

INFORME 2022

GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS  
EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA

# NO SEAS PRESA DE LA TALLA



**MUJERES  
JÓVENES**  
federación

Declarada de Utilidad Pública



Proyecto "NO SEAS PRESA DE LA TALLA": Programa para la prevención, sensibilización y empoderamiento de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria.

# GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA INFORME 2022

© 2022, Programa No seas PRESA de la Talla

**COORDINACIÓN DEL PROGRAMA:**  
Lidia González Hernández

**TÉCNICAS DEL PROGRAMA:**  
Roma De las Heras Gómez  
Alicia Moldes López

**ILUSTRACIONES:**  
Dopaminity

**DEPÓSITO LEGAL:**  
M-28731-2022

**MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:**  
AFP Gestión del color (Madrid)

**EDITADO POR:**  
Federación Mujeres Jóvenes



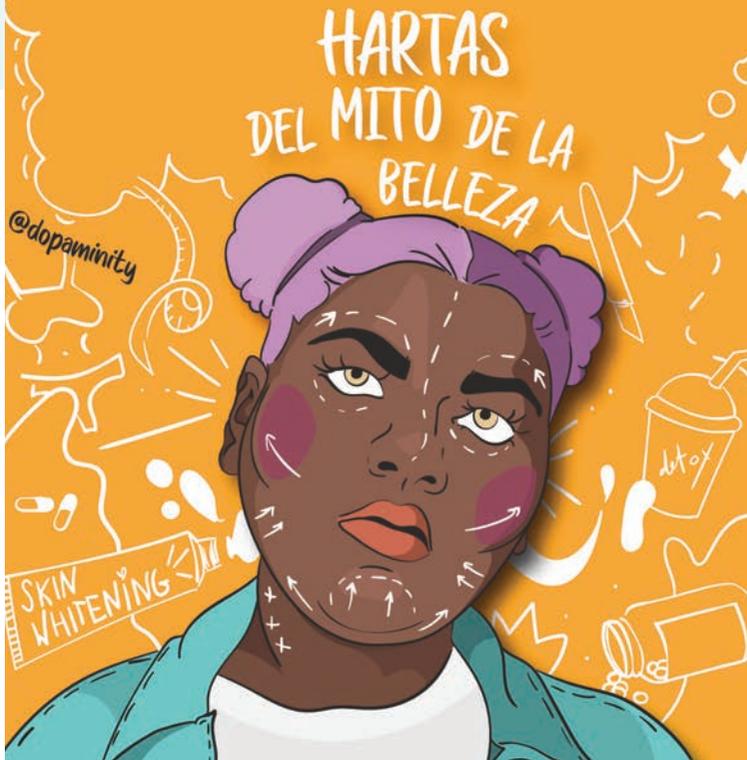
**SUBVENCIONADO POR:**  
Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# INFORME 2022

GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS  
EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA



Cuidarnos es un acto revolucionario



**MUJERES  
JÓVENES  
federación**  
Declarada de Utilidad Pública

## INFORME 2022

GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS  
EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA

# NO SEAS PRESA DE LA TALLA

## ► Índice

<b>1.</b>	Justificación del Grupo de trabajo interdisciplinar de expertas en TCA. ....	<b>5</b>
<b>2.</b>	Metodología del Grupo de trabajo interdisciplinar de expertas en TCA. ....	<b>9</b>
<b>3.</b>	Desarrollo del Grupo de trabajo interdisciplinar de expertas en TCA. ....	<b>11</b>
<b>4.</b>	Propuestas específicas para el desarrollo de políticas públicas. ....	<b>19</b>
<b>5.</b>	Bibliografía. ....	<b>21</b>

Proyecto "NO SEAS PRESA DE LA TALLA": Programa para la prevención, sensibilización y empoderamiento de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria.

