

¡PODEMOS QUERERNOS MÁS!

MARÍA AGUSTINA MURCHO

¡PODEMOS QUERERNOS MÁS!

MARÍA AGUSTINA MURCHO


NUTRICION.AG

Murcho, María Agustina
¡Podemos querernos más! / María Agustina Murcho. - 1a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2018.
256 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-0980-9

1. Autoayuda. 2. Nutrición. I. Título.
CDD 158.1

¡Podemos querernos más!
Autora: María Agustina Murcho

Derechos exclusivos de edición en castellano para todo el mundo
© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2018
Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina
Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199
editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar
Diseño de tapa e interiores: Claudia Solari

1ª edición: octubre de 2018
ISBN 978-950-02-0980-9

Impreso en Grupo Ilhsa S. A.,
Comandante Spurr 631, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en octubre de 2018.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

ÍNDICE



¿Cuánto les crees a los medios de comunicación?.....	13
Prólogo	17

Medios y estereotipos

Una historia larga y cargada de prejuicios

Evolución de los estereotipos a lo largo del tiempo.....	25
¿Por qué creemos lo que nos dicen los medios?.....	31
Cómo no caer en lo que venden los medios de comunicación.....	37
Programas de televisión y críticas hacia los cuerpos.....	65

¿Por qué se le cree más a aquel que no está capacitado?	71
Manipulación de imágenes.....	77
Nutrición en la agenda de los medios.....	81

Desinformación en red

Internet como megamedio de comunicación

La influencia de las redes sociales	91
Grupos en redes sociales.....	99
Fanáticos de los motores de búsqueda.....	105
Ejercicio ilegal de la profesión de nutricionista en las redes sociales	109

Nutrición bien entendida

Verdades explicadas que derriban cualquier mito

Factores por los cuales subimos de peso	115
Discursos frecuentes en los medios de comunicación	125

Mente y cuerpo

Aliados en constante rivalidad

La tiranía de la belleza.....	141
Niños sexis, infancia frágil.....	183
Actividad física.....	203
¿Qué nos devuelve el espejo dentro de esta sociedad?.....	227

Anexos

Consejos para padres.....	233
Consejos para todos.....	237
La historia de Lourdes.....	241
Agradecimientos.....	249

A mi mamá y a mi papá, que siempre me apoyaron
en mi carrera, mi trabajo y mis proyectos.

A mi hermano y a mi cuñada, leales compañeros
en cada evento e hito importante de mi vida.

A mi novio, que no deja de alentarme y ayudarme
en todos mis proyectos, y se ocupa
de que todo salga bien.

A mis amigas, por acompañarme siempre.

A mis seguidores, que con su cariño
me dan cada vez más fuerzas
para seguir concientizando.

¿CUÁNTO LES CREEES A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?



¡Hola! Soy Agustina, quizá ya me conozcas de las redes sociales, pero si también leíste mi primer libro, *¡Podemos comer de todo!*, sabes que me gustaría que, antes de empezar a leer, hicieras un mini test para conocer en qué situación estás en relación con la mala información que a menudo se difunde en los medios de comunicación y cómo eso puede llegar a afectar tu calidad de vida.

¡A no hacer trampa! No hay respuestas correctas o incorrectas, sino que cada resultado será tan único como cada persona que responda. ¡Adelante!

¿Anhelas el cuerpo de determinada celebridad, modelo, actor o actriz?

Sí.

No.

¿Seguiste alguna dieta que hubiera hecho alguna persona famosa, con el fin de tener un cuerpo similar?

Sí.

No.

¿Llegaste a obsesionarte con “el cuerpo perfecto” al punto de caer en un trastorno alimentario?

Sí.

No.

¿Seguiste alguna dieta propuesta por una revista?

Sí.

No.

¿Eliminaste algún alimento de tu vida porque algún comunicador social afirmó que “engorda” o que es “veneno”?

Sí.

No.

¿Consideraste comprar o en efecto compraste algún “producto milagro” (batidos, pastillas, polvos) publicitado por celebridades?

Sí.

No.

A la hora de seguir algún tipo de dieta difundida en los medios, ¿la haces sin consultar a un profesional?

Sí.

No.

A la hora de comprar algún “producto milagro” publicitado en los medios, ¿lo compras sin consultar con un profesional?

Sí.

No.

¿Crees que un determinado alimento deba ser eliminado por completo para tener un cuerpo saludable?

Sí.

No.

¿Te sometiste al menos una vez a una dieta desintoxicante después de un período de alimentación con excesos, por consejo de alguien que lo recomendó en los medios de comunicación?

Sí.

No.

MAYORÍA DE RESPUESTAS "SÍ"

Eres una persona vulnerable a ser afectada por los estándares de belleza que impone la sociedad, y a caer en dietas y productos "milagro", que involucran hábitos y componentes nocivos para la salud y que pueden tener consecuencias graves. Este libro te ayudará a entender por qué hay que estar alerta y no creer en todo lo que nos venden. ¡Espero que te sirva!

