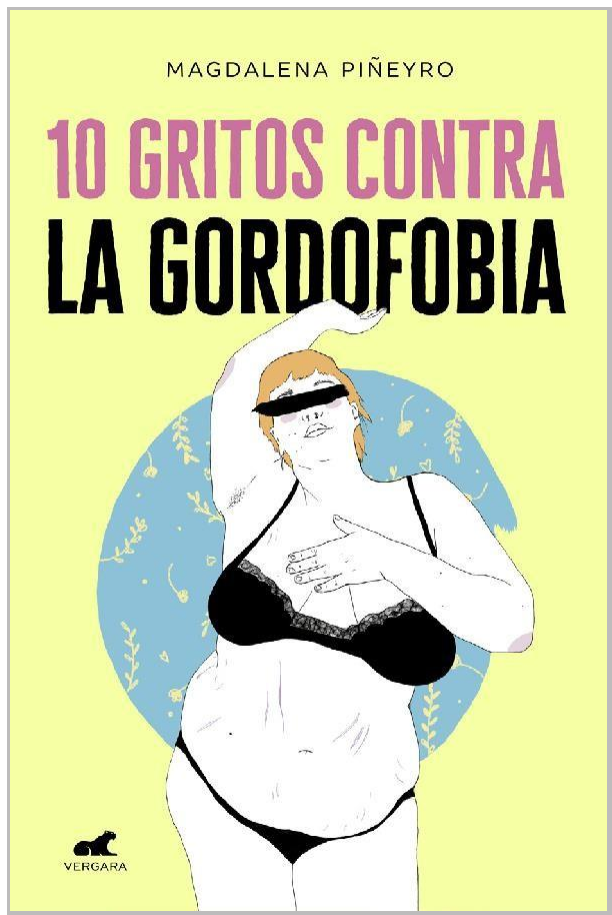


## DOSIER DE PRENSA



Título: 10 gritos contra la gordofobia  
Autora: Magdalena Piñeyro  
Colección: LIBRO PRÁCTICO  
Páginas: 192  
PVP: 15,90€  
Fecha publicación: 23 de mayo de 2019

**La autora está disponible  
para entrevistas.**

Síguenos en:  
[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)  
f megustaleer  
@megustaleer  
@megustaleer

**Una guía para liberarse de los cánones de belleza establecidos, por la cofundadora de Stop Gordofobia.**

***10 gritos contra la gordofobia* es un libro imprescindible para entender que «gorda» no es un insulto, un libro de empoderamiento para aprender a querer nuestro cuerpo tal como es.**

### LA OBRA

«Estuve casi treinta años callada, habitando mi cuerpo llena de dolor. Pero en el camino de la vida me encontré con el activismo gordofeminista que me llevó a transformar el dolor en rabia y la rabia en grito.»

Alguien que grita es alguien que ya no puede más, que necesita que lo escuchen. Y romper el silencio es el objetivo de estos diez gritos. Juntos forman una guía básica en contra de los cánones de belleza establecidos, de la sociedad gordófoba y de la discriminación por peso que se cuele en las aulas, en el trabajo, en la moda y en todos los ámbitos de la sociedad.

## EXTRACTOS DEL LIBRO

**Grito n.º 1: ¡Gorda no es un insulto!**

«Pasé casi toda mi vida huyendo de la palabra GORDA. Casi no podía ni pronunciarla. Ni para referirme a mí ni para referirme a otras. “Gorda” era tabú. Me vi en más de una ocasión recorriendo un camino laberíntico de palabras que me permitiera evitar pronunciarla. Y sé que no soy la única que le ocurre o ha ocurrido esto».

«La gordofobia es la discriminación a la que nos vemos sometidas las personas gordas por el hecho de serlo. Hablamos de humillación, invisibilización, maltrato, ridiculización, patologización, marginación, exclusión y hasta de ejercicio de violencia física ejercidos contra un grupo de personas por tener una determinada característica física: la gordura. No nos adaptamos a la ampliamente aceptada norma de la delgadez».

**Grito n.º 2: ¡Nuestra autoestima no es una cuestión de actitud**

«La sociedad me convenció de que mi autoestima baja se debía a mi falta de actitud, de que mis complejos eran mi responsabilidad. Me costó divisar el camino que me lleva a señalar la relación de opresión como la verdadera responsable, a identificar la gordofobia como la jardinera que sembró la semilla del odio en mi interior y la regó durante toda mi vida para que fuera creciendo sin parar hasta que invadirme por completo y desbordarme, provocando una guerra contra mí misma que me hundía en una vorágine de autodepresión, fustigamiento y culpabilidad, cuyas heridas aún estoy sanando».

**«¡Que dejen de decirnos “quíete” y empiecen a decirnos “te quiero”!»**

**Grito n.º 3: ¡Nuestro cuerpo no da asco! ¡La sociedad da asco!**

«¡Asco! ¡Sentía asco! Por esta piel suave que se eriza con la voz de Nina Simone; por este ombligo que es el rastro de mi madre en mí; por mis manos fuertes, que se parecen a las de mi abuela, que dedicó toda su vida a labrar la tierra; por mi espalda ancha, herencia genética de mi padre; por mi panza, esa que tiembla de amor; por mi pecho, que sube y baja al ritmo del aire que me entra y sale por

la boca en ese mágico acto que se llama respiración; por mis mofletes, que se hinchan cuando me río; por mis pies, que me han llevado al monte y al mar. ¿Por qué asco por mí? » [...] «Sociedad: ERES TÚ LA QUE DA ASCO».

