

“La belleza no tiene que ver con el peso”

DURANTE LA ADOLESCENCIA, BRENDA MATO Y FLORENCIA GONZÁLEZ SUFRIERON TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN. DESPUÉS DE TOCAR FONDO, SE RECONCILIARON CON SU IMAGEN. HOY, SON MILITANTES DE LA AUTOACEPTACIÓN.

POR FLORENCIA ILLBELE



Brenda Mato
(izquierda) y
Florencia González.



"Mi cuerpo me avergonzaba" **BRENDA MATO, MODELO Y ACTRIZ**

"¿Por qué no soy así?", se preguntaba Brenda cada vez que veía a las chicas que aparecían en la televisión o en las revistas. Ella era adolescente y estaba acomplejada por su cuerpo. "Vivía obsesionada. No entendía que, aunque bajara de peso, nunca iba a ser como ellas porque mi textura física era diferente", explica. Aun así, Brenda lo intentó: iba al gimnasio y visitaba a la nutricionista una vez por semana. "A los 16 años llegué a pesar 57 kilos. Hoy miro las fotos y pienso: 'Estaba refleca'. Pero en ese momento, me miraba al espejo y me veía horrible. Para mis compañeros de colegio yo seguía siendo gorda. Mi primer beso fue un logro para mí y un calvario para el chico: le daba vergüenza admitirlo y me pidió que no se lo contara a nadie", recuerda Brenda.

El tema de la obesidad no era una novedad en su familia: *"Mi mamá tiene sobrepeso y fui testigo de cómo luchaba contra eso: la acompañé a varios médicos y la vi hacer dietas. Lo hacía por su salud, no por un tema estético: ella nunca tuvo problema en ponerse una musculosa y exhibir los brazos. En cambio, yo dejé de usar bikini durante muchos años porque me avergonzaba mostrar la panza", cuenta Brenda.*

DE LA ANGUSTIA A LA ACCIÓN

Fue un sábado. Brenda había arreglado para ir a bailar con sus amigas y salió de shopping con la ilusión de encontrar algo que estrenar esa noche. *"Recorrí más de 30 locales. Cada vez que preguntaba por los talles más grandes, me mandaban a un perchero en el que había poco y nada. Al final, me puse a llorar de la impotencia", recuerda. Cansada de que esa situación se repitiera, Brenda se anotó en un curso de corte y confección, y aprendió a hacer su propia ropa. Podría haberse conformado con eso, pero no. "La angustia me hizo reaccionar: no iba a quedarme de brazos cruzados", dice.*

Casos Reales

En 2013, Brenda empezó a asistir a las charlas que organizaba AnyBody Argentina: una ONG que forma parte del movimiento internacional Endangered Bodies (Cuerpos en riesgo de extinción), que promueve la autoaceptación. Por eso, cuando a comienzos de este año Facebook propuso “Me siento gorda” como uno de los estados emocionales de los usuarios de la red social, esa ONG inició una campaña mundial en las ocho sedes que la integran (Reino Unido, Estados Unidos, Brasil, Irlanda, Australia, Alemania, México y Argentina) para que Facebook retirara esa opción. Brenda Mato fue elegida como embajadora de nuestro país: filmó un spot en el que mira a cámara sosteniendo un cartel con la leyenda “Gorda no es un sentimiento”, mientras relata: *“**Toda mi vida tuve esta textura física, pero no dejé que eso me detuviera, sino que aprendí que la belleza está en eso que nos hace únicos. Eso que vos tenés, que otra persona no tiene: eso es lo que te hace bello. Quiero que eso que yo aprendí sirva para generar un cambio positivo para todos. Las redes sociales son una parte importante de nuestras vidas, y no deben promover la discriminación ni generar ideales nocivos**”*.

La Argentina fue uno de los países en los que la campaña tuvo más repercusión: logró 16.000 firmas de apoyo. *“**Me llamaron varios medios para entrevistarme y muchas personas me escribieron porque se sentían reflejadas en mi historia. Lo más fuerte que me pasó fue que un día, una chica me paró en la calle y me preguntó: ‘¿Vos vos Brenda Mato?’ Me abrazó fuerte, me dijo: ‘Muchas gracias’, y se fue**”*, recuerda Brenda.

En marzo de este año, fue invitada a participar, en calidad de oyente, del debate que se realizó en el Congreso de la Nación por la Ley Nacional de Talles. *“**No fue lo que esperaba. Me pareció absurdo: terminaron por discutir si el sobrepeso estaba bien o mal. Mientras tanto, los gordos existen y tienen que vestirse**”*, explica.