MAYORÍA DE RESPUESTAS "NO"

Eres una persona que por lo general puede identificar y descartar los estereotipos y los mensajes erróneos difundidos por los medios de comunicación. Por lo tanto, este libro te servirá tanto para ayudar a quienes sí sean vulnerables, como para entender un poco más cómo se manejan los distintos medios a la hora de informar sobre salud y nutrición.

PRÓLOGO



Candela Yatche

Fundadora de Bellamente (@bellamentearg)

Vivimos en una sociedad plagada de estereotipos y de prejuicios sobre la imagen, la perfección del cuerpo entendida de manera muy restringida, la delgadez y la juventud como sinónimos de belleza. Se trata de mensajes que recibimos de los medios de comunicación y que aparecen como un único modelo de lo que deberíamos ser. Es por esto que se ha ido consolidando un culto al cuerpo en el que el objetivo es la búsqueda de la belleza según un ideal regido por normas que muchas veces son bastante incompatibles con la salud y con la realidad de la mayoría de las personas.

Para adaptarnos a esto, vamos como bloques de un juego de ingenio, queriendo encajar en todo: nos anotamos en gimnasios, hacemos dietas, compramos productos “milagrosos”, nos hacemos cirugías de todo tipo. Sin embargo, seguimos insatisfechos. ¿Sabemos por qué pasa esto? Porque no se puede remediar un problema interno con una solución externa; es como querer curar una herida de bala con una tirita adhesiva. Pero lejos de abandonar este circuito vicioso, continuamos la exigente búsqueda de la perfección que nunca llega. Esto genera frustración y hace que aumente nuestro nivel de autocrítica, disminuyendo así nuestra autoestima.

La autoestima es la valoración de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.

La *imagen corporal* es uno de los componentes de la autoestima. Se define como la representación men-

tal que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico, y es una imagen en donde el entorno tiene una gran

“*No se puede remediar un problema interno con una solución externa*”

influencia. Recibimos mensajes de parte de la familia, los amigos, los medios de comunicación que, sumados

a una visión distorsionada de uno mismo, puede hacer que conformemos una imagen corporal negativa. Muchas veces, nuestra autopercepción está distorsionada. Tendemos a exagerar el tamaño o la forma del supuesto defecto. Nos centramos de manera selectiva y obsesiva en las partes que menos nos gustan y nos olvidamos del resto. Existe una analogía que nos ayuda a entender estos errores en la percepción: la del daltónico. Una persona daltónica tiene una percepción que no coincide con la de los demás. Alguien con estas características estaría completamente convencido de que lo que ve verde es verde, aunque los demás lo veamos rojo. Si él o ella no aceptan que la percepción distorsionada es la suya, no se los podría ayudar nunca.

Lo mismo sucede con la distorsión de la imagen corporal: para que sea positiva debe nacer de un trabajo interior. Una imagen corporal positiva tiene que ver con valorar al cuerpo como un instrumento de uso y no como un adorno para que otros admiren. Hay que dejar de buscar *likes* afuera cuando en realidad lo único que necesitamos es nuestro propio *like*, amarnos y aceptarnos. Es hora de no solo reconocer que somos más que nuestra apariencia, sino también creerlo, repetirlo, escribirlo y compartirlo. La finalidad de este giro de 180 grados es la *autoaceptación incondicional*. Se trata

de ir desaprendiendo y eliminando de a poco capa por capa todas las etiquetas que nos fueron inculcando.

“La opinión pública es una débil tirana comparada con nuestra propia opinión íntima. Lo que el hombre piensa de sí mismo es lo que determina su destino”, dijo el escritor y filósofo Henry David Thoreau. Actualmente, los medios de comunicación siguen teniendo un poder de influencia muy fuerte en las personas, construyendo el imaginario de belleza que les favorece generar, en función de los intereses del mercado.

Lo urgente es trabajar en empoderar a las personas en la búsqueda de aprender a quererse como son, a respetarse y a buscar la mejor versión de sí mismos, dejando de lado las comparaciones y la pretensión de alcanzar una belleza irreal. Es trascendente priorizar la posibilidad de elegir lo que quieren ser, siendo dueños de sus propias vidas sin que los mensajes externos los determinen.

Es muy importante el trabajo preventivo de concientización acerca de estos temas. En la actualidad son escasos los espacios desde donde se les acerca a los niños y a los adolescentes herramientas que los ayuden a poder ver que no hay una única realidad, que hay tantas como personas en el mundo. Como dice Nietzsche: “No existen hechos, solo interpretaciones”.

Me parece indispensable entender que *el abordaje del tema de la imagen corporal debe ser transversal a toda la sociedad en general*. Es fundamental tener en cuenta cómo influye directamente en el desarrollo del bienestar de las personas.

Esencialmente deberíamos hacer hincapié en las relaciones interpersonales, ya que la palabra y la mirada del otro afectan directamente nuestra autoestima.