**Grito n.º 4: ¡La salud es solo una excusa!**

«Me pregunto por qué se obsesionan con mi peso y, sin embargo, nadie me pregunta por la última vez que me hice una mamografía, una citología vaginal o una revisión ginecológica completa. Tampoco les preocupa cómo llevo el estrés que me produce mi trabajo, cómo voy con mi trauma migrante, por qué tengo manchas blancas en la piel, si me protejo del sol cada vez que voy a la playa, o qué tal gestiono la ansiedad ahora que he dejado de fumar. ¿En serio les preocupa mi salud?»

«La cuestión no es estar sana sino cumplir con la norma de la delgadez. Nada de la gordofobia tiene que ver en realidad con la salud. La salud es solo una excusa para tapar la moral gordofobia».

**Grito n.º 5: ¡La representación es importante!**

«La mayoría del contenido en los medios de comunicación y las producciones culturales es gordofóbico. En las noticias somos las sedentarias, un número más en la cifra de obesidad mundial; en la publicidad, glotonas y el antes triste y vago del después delgado activo y feliz; en política, casi inexistentes; en las canciones y poesías, igual; en las películas, centro de la mofa, la torpeza y el ridículo. Como protagonistas y amantes, nunca. Como amigas, siempre. Y lo más importante: ser el mensaje del cuerpo gordo como cuerpo fallida, fracasado, errado que debe cambiar para lograr el amor, la aceptación social, el éxito y la felicidad».

**Grito n.º 6: ¡No tenemos que esconder nuestro cuerpo!**

«Me he encontrado incluso con tiendas que venden tallas grandes, pero los diseños son distintos para gordas y delgadas. Para nosotras, colores oscuros; para ellas, claros. Para nosotras, todo recto; para ellas, adaptado a la figura. Para ellas, estampados hermosos; para nosotras, los feos. Para ellas, brillos y transparencias; para nosotras, pura, oscura y densa sobriedad. ¿Por qué no utilizan el mismo diseño para gordas y delgadas?»

**Grito n.º 7: ¡Recomendar dietas es violencia y el #TeQuieroIgual también!**

«Encontramos cultura de la dieta en toda la amplia gama de productos que quieren vendernos con la promesa del éxito de la delgadez, pero también en espacios más cotidianos, como por ejemplo en el comentario “estás más delgada”, que suena a felicitación; en la constante conversación sobre calorías y salud; en el propósito anual de “ponerse en forma”; en la gente que usa ropa deportiva, aunque no haga deporte (solo aparentar que lo hace); en los gimnasios de grandes ventanales donde no solo se hace ejercicio físico, sino que se exhibe al cuerpo que lo hace, y también en la obsesión por comer poco o al menos aparentar que se come poco».

**Grito n.º 8: ¡El amor, y no el odio, debe ser el motor de nuestras decisiones!**

«[...] el cuidado de una misma va más allá del peso que marque la balanza. Si a mí me hubieran dejado claro esto desde el principio, me habría ahorrado diez años de decisiones bélicas sobre mi cuerpo y más de veinte de sufrimiento.

Cuidar algo o cuidar de alguien implica la búsqueda de su bienestar. Cuidar requiere afecto, cariño, no odio. El odio es destructivo; aportar cosas buenas es una de sus cualidades. Desde el odio no voy a tomar buenas decisiones sobre mi cuerpo ni

mi vida, no a construir una buena autoestima. El odio nos introduce en una autoguerra que destruye nuestra salud mental».

**Grito n.º 9: ¡Alianza gorda!**

«Stop Gordofobia nació en las Islas Canarias en el año 2013 de la necesidad de dos personas gordas de encontrar a más gente gorda con la que hablar de su cuerpo y reflexionar sobre la gordura. Antes, en conversaciones ocasionales, las dos habíamos perfilado juntas las características de nuestra herida, es decir, habíamos encontrado nuestros relatos personales ciertas experiencias comunes en torno a la gordura que nos producían dolor: presión familiar, amantes que nos escondían de sus amigos, acoso escolar y callejero, humillación en la consulta médica... Dadas las circunstancias, fue inevitable preguntarse: ¿esto le sucederá a más gente? ¿Sufrirán estas mismas discriminaciones todas las personas gordas del mundo?»

**Grito n.º 10: ¡Tenemos derecho a existir y ser felices!**

«Cada vida es única; cada cuerpo, única, complejo, mágico, digno de amor. Con sus dolores, sus esperanzas y tristezas. Con sus éxitos fracasos y ausencias [...] Yo soy mi cuerpo, mi cuerpo soy yo. Tú eres tu cuerpo, tu cuerpo eres tú. Y no debemos permitir que nadie más nos robe la vida ni tiempo ni el amor. ¡No tienen derecho!

## LA AUTORA

Magdalena Piñeyro, uruguaya migrante en las Islas Canarias, es licenciada en Filosofía y máster en Estudios de Género y Políticas de Igualdad. Especializada en Teoría Feminista, cofundó hace más de cinco años Stop Gordofobia, plataforma cuyo objetivo es la crítica a los cánones de belleza establecidos y la denuncia de las discriminaciones por peso. Ahora, con más de 75.000 seguidores en Facebook y 13.600 en Twitter, esta gorda feminista, como ella misma se define, trabaja como agente de igualdad dando charlas y talleres contra el machismo, el racismo y la gordofobia. Además del presente *10 gritos contra la gordofobia*, ha publicado el libro *STOP gordofobia y las panzas subversas* (2016).



© Violeta Gil Quintana