## ► Justificación del Grupo de trabajo interdisciplinar de expertas en TCA

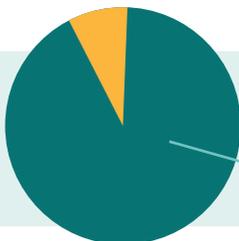
(Trastornos de la Conducta Alimentaria)

► En **Federación Mujeres Jóvenes** reforzamos nuestro compromiso con la prevención de los problemas y Trastornos de la Conducta Alimentaria, con el respeto y la visibilidad de la diversidad de todos los cuerpos. En el año 2022 hemos celebrado un grupo de trabajo interdisciplinar de Expertas en Trastornos de la Conducta Alimentaria, enmarcado en nuestro programa **No Seas Presa de la Talla**, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en Convocatoria de 0,7 2021 - Exp. 101/2021/315/2.

El Grupo de Trabajo parte con el objetivo de profundizar sobre los resultados de la encuesta **"Relación con el cuerpo y la alimentación en mujeres jóvenes"** realizada en 2021 a través de las redes sociales de Federación Mujeres Jóvenes. En esta encuesta, anónima y voluntaria, participaron 262 mujeres jóvenes, entre 18 y 30 años, residentes en España. De todas ellas, el **92,75%** de las participantes indicaron tener conocimientos sobre feminismo.

### Muestra

- 262 mujeres jóvenes
- Entre 18 y 30 años
- Residentes en España



El **92,75%** de las participantes indicó tener conocimientos sobre feminismo.

Un **6,9%** de las participantes indicaron que no les gustaba nada su cuerpo, un **32,3%** indicaron que muchas veces no se sentían a gusto con su cuerpo, el **50,8%** indicaron que algunas veces tenían dudas o insatisfacciones con su cuerpo y un **10%** indicaron que les gustaba su cuerpo.

El **86,9%** (226) cambiaría alguna parte de su cuerpo. De las 226 participantes que indicaron que cambiarían alguna parte de su cuerpo, 113 (**50%**) indicaron que cambiarían 2 o más partes de su cuerpo y 11 expresaron que cambiarían todo de su cuerpo. Las partes que expresaron que más cambiarían son: zona abdominal (101 participantes, **44,7%**); piernas (71 participantes, **31,4%**); pecho (39 participantes, **17,3%**) y nariz (32 participantes, **14,2%**).

El **60,7%** indicaron que habían realizado alguna vez una dieta para cambiar su físico, de las cuales el **34,2%** había realizado 5 o más dietas a lo largo de su vida. Casi 7 de cada 10 mujeres jóvenes han realizado alguna dieta para cambiar su físico.

A la pregunta de respuesta múltiple “¿por qué querías cambiar tu cuerpo?” al realizar una dieta, el **83,2%** indicó que era para verse mejor ellas mismas, el **39,6%** para agrandar o gustar más a los otros/las otras; el **33,6%** por salud y el **32,9%** porque la gente que le rodeaba (familia y amistades) se lo habían recomendado.

El **36,9%** de las participantes que señalaron que alguna vez en su vida habían hecho dieta, indicaron que la última dieta la hicieron hace menos de un año y el **29,5%** estaba haciendo dieta en la actualidad, lo que significa que 1 de cada 6 mujeres jóvenes del total de encuestadas está haciendo dieta en la actualidad.

De todas las participantes que han realizado alguna dieta para adelgazar, el **71,1%** ha recuperado el peso perdido después de hacer la dieta: **25,5%** entre el primer mes y los 5 meses después; el **26,2%** entre los 6 meses y el año después; y el **19,5%** a partir del año después de haberla realizado.

De todas las participantes encuestadas, **81,4%** ha restringido algún alimento o ha comido menos un día porque había comido algo que “no debía”; de las cuales un **28,3%** lo hizo de manera aislada, un **38,9%** varias veces y un **14,2%** siempre que come algo “que no debe”.

El **61,1%** de las encuestadas ha realizado alguna vez más ejercicio porque había comido “algo que no debía”; un **27,5%** de manera aislada, un **28,3%** varias veces y un **5,3%** siempre que come algo “que no debe”.

Por último, se dejó una pregunta abierta para que las participantes pudieran comentar algo más a la que respondieron 44 mujeres jóvenes, donde se evidencia el determinante fundamental a la hora de tener malas relaciones con el cuerpo y la comida: el factor psicosocial. Los principales factores socioculturales son los medios de comunicación masiva, que portan y construyen cánones de belleza; las amistades, con quienes se comparan frecuentemente; ser educadas con estereotipos y roles de género que les enseñan que su valor reside en ser atractivas para el sexo opuesto; y la familia, que valora la imagen corporal desde el sentido de la salud.