Trabajando con los prejuicios, las creencias y los mandatos, el desafío es poder construir vínculos con el otro

entendiendo que las diferencias, nos enriquecen, y el respeto nos une.

Apostemos a valorar la esencia de las personas, las historias que inspiran y las acciones que crean un mundo mejor. Vayamos por el cambio: elijamos vivir bellamente.

“Lo que el hombre piensa de sí mismo es lo que determina su destino.”



MEDIOS Y ESTEREOTIPOS

UNA HISTORIA LARGA Y CARGADA DE PREJUICIOS



EVOLUCIÓN DE LOS ESTEREOTIPOS A LO LARGO DEL TIEMPO



“Miles de mujeres en el mundo entero invierten sus ahorros para extirpar lo más bello que les fue dado: curvas para engendrar hijos, pechos para alimentarlos, marcas de nacimiento o de expresión y detalles que las hacen únicas. Es posible estar de acuerdo con la decisión personal de cambiar algún aspecto del cuerpo que nos genere incomodidad, pero la tendencia es la transformación en exceso, buscan erradicar lo que sus padres gentilmente les dejaron por herencia”.

Mónica Katz, *Más que un cuerpo*

Desde el principio de la humanidad, los cánones de belleza han ido cambiando. En la actualidad, la sociedad “obliga” de cierta manera a que las personas quieran verse como las mujeres y los hombres que vemos en la televisión, las revistas y las redes sociales, ¡pero no es algo nuevo!

Revisando un poco la historia reciente, vemos que los cuadros del siglo xvii representaban un ideal de cuerpo femenino voluptuoso, con caderas anchas y brazos grandes. Sin embargo, en ese mismo siglo se comenzaba a utilizar el corsé para achicar la cintura

y marcar más los senos y las caderas. El uso de esta prenda se popularizó muchísimo en los dos siglos siguientes, y se sabe que muchas mujeres se han desmayado por quedarse sin aire, ya que la usaban muy ajustada. Pero eso no importaba, sino verse bien.

A comienzos del siglo xx, el canon de belleza era otro: nalgas prominentes, caderas anchas y pechos grandes. La importancia de la lencería desde 1930 habla de la preocupación por estar bellas y llamativas. A partir de la década de 1950, los cuerpos deseables tenían más curvas y extremidades más finas. Se utilizaba el cabello rubio y maquillaje. Un gran ejemplo es Marilyn Monroe.

Dos décadas después empezaron a aparecer los cuerpos más delgados, con menos curvas. En los noventa, se seguían viendo cuerpos muy delgados, y a esto se le agregaban cirugías puramente estéticas, sobre todo en la boca o en los pómulos.

Ya no hubo vuelta atrás: la delgadez siguió avanzando, y tanto, que en las agencias de modelos se llamaba “gordas” a quienes estaban dentro de un peso estable.

En la actualidad, vemos cuerpos tanto de hombre como de mujer sumamente

“La importancia de la lencería habla de la preocupación por estar bellas y llamativas”

musculosos, que es lo que está de moda. Es la era de la tan famosa “moda fit” que podemos ver en las redes sociales, que puede generar una obsesión muy peligrosa con la actividad física y el consumo de suplementos de proteínas. Vivimos en una sociedad en la que, si no eres delgado y con los músculos bien marcado, no tienes “buen cuerpo”; la aceptación pasa por encajar en estándares de belleza estrictos y hasta peligrosos.

La televisión, las revistas y las redes sociales bombardean mensajes que incentivan a la gente a comer cada vez menos, a tenerle miedo a cada vez más alimentos, a entrenar de manera excesiva y, además, se

“La aceptación pasa por encajar en estándares de belleza estrictos y hasta peligrosos”

venden día a día “productos milagro” para no asimilar los nutrientes y así bajar de peso.

De la voluptuosidad a la delgadez extrema y con músculos muy marcados... ¿Cuál será el próximo estereotipo?

☺ EN PRIMERA PERSONA: CARLA, 25 AÑOS ☺

Hola, Agus, te cuento mi experiencia con los estereotipos que se ven en la televisión, pero sobre todo con algunas de las famosas influencers que están tan de moda. Siempre me consideré una chica con un cuerpo normal, ni gorda ni flaca. Actualmente estoy cursando las últimas materias de la carrera de Diseño Gráfico y trabajo full time; cuando llego a mi casa, la mayor parte de los días solo quiero tirarme en mi cama. Pero cuando veo la tele o Instagram, y veo a estas chicas perfectas, que están tonificadas y bronceadas todo el año, me siento culpable por no ir al gimnasio, por tener ganas de tomar una cerveza con papas para terminar el día, y así con muchas cosas. Llegué incluso a pedirle perdón a mi novio por no querer ir al gimnasio o por estar un poquito más gorda. En síntesis, llegué a sentirme culpable de ser una chica normal; me veo en el espejo en ropa interior y al compararme con esas chicas perfectas me dan ganas de llorar, siento angustia.