



*Por Ashley-Michelle Papon, colaboradora de Adiós Barbie*

*Traducido por Karina Formoso, activista de AnyBody Argentina*

Es esa época del año otra vez: las piscinas están abriendo, los estudiantes están saliendo a trotar y, si sos madre, probablemente estés engordando. De acuerdo con [un nuevo estudio publicado en \*Pediatrics\*](#), la revista oficial de la Academia Americana de Pediatría, las madres jóvenes son las más propensas a tomar malas decisiones en cuanto a su dieta, es menos factible que hagan ejercicio y es más probable que tengan un mayor índice de masa corporal, más comúnmente conocido como IMC.

Estados Unidos tiene una sólida historia en castigar económicamente a las madres adolescentes al negarles el acceso a mejores recursos, incluidos alimentos más sanos. Aun así, el pretexto más preocupante del artículo no tiene tanto que ver con la desigualdad de género o con el sesgo de la economía para mantener pobres a los pobres, sino con la inferencia de que el IMC de las madres jóvenes es un indicador de cuán poco saludables son.

Aunque el IMC durante mucho tiempo ha sido considerado por las comunidades médicas y deportivas como la mejor herramienta de medición para determinar el estado de salud de una persona, análisis académicos más estrictos y estudios científicos auténticos están descubriendo que el IMC, como indicador de salud, es deficiente. **A diferencia de lo que probablemente oíste decir numerosas veces, el IMC no es un indicador preciso de cuánto “sobrepeso” tenés. Y ciertamente no es un posible indicador de tu salud.**

En julio de 2009, Keith Devlin de la Radio Pública Nacional compartió con el mundo [10 razones por las que el IMC es falso](#). Instando a los oyentes y a los lectores a tomar el IMC —y su próxima comida— con cautela, él pacientemente explicó que, en su esencia, el IMC era una fórmula sin sentido y fisiológicamente inexacta creada por el matemático Lambert Adolphe Jacques Quetelet en el siglo xix. El método de Quetelet para crear esta medida se calculaba dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros.

Aunque pueda parecer científicamente sólida a primera vista, la metodología no distingue entre el peso del músculo y el peso de la grasa, a pesar del hecho de que la grasa ocupa aproximadamente cuatro veces el espacio que ocupa el músculo. En otras palabras, puede haber una gran diferencia en tu peso y en tu tamaño en función de tu tipo de cuerpo. **Por no haber evaluado estas dos características de nuestros cuerpos por separado, el IMC ofrece resultados erróneos que hacen que ser clasificado como una persona con sobrepeso sea una certeza virtual.** Y aunque el IMC tiene un cierto nivel de éxito en grupos enteros de personas, su uso para determinar qué tan saludable puede ser un adulto es, en el mejor de los casos, cuestionable.

Pero el mayor punto débil del IMC sería la forma en la que intenta encasillar a la gente en categorías rígidamente definidas como bajo peso, ideal, sobrepeso y obesidad. La escala, que va del 1 al 100, señala sobrepeso a los 25 y obesidad a los 30; esto está fijado de tal manera que sugiere que cuando la gente llega a los 25 o más, ha cruzado al territorio de las personas “no saludables”. Esta conclusión nos lleva a la cuestión de cómo se ve en realidad lo no saludable. Al basarse únicamente en el índice de masa corporal para la respuesta numérica a esta pregunta, la estética a menudo no refleja la clasificación del IMC.

Y aunque la gente piensa que puede estimarlo a simple vista de la misma manera que cuando estaciona un auto en paralelo, una verdadera evaluación visual del propio cuerpo no es algo que pueda ser hecho a la ligera. En una de sus primeras críticas al IMC, la bloguera [Kate Harding lanzó un proyecto fotográfico](#) que exhibía a mujeres con su altura, peso e índice de masa corporal, y con un comentario sobre la exactitud de su clasificación en el IMC. Una de las voluntarias, Laurie, 5'0 pies y 130 libras, tiene un IMC de 25,4 por ciento. De acuerdo con el índice de masa corporal, Laurie tiene “sobrepeso”, a pesar de ser un talle 4. Para darle más énfasis a este hecho, Harding muestra a varias mujeres con más curvas y advierte a los espectadores de que no se apeguen demasiado a ellas, puesto que la confirmación del IMC de que no son saludables sugiere que pronto caerán muertas por ataques al corazón y por diabetes.

El objetivo de Harding fue drástico, pero las fotografías de mujeres comunes que no pueden cumplir con estos estándares corporales irreales subrayan el daño hecho por la promoción de etiquetas obsoletas empleadas para juzgar nuestros cuerpos. Aquello que fue pionero en el interés por ayudar al avance de la medicina se ha convertido en una herramienta moderna de biopoder extremadamente organizado. La obsesión cultural y social con el control del peso de las mujeres siempre ha ido de la mano del deseo de hacerlas menos poderosas. En el sentido estricto de la palabra, la reducción física de su tamaño es también una reducción de su capacidad de acción. Desde que Kevin Smith dejó de dirigir películas y se convirtió en un “factivist” después de [ser expulsado de un vuelo de Southwest por ser “demasiado gordo”](#), esta división se ha ampliado para evitar que las personas con mayor peso hereden el poder, a menudo debido a la preocupación por su salud.

Solo que eso nos trae de vuelta al punto de partida de por qué el IMC es completamente falso. El IMC está planteado de forma tal que si una persona tiene un IMC que la coloca en el rango de “sobrepeso”, se considera inmediatamente no saludable. Sin embargo, [nuevas investigaciones](#) están descubriendo que las personas con más peso, de hecho, tienen una mayor defensa contra una serie de enfermedades y afecciones crónicas, desde insuficiencia renal hasta enfermedades infecciosas y problemas pulmonares.

A pesar de esto, este hecho no va a detener a la industria de la dieta de utilizar el IMC para seguir promocionando sus productos. Sin tener en cuenta las actitudes sociales, fuentes como el Grupo de Trabajo Internacional contra la Obesidad y la Asociación Americana de la Obesidad son tratadas como entidades completamente legítimas cuando utilizan el IMC para explicar cómo nosotros, como sociedad, estamos condenados a causa de nuestro tamaño. A pesar de haber escrito la mayoría de los informes de la Organización Mundial de la Salud sobre la obesidad, ambas organizaciones son financiadas principalmente por las compañías farmacéuticas y las de pérdida de peso. ¿No es de extrañar que estas personas (y otras personas asociadas con ellas) hayan estado haciendo campañas agresivas para que la obesidad fuera clasificada como una enfermedad? Como Paul McAleer concluye en [Big Fat Facts](#), “La ‘epidemia de obesidad’ vale miles de millones para la industria farmacéutica, la de la dieta y la de la pérdida de peso, para los medios de comunicación y para las agencias del gobierno que la alimentan”.

**Esto debería dejar a cada persona preguntándose a sí misma: ¿quiero seguir dejando mi salud en manos de una herramienta diseñada para decirme que mi cuerpo tiene fallas, para que así las empresas que emplean esta herramienta puedan seguir creando una industria de billones de dólares?**

*Originalmente publicado en [Adiós Barbie aquí](#); publicado y traducido con permiso*