POR UNA BELLEZA MÁS INCLUSIVA

De acuerdo con una encuesta realizada por la ONG AnyBody Argentina, solo el 5% de las argentinas está contenta con su cuerpo. Del 95% restante, el 99% cree que necesita adelgazar. ¿Por qué hay tanta insatisfacción? Según Sharon Haywood, fundadora y directora de AnyBody Argentina (www.buenosaires.endangeredbodies.org), *“**el mensaje que circula en la sociedad es que nuestros cuerpos deben ser ‘arreglados’, no vividos y disfrutados. Ese mandato está tan establecido que ni siquiera lo admitimos. Pero cada vez más mujeres (e incluso hombres), se sienten obligadas a cumplirlo. En la calle, en Internet o en la televisión circulan imágenes de chicas flacas, blancas y jóvenes: ese ideal de belleza afecta negativamente la imagen corporal de las personas y es un factor importante en la baja autoestima y en los trastornos alimentarios. Hay que ampliar la definición de la belleza para que sea más inclusiva**”*.

En este panorama, el papel de las redes sociales no es menor. Cada tanto, surgen desafíos que se viralizan por todo el mundo. El más reciente apareció en Instagram: consistía en demostrar que, llevando un brazo por atrás de la espalda, una persona podía



ERA MUY DURA CONMIGO. DURANTE AÑOS, PENSÉ QUE YO ERA LA MÁS FEA DE MI GRUPO DE AMIGAS, HASTA QUE UN DÍA ME PREGUNTÉ: ‘¿QUIÉN DICÉ ESO?’

tocar su ombligo con la mano. *“**El mensaje era: ‘Si vos no podés hacerlo, no sos flaca’. No se sabe quién promueve estas acciones. Lo peor es que la vida de algunas chicas gira en torno a eso**”*, asegura Brenda.

“UNA LUCHA DIARIA”

Para ella, el camino de la autoaceptación no fue fácil. *“**Durante muchos años me torturé pensando: ‘¿Por qué no tendré piernas largas?’ o ‘¿Por qué no me dediqué a ser contadora en vez de estudiar Comedia Musical?’ Hasta que me di cuenta de que era muy dura conmigo. Pensaba que yo era la más fea de mi grupo de amigas, pero un día me pregunté: ‘¿Quién dice eso?’**”*, cuenta Brenda.

Hoy, pesa 20 kilos más que cuando era una adolescente. Aun así, ella asegura que se siente mucho mejor. Su página de Facebook tiene más de 5000 “Me gusta” y las fotos de sus producciones (integra el staff de la Agencia Plus Model Argentina) son muy elogiadas. *“**Soy modelo talle 50, algo que hace unos años era impensado. Todavía tengo complejos con mi cuerpo. Cuando me agarran los ‘bajones’ lo cuento en mi página de Facebook para que las chicas vean que no es mágico, no empecé a sentirme divina de un día para el otro: fue y sigue siendo una lucha diaria**”*, admite con sinceridad.

Brenda es consciente de una realidad: *“**La autoaceptación es genial, pero la salud está primero. Muchos me acusaron de hacer apología de la gordura y no es así. El mensaje que intento dar es que la opinión más importante sobre uno mismo es la propia**”*, concluye.

NO TE QUEDES DE BRAZOS CRUZADOS

Seguramente alguna de estas frases te suena: “Es un medium chico”, “Solo viene en talle único” o “¿No te queda? ¡Es el más grande!”. ¿Sabés por qué? Aunque la Ley de Talles está vigente en las ciudades de Buenos Aires y Santa Rosa, en el conurbano bonaerense, y en las provincias de Santa Fe, Entre Ríos, Mendoza y Santa Cruz, no se cumple. Según informa la ONG Mujeres en Igualdad (mujeresenigualdad.org.ar), la mayoría de las marcas no la respeta. AnyBody propone que se sancione una ley de alcance nacional. Ingresá en el site www.change.org, y apoyá esta iniciativa.

"No entendían que yo estaba enferma"

FLORENCIA GONZÁLEZ, VOLUNTARIA EN UNA ONG DE PROTECCIÓN A LOS ANIMALES

Cuando cumplió ocho años, Florencia empezó una dieta. *"En mi familia la salud y el cuerpo siempre fueron importantes. Como yo tenía unos kilos de más, mis padres me llevaron a la nutricionista. Cada vez que bajaba de peso, me dejaban comer una galletita a modo de premio: yo elegía la más grande"*, recuerda. Florencia no entendía por qué no la dejaban servirse un segundo plato en los almuerzos familiares o la obligaban a comer galletas de arroz con mermelada light, pero obedecía sin protestar.

Sus días escolares tampoco eran fáciles. *"Yo era una niña muy insegura y mis compañeras eran crueles. Algunos chicos me llamaban 'gorda' y otro se burlaba de mis cachetes. Eso me afectó mucho porque no tenía la contención que necesitaba"*, explica Florencia.