Cabe destacar que las violencias corporales también se perpetran contra las mujeres que no cumplen con los cánones de belleza por tener una constitución delgada, se evidencia a lo largo de toda la encuesta que el problema de la violencia machista contra las mujeres expresada mediante la violencia corporal va más allá de la gordofobia, por lo que consideramos que es fundamental entender que la violencia corporal es una de las múltiples violencias que sufrimos por el hecho de ser mujeres y la violencia más normalizada e interiorizada, es una violencia que atenta contra aquello que hace posible nuestra existencia, contra nuestros cuerpos sean éstos como sean, al mismo tiempo que nos sitúa como conciencia corporeizada, es decir, como una existencia meramente corporal al servicio de otros, nos enseñan a ser cuerpo deseado sometido al servicio de los seres deseantes.

Ante estos resultados, nos preguntamos, si cada vez hay más evidencia científica sobre los factores sociales de los TCA y han aumentado los recursos destinados a prevenirlos y tratarlos ¿cómo es un uso efectivo de tales recursos? ¿nos estamos aproximando a la raíz de la aparición de los TCA? ¿qué medidas podemos incorporar a nuestra agenda?

INFORME 2022

GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS  
EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA

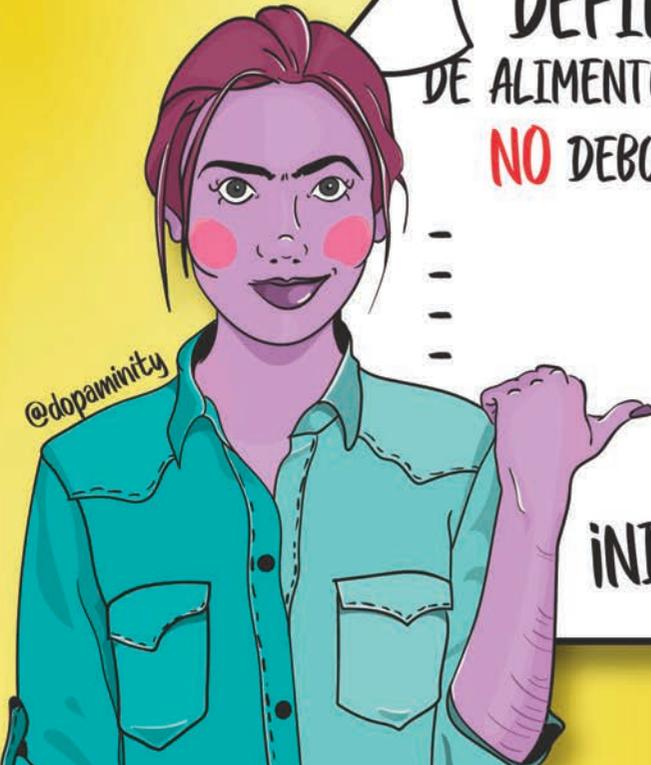
# NO SEAS PRESA DE LA TALLA

LISTA  
DEFINITIVA  
DE ALIMENTOS QUE  
**NO** DEBO COMER:

-  
-  
-  
-

NINGUNO!

@dopaminita



## ► Metodología del Grupo de trabajo interdisciplinar de expertas en TCA

► Este Grupo de trabajo se dividió en dos sesiones; una primera con mujeres jóvenes del ámbito rural, celebrada el día 26 de marzo de 2022 en la localidad de Coria (Cáceres) y una segunda sesión en el Instituto de la Juventud INJUVE el día 24 de octubre de 2022, reuniendo a profesionales de diversas disciplinas, con experiencia demostrada en la prevención e intervención de los TCA, para poder reflexionar sobre los resultados de la encuesta "**Relación con el cuerpo y la alimentación en mujeres jóvenes**" realizada en 2021 a través de las redes sociales de Federación Mujeres Jóvenes; puesto que son indicadores de los nuevos retos que se presentan de cara a la prevención e intervención integral en mujeres jóvenes.

