatas de ‘antes e depois’ da quarentena.

Para explicar esse preconceito, devido a sua pouca visibilidade atualmente, a gordofobia é classificada em três pilares principais: gordofobia na área da saúde, gordofobia na acessibilidade e gordofobia estética. O primeiro, é explicado nas diferentes formas de atendimento que uma pessoa gorda tem em relação a uma pessoa magra. Frequentemente, ela tem seu problema negligenciado, como um braço quebrado, por exemplo, e o assunto principal se torna a obesidade. O segundo caso é a falta de acessibilidade para pessoas gordas: cintos pequenos, cadeiras que não suportam o seu peso, catracas que não permitem a passagem para pessoas grandes. Por último, a gordofobia estética se dá na falta de roupas que sirvam nas pessoas gordas – muitas vezes o setor de moda *plus size* veste apenas um número limitado de tamanho e com pouca variedade, além de ser de difícil acesso. A questão principal da gordofobia então é: não é sobre saúde, é sobre preconceito. As pessoas gordas, sejam elas diagnosticadas com uma

doença ou não, devem ter direito a um atendimento de saúde adequado, acessibilidade de transportes e direito à cidade, além de poderem se vestir conforme seu desejo e individualidade.

Além disso, as transições epidemiológicas e nutricionais também são acompanhadas de mudanças em relação às ansiedades das pessoas em relação a alimentação, em que os medos sobre o que comer aumentaram, que horário, quais escolhas são mais adequadas etc; ansiedades que dialogam com diversos relatos atuais que apontam um grande medo de engordar e ganhar peso durante a pandemia do novo coronavírus. Porém, esse receio não só acontece por conta da gordofobia, mas, também, pela pressão estética – a pressão que especialmente as mulheres sofrem e que reforça que, para serem belas e aceitas, devem ser magras, lisas, claras e depiladas – e, mais uma vez, a pressão estética não é sobre saúde.

O período do isolamento social é uma novidade e que muda as dinâmicas nas rotinas e, claro, ninguém estava preparado. Porém, é preciso lembrar que também é um período de cuidado com a saúde e com a alimentação, especialmente para que a imunidade esteja fortalecida e, como muitas nutricionistas já acionaram, não é o momento de fazer dietas, nem jejum – além disso, restrição alimentar gera compulsão, o que pode desencadear outros problemas, inclusive transtornos alimentares. Há a possibilidade de engordar nesse período e isso não é e não precisa ser, necessariamente, um problema.

No objetivo do cuidado da saúde, para auxiliar nas escolhas alimentares e a atenção com a alimentação nesse período delicado, a Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) lançou o “Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19”. Dentre as recomendações, aponta que a base das refeições deve ter a predominância de alimentos *in natura* e minimamente processados, assim como a diminuição do uso de ultraprocessados e o mínimo do uso de óleos e açúcares na preparação dos alimentos; destaca, também, a importância do planejamento das refeições e uso do tempo – administrando as idas ao supermercados e feiras, para minimizar e otimizar as saídas de casa, além de estratégias para o cuidado e manipulação dos alimentos em casa.

Por fim, esse período de quarentena demanda de uma reorganização das rotinas, das dinâmicas, das relações entre os familiares e, também, da relação de cada um com o próprio corpo. Os corpos são fluidos e não precisam ser obrigatoriamente magros para serem saudáveis, bonitos e adequados. Porém é importante destacar que é urgente a busca por uma alimentação saudável, adequada e acessível para todos e, a partir disso, o reflexo nos corpos vai da individualidade de cada um.