Tenía once años cuando sus síntomas de bulimia y anorexia empezaron, una situación que empeoró silenciosamente en su adolescencia. *"Pesaba diez kilos menos que ahora y me veía obesa: tenía una mirada distorsionada acerca de mi cuerpo. Como no podía poner en palabras lo que me sucedía, vomitaba. Mi familia no se daba cuenta porque lo hacía a escondidas"*, explica Florencia.

A los 15, luego de un intento de suicidio, inició un tratamiento. *"Mis abuelos paternos, Rosa y Ramón, me venían a buscar todos los días a mi casa en General Rodríguez para llevarme al Centro de Investigación y Tratamiento en Patología Alimentaria y Trastornos Depresivos, en la ciudad de Buenos Aires. Como era un 'hospital de día', el primer año tuve que dejar el colegio. Mis amigas no entendían que yo estaba enferma y decían que lo hacía para llamar la atención. Jamás vinieron a visitarme"*, recuerda Florencia.

ANIMARSE A SENTIRSE LINDA

A pesar de que tiene pocos recuerdos de aquella época, asegura que la clave para recuperarse fue que el tratamiento era grupal. *"Ver realidades ajenas me sirvió para tomar conciencia de lo que podía pasarme. Una vez que yo me sentía mal, apareció un nene de ocho años en silla de ruedas con una sonda: se la habían aplicado porque no quería comer. Eso me hizo reaccionar"*, afirma.

El apoyo de su familia y de los médicos de la institución fue fundamental para Florencia, pero no era lo único a lo que ella se aferró en esos seis años de tratamiento. *"A mí me gustaba la música, y cantaba en una banda que se llamaba Fucsia Frutal. Tener un proyecto me motivó para curarme"*, asegura.

En 2013, Florencia recibió el alta y regresó a su casa. Se anotó para estudiar en el conservatorio y, de a poco, fue recuperando su vida social. Una noche de calor, antes de irse a dormir, se sacó una foto en ropa interior y la subió a su página de Facebook. Junto con la imagen posteo un texto en el que contaba su historia de vida y promovía la autoaceptación. *"Al día siguiente, encontré muchísimos comentarios y 'Me gusta' en mi foto. Fue una sorpresa. Algunos mensajes eran lindos, de agradecimiento, pero también había otros que decían que era una gorda horrible y*



NO USEMOS LA PALABRA 'GORDO' COMO UN INSULTO. HAY QUE DEJAR DE JUZGAR Y DE SEÑALAR AL OTRO. VIVAMOS FELICES DE SER QUIENES SOMOS

que solo quería hacerme famosa. A la gente le gusta hablar sin pensar quién puede estar del otro lado o cómo su comentario puede repercutir en el prójimo. Horas después, Facebook borró mi foto y dio de baja mi cuenta: alguien me había denunciado por subir pornografía y 'contenido molesto'", explicó Florencia en un texto que publicó a modo de descargo en la página de la ONG AnyBody Argentina.

Las repercusiones no tardaron en llegar. *"Me invitaron como panelista al programa Una tarde cualquiera, de la Tevé Pública, para hablar sobre la discriminación, y acepté porque pensé que mi historia de vida podría ayudar a otras personas. Debemos entender que todos somos diferentes, no existe un único tipo de cuerpo. La belleza no tiene que ver con el peso"*, asegura Florencia, que propone que no se use la palabra "gordo" como insulto.

LA FELICIDAD COMO ELECCIÓN

Ella trabaja en Animal Libre (www.animallibre.org), una organización que promueve los derechos de los animales. *"Escribo artículos para el blog y actualizo el contenido de las redes sociales. También reparto folletos y exhibo videos que muestran la realidad de los animales en el matadero"*, cuenta.

¿Cómo es su estilo de vida? *"Hago ejercicio, soy vegetariana y me preocupo por tener una alimentación sana: me gusta saber qué me llevo a la boca y cuántas proteínas tiene, pero solo por una cuestión de salud"*, asegura.

Florencia se define como activista del respeto a los seres vivos. *"Creo que todos tenemos que sentirnos libres de hacer lo que queremos, en tanto no perjudiquemos a otra persona. Hay que dejar de juzgar y de señalar al otro con el dedo. Vivamos felices de ser quienes somos"*, concluye. ■

En búsqueda del equilibrio

De acuerdo con una encuesta de la ONG AnyBody, el 30% de las argentinas cuenta las calorías de los alimentos, el 58% usa productos light y el 33% sustituye el azúcar por el edulcorante.

Está bien que cuides tu salud, pero no te obsesiones. *"El 'envase' de tu cuerpo no te define como persona. Asociar la delgadez al hecho de ser linda y estar sana es un gran error. La belleza no puede ser un estereotipo impuesto por la sociedad, sino un acto de libertad en el que convivan la salud emocional y la física"*, dice la psicóloga Berta Spaini, especialista en autoimagen y obesidad, y directora del centro Vivir Delgado (www.vivirdelgado.com.ar).

FOTOS: ALEJANDRO OROPEZA.