Por una parte, la sesión del grupo de trabajo celebrada el día 24 de noviembre de 2022 en el Instituto de la Juventud INJUVE, ha estado formada por 7 profesionales de los ámbitos sociosanitarios, clínico y social:

- **Ada Santana Aguilera.** *Graduada en Derecho y estudiante del Máster de Acceso a la Abogacía y del Grado de Ciencias Políticas y de la Administración. Patrona de Fundación Mujeres y Presidenta de Federación Mujeres Jóvenes.*
- **Alicia Moldes López.** *Nutricionista y estudiante de psicología, superviviente de un TCA y activista feminista en redes. Investigadora de cómo se reproduce la gordofobia en los estudios oficiales de nutrición. Técnica de proyectos de Federación Mujeres Jóvenes.*

- ▶ **Alicia Ramos De La Llave.** *Técnica superior en promoción de igualdad de género. Investigadora en violencia intragénero en relaciones entre mujeres bisexuales y lesbianas, abordando la prevalencia de las violencias machistas e intragénero en los TCA.*
- ▶ **Lidia González Hernández.** *Pedagoga experta en Igualdad de Oportunidades, Máster en Educar en la Diversidad, Coordinadora del Programa #NoSeasPresaDeLaTalla de Federación Mujeres Jóvenes.*
- ▶ **María Santana Romero.** *Educadora social, Máster en sexología y género especializada en violencias machistas. Coordinadora del Programa de Atención Integral a mujeres en el Espacio Mujer Madrid (EMMA). Superviviente de TCA.*
- ▶ **Marta Cárdbaba Plaza.** *Observatorio de Salud de las Mujeres del Ministerio de Sanidad. Trabajadora social y experta en Agente de Igualdad. Máster en estudios interdisciplinarios de género y Máster en autoconocimiento, sexualidad y relaciones humanas en Terapia de Reencuentro.*
- ▶ **Roma De las Heras Gómez.** *Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster en Educación Sexual y Asesoramiento, sexóloga especializada en perspectiva feminista, prevención de violencia y acompañamiento a mujeres y a población LGTB. Técnica de Proyectos en Federación Mujeres Jóvenes.*

Y, por otra parte, la sesión del grupo de trabajo, celebrada el día 26 de marzo de 2022 en la localidad de Coria (Cáceres), ha estado formada por 6 mujeres jóvenes socias de la Entidad, entre 18 y 29 años, pudiendo así contar con la voz de las propias mujeres jóvenes del ámbito rural.

## ► Desarrollo del Grupo de trabajo interdisciplinar de expertas en TCA

► Las sesiones del Grupo de Trabajo se estructuraron según el siguiente orden:

### 1

Interpretación de los resultados de la encuesta de 2021.



### 2

Evaluación de las violencias corporales y verbales como detonadoras de los TCA.



### 3

Análisis de las nuevas expresiones de los trastornos (TCA en nombre de salud).



### 4

Análisis de los tratamientos actuales y propuestas de mejora aplicando la perspectiva de género en el abordaje de los TCA.



## ► Interpretación de los resultados de la encuesta

### "Relación con el cuerpo y la alimentación en mujeres jóvenes"

Ante la respuesta a la pregunta **"Cambiarías alguna parte de tu cuerpo"** nos planteamos la razón por la cual las partes del cuerpo que se desean modificar son el abdomen y las piernas.

► El **86,9%** cambiaría alguna parte de su cuerpo

De las **226** participantes que indicaron que cambiarían alguna parte de su cuerpo, **113 (50%)** indicaron que cambiaría 2 o más partes de su cuerpo y **11** expresaron que cambiarían todo su cuerpo.

Las partes que expresaron que cambiarían son:

► ZONA ABDOMINAL:	111 participantes	<b>(44,7%)</b>
► PIERNAS:	71 participantes	<b>(31,4%)</b>
► PECHO:	39 participantes	<b>(17,3%)</b>
► NARIZ:	32 participantes	<b>(14,2%)</b>

La primera hipótesis se centró en destacar como esas zonas son las más limitantes para el canon visible. Son partes del cuerpo difíciles de esconder si son grandes, a no ser que modifiques toda tu vestimenta para conseguir ese fin. Además de que son los puntos clave donde se acumula más grasa y al ser cambiantes, es donde la ropa deja de caber. Alentando a la comparativa con otros momentos vitales o con las demás mujeres.

Otra justificación planteada fue el canon histórico que se estableció con los corsés. Ya en los años 60, las medidas impuestas eran de 90-60-90 para las mujeres, y se les obligaba al uso de corsé con el fin de cumplir el estándar cultural de la época (Strevens, 2014).

Esto se ha seguido promoviendo desde medios de comunicación, y hoy en día se mantiene y promueve el uso de corsés reductores que moldean nuestra cintura al llevarlo varias horas al día. Pudiendo encontrarnos con titulares de periódicos como: **"La faja de las famosas está a mitad de precio en..."** **"Los 6 corsés reductores más vendidos en 2022"** y con mujeres actuales e influyentes promocionando el movimiento **waist training** (consistente en más de cuatro horas diarias de entreno con unos corsés especiales).

Otra hipótesis, desde la perspectiva social, es la erotización cada vez más acusada del cuerpo infantil. Si hacemos un análisis de los cánones de belleza a lo largo del tiempo vemos como desde principios de siglo XXI, para ser considerada una mujer guapa debes parecer joven (Llorca Martínez, C., & Márquez Martínez, M. 2017). Cada vez está más presente la unión de la belleza al cuerpo pequeño, sin pelos, sin marcas ni estrías. Más cerca de un cuerpo de una niña que de una mujer. Eso nos genera obsesión desde jóvenes (época de crecimiento y cambio físico) especialmente con esas partes del cuerpo que más pueden crecer.

Por otra parte, también nos planteamos si las mujeres jóvenes son conocedoras del efecto rebote de las dietas antes de empezar a hacerlas, dado que los resultados de la encuesta muestran que muchas de ellas reconocen recuperar el peso e incluso ganar más tras una restricción.

El efecto yoyó, es una consecuencia común tras realizar dietas hipocalóricas con la intención de perder peso rápido. Estrictos límites impuestos en esa alimentación se pueden mantener durante un tiempo, pero siempre terminan generando fatiga en la persona, haciendo muy difícil mantener las pautas establecidas y precipitando fracasos repetidos, trastornos de la conducta alimentaria, y respuestas fisiológicas que limitan la pérdida de grasa. (Liaudat, A. 2008). Deberíamos divulgar que la literatura científica ya afirma que las dietas son un factor de riesgo para aumentar de peso y presentar “obesidad” (M; et al. 2015).

## ► El 1 de cada 6 mujeres jóvenes del total de las encuestadas está haciendo dieta en la actualidad

El **36,9%** de las participantes que señalaron que alguna vez en su vida habían hecho dieta, indicaron que la última dieta la hicieron hace menos de un año y el **29,5%** estaba haciendo dieta en la actualidad.

Se concluyó que las mujeres no somos conscientes de la ineficacia de las dietas por la bibliografía científica, medios de comunicación o profesionales, sino es la propia experiencia empírica (dieta tras dieta) la que nos hace darnos cuenta de que no funcionan.

## ► Evaluación de las violencias corporales y verbales como detonadoras de los TCA

No solo como expertas, también como mujeres y supervivientes de las presiones patriarcales y los TCA, analizamos diferentes disciplinas donde se ejerce violencia corporal, especialmente pesocentrista:

- El **deporte**, al ser un área tan centrada en el rendimiento físico y donde hay muy poca diversidad de cuerpos en las altas esferas; están totalmente invisibilizados los cuerpos gordos ágiles y plenamente funcionales. Se ven tan poco que se llega a pensar que no existen. Tampoco ayuda la formación que se les da a las niñas y niños desde la infancia. Varias de las participantes recuerdan como han sido pesadas en público, con una báscula en clase de educación física y se les ha enseñado a calcular su Índice de Masa Corporal (IMC). Desde edades muy tempranas se nos relega a las mujeres a la inactividad física, a que seamos delgadas, pero no musculadas, a pintarnos las uñas en el recreo en lugar de jugar al pillapilla, a no elegirnos en los grupos de la clase para que no estorbemos en los partidos de fútbol, y, en definitiva, a que no ocupemos espacio.
- Las **Fiestas con certámenes de belleza** donde la primera prueba para continuar en la selección es el físico. Si no es ya violento que se elija a una mujer en función de su belleza para ser la imagen de una fiesta (véase las falleras en Valencia, la reina del Carnaval o de las fiestas en general), va más allá al imponer un cuerpo delgado como primer requisito para ser bonita y válida.
- La **medicina** donde la investigación y el conocimiento es mucho más amplio del cuerpo de los hombres que del cuerpo de las mujeres; se ha tomado a los hombres como referencia en la gran mayoría de los estudios realizados y han sido casi siempre investigadores hombres los que han generado todo ese saber. Por otra parte, la comunidad médica es un ámbito jerarquizado donde se dan dinámicas paternalistas de profesionales médicos/as hacia las pacientes al mismo tiempo que nos encontramos con la violencia gordofóbica donde todo lo que te suceda a nivel de salud es por estar gorda y no encajar en el cuerpo “saludable” (de acuerdo con unos parámetros rígidos y estrictos que se alejan del verdadero concepto de salud).
- La **nutrición**. Es un sector donde el conocimiento está sesgado por la cultura de la dieta, donde muchas veces se cree que existe una hoja de ruta que sirve para todas las personas y en todos los momentos, y se olvida prestar atención a las peculiaridades

de cada una, y sus momentos vitales. Con las mujeres se ve aún más claro, no se informa sobre las variabilidades de su alimentación a lo largo de su ciclo menstrual, o de su vida hormonal, no se habla de la menopausia o la amenorrea.

- ▶ La **sexualidad**. Reflexionábamos cómo el sexo-tabú en esta sociedad nos hace alejarnos de nuestros cuerpos, e incluso juzgarlos a través de una mirada masculina. No nos acercamos a nosotras con curiosidad y nos tocamos por placer desde pequeñas, sino con juicio y asco, si es que lo hacemos.

El **lenguaje** también se analiza como un factor elemental en la generación de TCA. No solo desde lo más visible, como usar la terminología gorda de forma despectiva o piropear a alguien cuando adelgaza, sino también de formas más sutiles. Estableciendo la gordura como un sentimiento/acción ("*me siento gorda*" "*he comido como una gorda*") o desvinculándonos de los cuerpos como si fueran otro ente separado a nosotras mismas. Consideramos necesario trabajar el lenguaje en la recuperación tratando de unificar la persona-cuerpo y abandonar la mirada ajena hacia nosotras mismas.

## ▶ **Análisis de las nuevas expresiones de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA en nombre de salud)**

Algo que preocupa especialmente son las nuevas formas encubiertas y normalizadas de los TCA; el aumento de la ortorexia y la vigorexia (trastornos asociados a la obsesión por estar saludables o fuertes) de la mano del incremento de las seguidoras de cuentas en redes sociales que promueven "*la salud*" a través de la obsesión y culpa (como el Realfooding). Movimientos que dicen preocuparse por la salud de las personas, pero al mismo tiempo aparecen en redes ridiculizando a chicas por las calorías de la mayonesa en su bocadillo, niegan la existencia de la ortorexia o sacan productos "*healthy*" iguales a los de siempre. Una corriente que no tiene en cuenta los factores sociales para hablar de una salud integral; se sigue criticando los cuerpos sin conocer ni estar sensibilizado o sensibilizada con los malestares femeninos. Además de generar una sensación de conocimiento y superioridad moral a personas que no son profesionales del área ni tienen información suficiente, dándoles carta blanca para comentar sobre los cuerpos y hábitos de las demás (un factor de riesgo para los TCA).

Otro concepto debatido es el salutismo (healthism), término acuñado por Robert Crawford en su artículo *“El salutismo y la medicalización de la vida cotidiana”* (1980) que surge como una crítica a cómo nos son presentados mensajes contradictorios en nombre de la salud. Lo extendido desde la publicidad es el consumo regular de productos ultraprocesados que pueden generar patologías, pero también impone la responsabilidad individual de estar saludables y no reproducir esos hábitos promocionados por los medios y la sociedad. Nos dicen que comer hamburguesas nos hará gordos y gordas como lo peor del mundo, pero al mismo tiempo salimos a la calle y en cinco minutos vemos cinco carteles de grandes empresas de comida rápida muy barata. Esto impide que haya una estrategia política común en materia de salud y, por consiguiente, una correcta promoción de ella. La salud debe ser una herramienta para la vida, no dejamos la vida persiguiendo la salud.

## ► Críticas a los tratamientos actuales y puesta en común de propuestas para su mejora y aplicar la perspectiva de género en el abordaje de los TCA

Uno de los principales cuestionamientos que hacemos a los tratamientos actuales es la fiscalización del cuerpo de la mujer. Como el hecho de tener estas patologías da libertad al sistema para privarnos de nuestra propia autonomía. Tener que ir al baño con la puerta abierta y alguien mirándote, medir el agua que bebes, ponerte de espaldas a la hora de pesarte... prácticas extendidas en las unidades especializadas que afectan íntegramente a la intimidad de la persona e infantilizan a las mujeres. Además, de tomar medidas injustificadas o improductivas para la recuperación de las mujeres y niñas, como es la ironía de querer que se abandone la cultura de la dieta imponiéndoles dietas estrictas, o juzgar la recuperación en parámetros del índice de masa corporal (IMC).

Por otra parte, nos encontramos con el hecho de que las unidades especializadas no siempre incluyen a profesionales de lo social. Teniendo en cuenta que es la raíz de estos problemas es el contexto sociocultural, consideramos de vital importancia que para poder prestar una atención de calidad, eficiente e integral a personas que presentan un TCA, se analice y trabaje sobre el entorno y las redes de la persona, los estereotipos de género que le afectan, las violencias corporales sufridas, los hábitos alimentarios, la percepción corporal, la capacidad de resiliencia y, en definitiva, los factores socioculturales.

Abogamos por más formaciones con un enfoque de género donde se profundice en TCAs desde un sentido crítico para profesionales del sector sanitario, con la idea de que sea todo el equipo de forma multidisciplinar el que esté formado con perspectiva de género y sensibilidad hacia estos malestares. Abogamos también por una investigación novedosa sobre nuevos métodos más respetuosos de tratar con las personas que padecen la patología, aumentando su efectividad y especialmente la calidad de la recuperación, disminuyendo así el porcentaje tan alto de recaídas que se dan. Abogamos por un tratamiento que nos enseñe que ***“los cuerpos ni son estéticos ni son estáticos”***.

Cerramos con una reflexión respecto a la propia definición de TCA. Pues podríamos teorizarlos como violencia patriarcal autoinflingida, por los que, a través del cuerpo gestionamos o transitamos una violencia mucho más global.

INFORME 2022

GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS  
EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA

# NO SEAS PRESA DE LA TALLA



TODOS  
LOS CUERPOS  
SON VÁLIDOS

¡BASTA  
DE VIOLENCIA  
CORPORAL!



**MUJERES  
JÓVENES  
federación**  
Declarada de Utilidad Pública

# 4

## ► Propuestas específicas para el desarrollo de políticas públicas

► La principal propuesta que se ha obtenido del Grupo de Trabajo es la importancia de **incluir la perspectiva de género de forma transversal**. Sabiendo que el origen de estos trastornos es multifactorial, es necesario que en todos los ámbitos se genere una conciencia feminista y respetuosa con las mujeres. Empezando por los medios de comunicación y las redes sociales, siendo estos grandes promotores de comparación y culpa. Pasando por el propio conocimiento científico y la investigación, que parten de una mirada androcéntrica y perpetúan creencias discriminatorias hacia las personas gordas. Hasta las universidades y profesionales en contacto con las mujeres que viven estas situaciones. No sirve con una persona de cada equipo sanitario ni un solo sector de la cadena, debemos formar a una sociedad deferente para con las mujeres y sus cuerpos.

### Partiendo de que los dos ámbitos principales donde volcar los recursos son la prevención y el propio tratamiento, planteamos:

- 1** ► Fomentar la realización de protocolos comunes de actuación, en los ámbitos sanitario y educativo, en todas las CCAA.
- 2** ► Modificar la legislación respecto a las tallas, estableciendo la unificación e incorporando tallajes más diversos.

- 3 ▶ Incentivar políticas con la obligatoriedad de anunciar el uso de filtros y modificaciones de cuerpos en las imágenes de las redes sociales.
- 4 ▶ Frenar la idea estereotipada de las víctimas de TCA en las campañas de sensibilización.
- 5 ▶ Generar una educación sexual integral desde niñas, que permita la relación con los cuerpos de una forma más saludable y respetuosa.
- 6 ▶ Incorporar una formación de género transversal a lo largo de todas las carreras universitarias.
- 7 ▶ Incorporar asignaturas específicas en los grados sanitarios para la sensibilización de los malestares de las mujeres.
- 8 ▶ Fomentar la investigación y el conocimiento científico (especialmente en áreas de nutrición, medicina, educación o psicología) feminista y antigordofobia.
- 9 ▶ Formar, tanto a profesionales como a las afectadas, en el movimiento antigordofobia o HAES (Health At Every Size). Desestigmatizar la gordura, y desvincular delgadez del éxito será clave para poder transitar mejor la culpa.
- 10 ▶ Abandonar enfoques de tratamiento pesocentristas; dejar de usar como indicador de salud el IMC, o pesar a las personas en consulta.
- 11 ▶ Fomentar tratamientos que vean más allá de la superficie del problema. Tratar de buscar la función del TCA en cada persona, preguntar qué está ocurriendo en su contexto y cómo le está ayudando a gestionar otros males.
- 12 ▶ Individualizar cada caso en particular; somos cuerpos distintos en situaciones distintas y, por lo tanto, no se puede alcanzar un mismo “ideal” para todos los cuerpos.
- 13 ▶ Humanizar la sanidad, dando el protagonismo a las mujeres, niñas y adolescentes, trabajando por eliminar la desigualdad en la relación medica-paciente y eliminando los estereotipos patriarcales en la consulta e incorporando profesionales de la rama social en las unidades especializadas de tratamientos.
- 14 ▶ Crear grupos de apoyo de mujeres, para evitar el sentimiento de soledad y aislamiento que acompañan estos trastornos.
- 15 ▶ Establecer un protocolo de actuación en centros escolares y difundirlo en los centros a nivel estatal.

## ► Bibliografía

- ▶ Strevens, S. (2014). Fashionably Fatal (Vol. 80)
- ▶ Llorca Martínez, C., & Márquez Martínez, M. (2017). Evolución y análisis del canon de belleza aplicado a la moda: análisis de Karl Lagerfeld, John Galliano y Victoria's Secret (1995–2007–2016).
- ▶ Liaodat, A. (2008). Obesidad y dietas: algunas controversias. Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria, 11(5).
- ▶ Dieting increases the likelihood of subsequent obesity nad BMI gain: results from a prospective study of an australian national sample. Siahpush, M; et al. (2015).



**Proyecto "NO SEAS PRESA DE LA TALLA":**

Programa para la prevención, sensibilización y empoderamiento de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria.

# NO SEAS

# PRESA DE LA TALLA



[www.mujeresjovenes.org](http://www.mujeresjovenes.org)



 @mujeresjovenes

 Mujeres Jóvenes Federación

 @federacionmujeresjovenes

 @federacionmujeresjovenes



## GRUPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINAR DE EXPERTAS EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA - TCA INFORME 2022



**MUJERES  
JÓVENES**  
federación  
De la Red de la Unidad Pública

C/ Bravo Murillo, 4. Local  
Oficinas 6 y 7. 28015 Madrid  
T. 91 164 03 68 - M. 607 283 237  
noseaspresadelatalla@mujeresjovenes.org  
[www.mujeresjovenes.org](http://www.mujeresjovenes.org)

-  @mujeresjovenes
-  Mujeres Jóvenes Federación
-  @federacionmujeresjovenes
-  @federacionmujeresjovenes

# NO SEAS PRESA DE LA TALLA



Subvencionado por:

