



El veganismo no es una dieta. Una revisión crítica antigordofóbica y antiespecista del ‘veganismo de estilo de vida’



Laura Fernández

Departamento de Comunicación, Universitat Pompeu Fabra

Gabriela Parada Martínez

Investigadora independiente



laura.fernandez@upf.edu / lauferagui@gmail.com
corazondepitahaya@gmail.com



Copyright © 2022 (Laura Fernández / Gabriela Parada Martínez).

Licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International License. Check.

Cómo citar este artículo: Fernández, Laura y Gabriela Parada Martínez. 2022. “El veganismo no es una dieta. Una revisión crítica antigordofóbica y antiespecista del ‘veganismo de estilo de vida’”. *Animal Ethics Review* 2, no. 1 (Mayo): 44-59.

Resumen

El veganismo fue originalmente definido como una práctica marcadamente ética y política en oposición al uso y explotación de los animales no humanos. No obstante, el veganismo está siendo enmarcado como un tipo de dieta con beneficios para la salud humana individual, o como un asunto alimenticio desvinculado de principios éticos altruistas como el antiespecismo, la justicia alimentaria o la sostenibilidad medioambiental. En este artículo tomamos el concepto de "veganismo de estilo de vida" (White 2019) y argumentamos que esta presentación del veganismo es problemática no solo por su carácter capitalista, racista y especista, como ya ha sido explorado con anterioridad (White 2019, Breeze Harper 2010), sino también por la promoción que hace de la gordofobia, el salutismo y la cultura de la dieta. A través de una revisión de literatura interdisciplinar, presentamos la gordofobia como un sistema de opresión dañino para la sociedad y exploramos su interconexión con el especismo a través del sistema binario y la animalización de los cuerpos gordos. Después argumentamos por qué el veganismo presentado como una dieta es perjudicial para los animales no humanos y para las personas humanas gordas discriminadas, tanto dentro como fuera del movimiento antiespecista. El artículo concluye con una propuesta para enmarcar el veganismo como una práctica inclusiva, activista y comprometida con la diversidad corporal radical y la liberación colectiva.



Palabras clave:

Veganismo, estilo de vida, activismo, gordofobia, salutismo, cultura de la dieta, diversidad corporal, antiespecismo, feminismo, movimientos sociales.

1. Introducción

El veganismo fue originalmente definido como una práctica marcadamente ética y política. Aunque el concepto se manejaba con anterioridad en el interior de la Sociedad Vegana, no fue hasta el año 1950 cuando Leslie J. Cross¹, miembro de la Sociedad Vegana del Reino Unido, propuso como definición del veganismo "la búsqueda del fin del uso de los animales por parte de los hombres para alimento, productos, trabajo, caza, vivisección y para todo el resto de usos que impliquen la explotación de la vida animal por el hombre"², que fue publicada en la revista *The*

¹ El veganismo suele presentarse como un término acuñado por Donald Watson cuando, en realidad, fue definido por primera vez por Leslie J. Cross. Esta omisión de las mujeres en la historia del veganismo y la defensa de los animales no es inocente, sino un reflejo del sesgo androcéntrico y la supremacía masculina.

² Traducción de las autoras del original "to seek an end to the use of animals by man for food, commodities, work, hunting, vivisection, and by all other uses involving exploitation of animal life by man"

Vegan de la misma organización en el número de otoño de 1950 (Vegan Society 2014, 6).

El veganismo ha ido ganando cobertura, popularidad y visibilidad en los medios de comunicación mayoritarios, las redes sociales y la vida pública. Al tiempo que el número de personas que se definen como veganas aumenta³, lo hace también su aceptación social. Tomando como base el análisis de Richard J. White, si bien este hecho es positivo para los fines de la ética animal y el antiespecismo, es necesario preguntarse hasta qué punto esta popularización no ha comprometido parte del sentido original y radical del concepto (White 2019, 2). Richard J. White argumenta que ha habido un salto del “veganismo activista” al “veganismo de estilo de vida o corporativo”. Según su definición, el “veganismo activista” es “aquel que inspira una visión más radical para el veganismo, motivando una mayor reflexión crítica, conciencia y compromiso hacia cuestiones de justicia” (White 2019, 4)⁴, mientras que el “veganismo de estilo de vida o corporativo” es aquel que se enfoca casi exclusivamente en cuestiones relacionadas con la comida pero que está desvinculado de la justicia social interespecie, además de ser un veganismo respaldado e impulsado por intereses capitalistas y corporativos (White 2019, 4). Nos encontramos en un contexto en el que, al menos en las sociedades del Norte Global, parte del veganismo está siendo enmarcado como un tipo de dieta con grandes beneficios para la salud humana individual, como un asunto únicamente alimenticio escasamente vinculado a los principios éticos altruistas que lo motivan, centralmente el antiespecismo, pero también la justicia alimentaria o la sostenibilidad medioambiental.

En otro lugar hemos defendido que el veganismo no es una práctica pura, única ni lineal, sino que los veganismos deberían entenderse en plural, en un ejercicio de reconocimiento de dicha diversidad interna (Fernández 2018, 148). Sin embargo, y sin restar a la idea de que los veganismos son prácticas situadas y encarnadas por quienes las realizan, también consideramos, en línea con lo argumentado por White (2019), que es relevante articular una respuesta de “sí, pero...” al “veganismo de estilo de vida”. La respuesta de “sí, pero...” propuesta por White consiste en: “‘Sí...’ (que la gente que se involucre con el veganismo es bienvenida), ‘Pero...’ (necesitamos urgentemente reacoplar el veganismo a sus orígenes radicales como estrategia de resistencia que promete promover la justicia social y espacial entre especies y la sostenibilidad ambiental)” (2019, 2).⁵ Nuestro análisis se alinea con el principio del “veganismo activista” de aumentar la conciencia crítica hacia los diversos ejes de opresión interrelacionados y el

³ Según el informe *The Green Revolution* de Lantern, las dietas “veggie” (veganas, vegetarianas y flexitarianas) en el Estado Español crecieron un 27% en 2019 respecto al año 2017 (<https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>).

⁴ Traducción de las autoras del original “I will refer to this as ‘activist’ veganism, one which inspires a more radical vision for veganism, encouraging greater critical reflection, awareness, and commitment to social justice issues”.

⁵ Traducción de las autoras del original “ ‘Yes...’ (that people engaging with veganism is welcome), ‘But...’ (we urgently need to re-couple veganism back to its radical origins as strategy of resistance, one which promises to advance social and spatial inter-species justice and environmental sustainability) stance.

compromiso transfeminista⁶ de crear un movimiento antiespecista que sea accesible e inclusivo para las diversas comunidades humanas y, particularmente, para aquellas pertenecientes a grupos oprimidos.

En este artículo, ampliamos la crítica ya existente al “veganismo de estilo de vida” desde las aportaciones de los estudios feministas del cuerpo y de la gordura (*fat studies* en su rama anglosajona). Cuestionamos la asociación entre delgadez y salud e indicamos los peligros de la cultura de la dieta como marco de promoción del veganismo por sus promesas engañosas, sus lógicas heteropatriarcales y sus potenciales efectos perjudiciales para las comunidades humanas y no humanas.

En el siguiente apartado introduciremos el concepto de gordofobia, sus principales características y sus ideologías asociadas, así como la relación de este sistema de opresión con el especismo. En el tercer apartado, argumentaremos lo problemático de presentar el veganismo como una dieta y concluiremos defendiendo un veganismo inclusivo con los cuerpos gordos y la diversidad corporal más amplia, que fomente el respeto en el interior del movimiento de defensa de los animales y empodere las alianzas con otros movimientos de liberación como el movimiento antigordofóbico.

2. Gordofobia y especismo

2.1. Gordofobia, normatividad corporal y cultura de la dieta

La gordofobia se ha definido como el odio y rechazo hacia los cuerpos que no encajan en los patrones corporales normativos (Álvarez Castillo 2014, 36). Magdalena Piñeyro examina la gordofobia como sistema de opresión y especifica que “hablamos de humillación, invisibilización, maltrato, inferiorización, ridiculización, patologización, marginación, exclusión y hasta de ejercicio de violencia física ejercidas contra un grupo de personas por tener una determinada característica física: la gordura” (2016, 48).

Piñeyro se refiere al tripartito gordofóbico para diferenciar los tres pilares sobre los que se asienta la discriminación gordofóbica: 1) estética: el cuerpo gordo como un cuerpo feo, desagradable, deforme y falto de atractivo erótico o sexual; 2) moral: el cuerpo gordo como la encarnación de valores como la pereza, la disfuncionalidad, el descontrol o la falta de higiene y 3) salud: el cuerpo gordo como un cuerpo enfermo (2016, 52-64).

Por un lado, la violencia estética (Pineda 2020) se extiende al conjunto de las mujeres como consecuencia de un sistema heteropatriarcal que construye las subjetividades feminizadas como objetos de deseo para la mirada masculina

⁶ Enmarcamos nuestro pensamiento bajo el “transfeminismo”, entendiéndolo como una perspectiva crítica feminista que amplía el sujeto político de la mujer cisgénero para incluir análisis más amplios y matizados de las identidades y relaciones de género e incorpora también en su mirada otros ejes transversales de opresión como la raza, migración, clase social, edad o discapacidades, entre otras.

heterosexual (Wolf 1991). Por otro lado, los cuerpos en el contexto neoliberal — particularmente aquellos feminizados—, se han mercantilizado como un tipo de capital: el capital erótico (Moreno Pestaña 2016; Gil Menés 2016). Dicho capital erótico permite a las corporalidades normativas (delgadas, blancas, funcionales, jóvenes, etc.) el acceso a esferas exclusivas, como determinadas profesiones (Moreno Pestaña 2016, 2020). El capital erótico se sustenta en la idea neoliberal del cuerpo como el molde de construcción de una misma, como un espacio mutable que puede ser diseñado y modificado a voluntad (Le Breton 2014). La “cara oscura” de esta idea neoliberal incluye los trastornos de la conducta alimentaria (Moreno Pestaña 2016) y la violencia estética, donde la no adecuación a los cánones de belleza se convierte en habilitador de la violencia y discriminación, reproducidas en la vida cotidiana (Pineda 2020).

La evidencia científica demuestra por el contrario que las características corporales y la gordura dependen de factores tan diversos como la genética, los factores ambientales, psicológicos, endocrinos, neurales, políticos, económicos y de estilo de vida (Benítez Brito et al. 2021, 6). Además, existe investigación sobre la gordura como marcador de clase social que refleja que las personas gordas de clases bajas tienen muchas menos posibilidades de ascenso social (Ernsberg 2009), a la vez que la estética es un parámetro especialmente determinante para las clases trabajadoras y empobrecidas que se convierte a menudo en un requisito para acceder a ciertas esferas laborales (Moreno Pestaña 2016). Los riesgos para la salud que a menudo se vinculan con los cuerpos gordos tienen más que ver con el empobrecimiento y la discriminación (Ernsberg 2009). Varios estudios interdisciplinarios apuntan que la relación entre gordura y salud no es tan lineal y directa (Bacon 2008, Burgard 2009), y que la experiencia de la discriminación y el estigma de peso puede ser la causa de un mayor peso corporal, así como de una peor salud física y mental debido a factores como el estrés y el sufrimiento psíquico derivados de la propia opresión (Weinstock y Krehbiel 2009, Sutin et al. 2015). Investigadoras y profesionales de la medicina y la salud, guiadas por la evidencia de los efectos negativos del estigma de peso en la salud de las personas, han realizado un llamado a investigar más profundamente este problema (The Lancet Public Health 2019) o han firmado declaraciones públicas para acabar con dicho estigma, (Rubino et al. 2020, Benítez Brito et al. 2021). La editorial de la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, por ejemplo, reconoce el estigma de peso como un problema de salud pública que vulnera los derechos humanos y sociales de las personas gordas (Benítez Brito et al. 2021, 6).

De los tres pilares sobre los que se asienta la gordofobia, según Piñeyro (2016), la salud es el área que más atención recibe. Como hemos dicho antes, el marco liberal en que se inscribe la concepción del cuerpo hace que este se perciba como una responsabilidad puramente individual y autosuficiente, borrando así los factores sistémicos que dan forma a los cuerpos y condicionan la salud (ya sean ambientales, políticos o económicos; por ejemplo, el acceso a la vivienda, la salud gratuita o alimentos de calidad e información nutricional, etc.). En este sentido, se ha definido el salutismo como la ideología según la cual cada individuo tiene total control sobre su propia salud, además de la obligación moral

de mantenerse saludable (Crawford 1980). Según este mismo autor, bajo el salutismo se considera que la salud es el valor más importante, y que la disciplina en el propio cuidado del cuerpo tendrá como consecuencia una salud adecuada. Aquellos cuerpos que no están sanos, o no son percibidos como sanos, se ven perjudicados por esta ideología y son invitados a cambiar, a esforzarse más, a posponer su existencia presente a la potencialidad de lo que podrían ser. En el caso de la gordofobia, la correlación entre peso y salud corporal ha sido ampliamente cuestionada desde los ámbitos de la nutrición, la dietética y la medicina, remarcablemente desde la aproximación de “salud en todas las tallas” (Bacon 2008), que no casualmente surge de una aproximación compasiva con la diversidad corporal a la vez que independiente de las industrias de la dieta. El enfoque científico de salud en todas las tallas parte de la premisa de que el peso corporal no necesariamente determina la salud o enfermedad de las personas y es crítico con la forma en que las dietas, restricciones y productos adelgazantes amenazan la salud de las personas. El salutismo, por supuesto, tiene su correlato capitalista, lo que Eric Oliver (2006) denominó el “complejo industrial de la salud”, construido sobre “una relación simbiótica entre investigadores de la salud, gobierno, burócratas y compañías de medicamentos” (Oliver 2006, 31)⁷. Como explica Lucrecia Masson:

La industria de la dieta da lugar a un mercado gordofóbico, que es lo suficientemente diversificado como para atender a las necesidades de cada bolsillo. Hay propuestas para modificar el cuerpo hacia la delgadez desde lo más sofisticadas y caras, hasta todo tipo de fajas o batidos hipocalóricos de bajo coste al alcance de las clases populares. Podemos hablar de tecnologías de normalización corporal: dietas, gimnasios, liposucción, balón gástrico, purgas o siropes carísimos que sostienen el ayuno. También están los clubes de dieta, dietistas, libros de dieta, comidas y suplementos dietéticos, supresores del apetito, etc. (2017, 211).

Estas industrias se benefician económicamente de la “cultura de la dieta”, definida por Christy Harrison, dietista anti-dieta especialista en trastornos de alimentación y promotora de la alimentación intuitiva, como un sistema de creencias que a) premia la delgadez; b) promueve la pérdida de peso como un medio para alcanzar un estado superior; c) ensalza las formas de comer centradas en la elección por encima de la necesidad o el placer y d) oprime a las personas consideradas “insanas” como las mujeres, las personas trans, racializadas, discapacitadas o gordas, dañando consecuentemente su salud mental y física (Harrison 2018). Esther Pineda (2020) afirma que los productos y servicios de la industria farmacéutica y quirúrgica aniquilan a las mujeres simbólicamente —a través de la cosificación— y físicamente —a través de trastornos de alimentación, mutilaciones o la muerte. En definitiva, la gordofobia es un sistema de opresión que limita y perjudica la existencia de las personas gordas en múltiples esferas de

⁷ Traducción propia de las autoras del original: “symbiotic relationship between health researchers, government bureaucrats, and drug companies”.

la vida cotidiana (relacional, afectiva, sexual, sanitaria, laboral, de accesibilidad, etc.).

2.2. “Vaca, morsa, ballena...”: Especismo y la animalización de los cuerpos gordos

El punto de encuentro entre la opresión gordofoba y la especista la encontramos en la diferencia corporal de los individuos que son violentados. Como hemos defendido en otro lugar, los cuerpos que no encajan en los patrones binarios sobre los que se asienta la configuración del mundo; es decir, aquellos cuerpos que no pertenecen al sujeto masculino, blanco, delgado, heterosexual, funcional, etc. se construyen como *corporalidades otras* que son frecuentemente animalizadas para asegurar su lugar de inferioridad, lejos de la concepción plena de humanidad (Fernández 2018, 2019). Las teorías decoloniales apuntan que la animalidad ha sido una característica constitutiva de la racialización (Fanon 2009, Ko y Ko 2021), donde las personas negras, afrodescendientes, descendientes de indígenas y racializadas, fueron y son construidas como más cercanas a los animales no humanos, y más alejadas del ciudadano humano blanco ejemplar. En esta dirección, algunas autoras han/hemos remarcado que aquellas corporalidades que se alejan de ese centro encuentran un potencial de alianza (a menudo desaprovechado) con los animales no humanos desde la experiencia encarnada de su propia opresión (Parada Martínez 2018, Fernández 2018, Ko y Ko 2021).

No es llamativo, por tanto, que los orígenes de la gordofobia sean racistas, machistas, clasistas e ilustrados (Strings 2019), donde las corporalidades de las mujeres negras eran rechazadas y construidas como lo opuesto a la civilización: la representación física del salvajismo y el descontrol. En esta línea, tampoco sorprende que la medida que actualmente se utiliza para catalogar el cuerpo en los patrones de peso aceptable o no aceptable, el índice de masa corporal (IMC), tenga orígenes eugenésicos, racistas, clasistas y patriarcales (Oliver 2006, Strings 2019). Como recuperan los análisis históricos de Eric J. Oliver (2006) y Sabrina Strings (2019), el IMC fue una medida desarrollada por el astrónomo belga Adolphe Quetelet, quien creó la fórmula de peso corporal entre altura en su búsqueda de un cuerpo “ideal”, en un contexto en el que se buscaba taxonomizar a la población y se creía que las desviadas y criminales se podían identificar debido a sus anomalías físicas. Quetelet fue conocido por su medición de cráneos de personas negras que perpetuaba el racismo científico bajo la errónea argumentación de una supuesta inferioridad biológica. Más tarde, el IMC se convirtió en la medida científica del peso ideal, bajo peso y sobrepeso que continúa vigente en la actualidad.

Uno de los mecanismos para asegurar la sumisión de las personas gordas es la animalización y el “zoomorfismo” (Wrenn 2016, 3). Algunas humanas no son consideradas “del todo humanas” debido a la racialización (Ko y Ko 2021). Por otro lado, los cuerpos gordos, que se aproximan a esa idea de animalidad (monstruosa, irracional e incontrolable), reciben insultos como “vaca”, “morsa” o “ballena” para condenar socialmente su ruptura con las normas corporales y asegurar su subalternidad (Álvarez Castillo 2014), llegando a deslegitimar su autoridad y

anular su voz (Cuello 2016). Este mecanismo ocurre también, entre otros grupos históricamente oprimidos, con las personas discapacitadas (Taylor 2017) y los animales no humanos (Meijer 2019). Animalizar a las personas gordas, entendiendo “lo animal” como algo negativo, elimina el referente de los animales no humanos de carne y hueso, reduciéndolos a una figura retórica de la cual valerse para inferiorizar a las personas gordas. Por otro lado, esta evocación se realiza sin cuestionar la inserción en el sistema especista y antropocéntrico y va en detrimento del reconocimiento moral de los otros animales como seres sintientes con particularidades, personalidad propia y necesidades específicas.

3. El veganismo presentado como una dieta

En el contexto de “profunda crisis interseccional” que afecta a las comunidad humanas y no humanas en tiempos del Antropoceno (White 2019, 9), presentar el veganismo como mera dieta o estilo de vida es altamente problemático. En primer lugar lo es para los animales no humanos, víctimas directas de la opresión especista, puesto que bajo este marco quedan desplazados y descentrados, produciendo una pérdida del referente violentado⁸ (Adams 2016) y manteniendo la opresión especista en un segundo plano. Además de los animales considerados de granja y explotados en el marco de las industrias de alimentación, una gran cantidad de individuos y especies no humanas quedan desplazados bajo este marco: aquellos que sufren la explotación humana en otros ámbitos como la experimentación animal, las industrias de entretenimiento humano, la caza y pesca deportiva o aquellos animales no humanos explotados por su fuerza de trabajo, su pelo o piel, entre muchos otros ámbitos de uso. Este marco también deja fuera a los animales no humanos asilvestrados o liminales que sufren en la naturaleza por causas antropogénicas o naturales como el cambio climático, las carreteras o las condiciones atmosféricas extremas, entre otras (Faria 2016).

El veganismo como un simple estilo de vida o tendencia alimenticia también corre el peligro de caer en reduccionismos, como el falso paralelismo entre alimentos que no incluyen productos de origen animal y alimentos “libres de crueldad” (*cruelty-free*). Como señala Amie Breeze Harper (2010), muchos de los productos que se consideran o etiquetan como “veganos”, como por ejemplo el café, el té, el algodón o el cacao, no están exentos de explotación laboral humana (Breeze Harper 2010, 14-15) y no humana (por ejemplo, de animales usados para transportar estos productos o para el trabajo de la tierra mediante “tracción a sangre”). Esta explotación laboral, fruto de la deslocalización y de las relaciones geopolíticas de poder entre el Norte y el Sur Global, recae generalmente sobre las comunidades más empobrecidas, con altos porcentajes

⁸ Si el veganismo se presenta únicamente como una opción dietética, se invisibiliza el hecho de que un animal no humano sintiente tuvo que morir para convertirse en el producto que se consume. Siguiendo la teoría del referente ausente de Carol J. Adams, esta aproximación llevaría entre las consumidoras a la pérdida del referente (animal no humano asesinado). Si no se reconoce al animal no humano como sujeto que es cosificado y fragmentado para luego ser consumido, es mucho más sencillo ocultar y perpetuar la violencia en el acto de comerse a ese animal. Este mismo mecanismo se utiliza para perpetuar las violencias machistas.

de personas del Sur Global, migrantes y/o racializadas. Este marco simplista omite también la contribución de las industrias de explotación animal a la crisis climática global (de Boer et al, 2013) y obstruye o limita las actuaciones políticas relacionadas con la eliminación del consumo de animales como comida como parte de una estrategia efectiva y urgente contra la emergencia climática (Almiron et al. 2021). Por estos motivos, por muy *plant-based* que sean ciertos productos, eso no implica necesariamente que puedan ser considerados propiamente como libres de crueldad (*cruelty-free*).

Además de este conjunto de argumentos relacionados con la justicia social, medioambiental e interespecie, el “veganismo de estilo de vida” es también problemático porque perpetua el salutismo, la gordofobia y la cultura de la dieta. En su análisis de la representación de las personas veganas en la prensa, Matthew Cole y Karen Morgan (2011) reconocen dos marcos de representación que incluyen la idea de veganismo como dieta: el veganismo como ascetismo y el veganismo como moda (*fad*). En el primer caso, el veganismo se presenta como un sacrificio, parte del esfuerzo característico de la cultura de la dieta y el salutismo occidental para conseguir el ascenso a una clase social corporal más aceptable, privilegiando la idea de abstinencia frente al placer a la congruencia entre la alimentación vegana y los valores éticos de las personas veganas. En el segundo caso, el veganismo se presenta como una moda, una tendencia dietética especialmente dirigida a las mujeres. Este marco muestra el veganismo como una tendencia superficial y excesivamente emocional, perpetuando el estereotipo sexista al trivializar la compasión hacia los otros animales como “sentimentalismo femenino” (Cole y Morgan 2011, 144).

Otro ejemplo paradigmático de la presentación del veganismo como una dieta adelgazante para las mujeres es el libro *Skinny bitch* de Rory Freedman y Kim Barnouin (2005), donde abundan referencias gordofóbicas que asocian la gordura con la dejadez y la falta de voluntad de las mujeres, transformando el veganismo en la promesa delgada de salvación y solución a todos los problemas. Tomamos un fragmento de la introducción a modo de ejemplo:

¿Estás harta y cansada de estar gorda? Bien. Si no puedes soportar un día más de autodesprecio, estás lista para adelgazar. No necesitas un título en biología para adelgazar. No necesitas morirte de hambre para adelgazar. No es necesario que pases todo el día en el gimnasio para adelgazar. Solo necesitas prepararte y usar tu cabeza. De verdad. Es así de simple. Nos han lavado tanto el cerebro con las dietas de moda, los artículos de revistas y la publicidad que hemos olvidado cómo pensar por nosotras mismas [...] Es hora de pavonearse por la calle como si estuvieras en un episodio de *Los Ángeles de Charlie* con una canción genial sonando de fondo. Es hora de saltar en tanga como si gobernaras el mundo. Es hora de adelgazar (Freedman y Barnouin 2005, 10).⁹

⁹ Traducción propia de las autoras del original “Are you sick and tired of being fat? Good. If you can't take one more day of self-loathing, you're ready to get skinny. You don't need a degree in biology to

La idea de que es posible adelgazar cuando una lo decide y que adelgazar es sinónimo de ser una persona más responsable, sana y equilibrada es parte de la ideología gordofóbica imperante. Utilizar el miedo a ser gorda interiorizado¹⁰ por la mayoría de la población (especialmente la femenina) como reclamo para proponer el veganismo es gordofóbico y perpetúa la violencia estética y la cultura de la dieta.

El movimiento en defensa de los animales estratégicamente ha puesto la evidencia científica sobre la mesa para demostrar que la alimentación vegana puede ser saludable, y derrumbar así los mitos existentes (como que las personas veganas morirán por anemia o desnutrición). Sin embargo, en ese esfuerzo por justificar continuamente que la alimentación vegana es sana, se han dado casos donde se ha equiparado el veganismo con las dietas milagro o se han presentado como la solución a todos los problemas nutricionales y de salud de la población (un ejemplo se aprecia en el documental *What The Health*, Andersen y Kuhn 2017). En un contexto social salutista en que tener una buena salud se presenta como el objetivo prioritario de gran parte de la sociedad, las defensoras del veganismo han priorizado apelar a la salud humana individual como estrategia a la hora de promover el veganismo, dejando en un segundo plano los argumentos altruistas referentes al antiespecismo, la justicia alimentaria o la crisis climática.

La presentación del veganismo como una dieta saludable se basa en la consideración de las asociaciones “delgadez = salud” y “veganismo = salud” como verdaderas, a partir de las cuales y bajo esta lógica, se sigue que un cuerpo sano es un cuerpo delgado y que por tanto “el cuerpo vegano” será un cuerpo delgado. Varios ejemplos de esta asociación y promoción del veganismo como dieta adelgazante pueden verse en campañas de organizaciones veganas¹¹ y de defensa de los animales¹². Esta asociación y estrategia es gordofóbica y se vale del avergonzamiento corporal (*fat-shaming*) como un medio para proteger el veganismo como un estilo de vida posible y positivo, mientras que se ofrecen promesas de pérdida de peso y aumento del atractivo corporal normativo para

get skinny. You don't need to starve yourself to get skinny. You don't need to spend all day at the gym to get skinny. You just need to smarten up and use your head. Really. It is that simple. We have been so brainwashed by fad diets, magazine articles, and advertising that we have forgotten how to think for ourselves [...] It's time to strut your skinny ass down the Street like you're in an episode of Charlie's Angels with some really cool song playing in the background. It's time to prance around in a thong like you rule the world. It's time to get skinny”.

¹⁰ También ha sido conocido en términos académicos como “procrisfobia” (Álvarez Castillo 2014, 37).

¹¹ Como el de la organización Provegan, donde se presenta el veganismo como “la dieta más saludable” y se contraponen un torso delgado y atlético sosteniendo una manzana que tiene impreso un mapa del mundo (izquierda) con un torso gordo comiendo una hamburguesa cárnica (derecha). Disponible en: <https://www.provegan.info/es/informacion-basica/vegan/#c188>

¹² Como, por ejemplo, la campaña de PETA Latino donde la actriz Sofía Sisniega, con un cuerpo delgado y considerado socialmente como atractivo, posa desnuda bajo el lema “Cuerpo vegano, naturalmente”. Disponible en: <https://www.petalatino.com/medios/comunicados-de-prensa/sofia-sisniega-se-desnuda-para-nueva-campana-de-peta-latino-cuerpo-de-vegano/>. Un ejemplo descaradamente gordofobo de la misma organización fue una valla publicitaria que mostraba a una mujer gorda de espaldas con el lema “Salva las ballenas. Pierde la grasa: hazte vegetariana”. Disponible en: https://www.huffpost.com/entry/petas-new-save-the-whales_n_261134

quienes opten por este “estilo de vida”, con esperanzas de controlar las actitudes y comportamientos de las audiencias no veganas (Wrenn 2016, 2).

Estas falsas promesas son dañinas para dichas audiencias, potenciales activistas antiespecistas, pero también para aquellas personas que ya son parte del movimiento antiespecista y no encajan con el ideal corporal vegano que se presenta de forma mayoritaria. Por un lado, se invisibiliza la existencia de personas veganas gordas, perpetuando el estereotipo de la persona vegana como alguien delgada, funcional y saludable, cayendo frecuentemente en una falta de representación de personas veganas gordas por parte de organizaciones veganas y en defensa de los animales no humanos. Las organizaciones podrían, por el contrario, ampliar los imaginarios sociales sobre las corporalidades veganas optando por representar a personas veganas corporalmente diversas (Cazaux 2019).

La invisibilización de las personas gordas veganas, junto con la caracterización gordofoba de las personas gordas como descontroladas e incapaces alimenta a su vez que el veganismo de las personas gordas veganas sea cuestionado o poco creíble (Álvarez Castillo 2104, 110-111; Piñeyro 2019, 11-12). Además, la responsabilidad de convertirse en una “buena activista” y una “representante digna” del movimiento antiespecista se convierte en un doble esfuerzo para las personas gordas, al que deben así resistir la gordofobia social y cargar con la culpa de que los atributos negativos asociados a la gordura pudieran perjudicar también la imagen del veganismo y, por tanto, la defensa de los animales no humanos (Piñeyro 2019, 12-13). Un estudio de Corey Lee Wrenn sobre gordofobia en el movimiento antiespecista internacional apunta a que esta gordofobia dentro del movimiento es contestada y resistida por las personas gordas activistas. Sin embargo, la gordofobia dentro del movimiento condiciona los espacios de activismo *online/offline*, pues las activistas gordas antiespecistas afirman sentirse menos juzgadas en los espacios virtuales, y un 77% afirma sentir mucha más atención sobre su cuerpo en el activismo presencial frente al virtual (Wrenn 2016, 8). Las personas gordas encuestadas por Wrenn afirman haber experimentado actitudes gordofóbicas como la burla, falta de credibilidad y silenciamiento de sus perspectivas y críticas en espacios veganos (Wrenn 2016, 8-9).

Desde la ética feminista y antiespecista del cuidado, se defiende que dejar a un lado la vergüenza y la culpa para abrazar la diversidad corporal ayuda a construir comunidades activistas más fuertes, diversas e inclusivas (Wrenn 2016, Adams et al. 2017, Cazaux 2019,). Esto es así tanto para quienes ya son parte del movimiento antiespecista como para aquellas activistas potenciales. En este sentido, consideramos que el compromiso antiespecista y transfeminista contra toda forma de violencia y opresión impulsa la necesidad de cuestionar la gordofobia dentro y fuera del movimiento, para que más personas gordas y disidentes de la norma sean también valoradas desde su propia vivencia y corporalidad vegana no normativa, e incluso impulsen y estructuren sus propias formas de entender el especismo y el veganismo desde su experiencia encarnada

de la opresión, en línea con la propuesta defendida por las hermanas Ko para el caso del racismo (Ko y Ko 2021,111-120).

Nos parece relevante subrayar que desde un punto de vista antiespecista y no antropocéntrico, el “veganismo de estilo de vida” limita las razones más importantes que sostienen el veganismo. Además de los problemas ya descritos que genera para las comunidades humanas, esta presentación del veganismo invisibiliza la opresión especista, desplazando peligrosamente a los animales no humanos sobre quienes recae directamente dicha dominación. Además, representa de forma simplista el veganismo como una cuestión centrada en las elecciones personales de consumo en vez de en una visión ética y de compromiso con la compasión, el cuidado, la interdependencia y la justicia para todas.

4. Conclusiones: Veganismo, diversidad corporal y liberación colectiva

Como hemos sostenido a lo largo del artículo, la presentación del veganismo como un asunto dietético o de “estilo de vida” es perjudicial para los animales no humanos, las personas humanas explotadas por la industria alimenticia y para el planeta en su conjunto. Además, hemos defendido que este marco perpetúa la opresión de la gordofobia, el salutismo y la violencia estética, lo cual entra en contradicción con los valores de respeto, cuidado y liberación que radican en el núcleo del veganismo, entendido como una acción ética y política contra la dominación corporal de los otros animales.

A partir de la revisión de literatura (innegablemente permeada por nuestras propias experiencias como mujeres gordas, transfeministas y activistas antiespecistas), hemos apostado por un veganismo situado, que no renuncie a su carácter reflexivo, activista y crítico, especialmente en lo que respecta perpetuar opresiones y violencias contra otros seres sintientes. Consideramos que el veganismo es una práctica empoderadora que brota de la alianza con los cuerpos no humanos violentados. A menudo, esa alianza es el resultado de una herida común convertida en acción solidaria (Gaarder 2011, 56).

Consideramos que este espíritu compasivo, cuidadoso, atento a la *otredad* y que busca la liberación colectiva es el que impulsó este movimiento desde los orígenes. Por ello, y sin caer en un conservacionismo del “veganismo activista original”, nos sumamos a la respuesta de “sí, ¡PERO...!” de Richard White (2019) para advertir de lo que consideramos otro gran peligro de reducir una práctica de liberación como el veganismo a una dieta más. Como transfeministas y antiespecistas, consideramos importante mantenernos críticas con las trampas de la cultura de la dieta y la gordofobia, que buscan ocuparnos con la obsesión por la delgadez y el culto al cuerpo. En lugar de eso, proponemos usar nuestros cuerpos gordos y diversos para promover el antiespecismo y la liberación colectiva.



Referencias

Adams, Carol J. 2016. *La política sexual de la carne. Una teoría crítica feminista-vegetariana*. Madrid: Ochodoscuatro.

Adams, Carol J., Patti Breitman y Virginia Messina. 2017. *Even vegans die. A practical guide to caregiving, acceptance and protecting your legacy of compassion*. Brooklyn, Nueva York: Lantern.

Almiron, Núria, Miquel Rodrigo-Alsina y Jose A. Moreno. 2021. "Manufacturing ignorance: think tanks, climate change and the animal-based diet". *Environmental Politics*.
<https://doi.org/10.1080/09644016.2021.1933842>

Álvarez Castillo, Constanza. 2014. *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lésbico, antikapitalista y antiespecista*. Valparaíso: Trío Editorial.

Andersen, Kip y Keegan Kuhn, directors. 2017. *What the Health*. A.U.M. Films. <http://whatthehealthfilm.com/>

Bacon, Linda. 2008. *Health at every size. The surprising truth about your weight*. Dallas: Benbella Books, Inc.

Benítez Brito, Nestor, Alberto Pérez-López, Saby Camacho-López, Tania Fernández-Villa, Fanny Petermann-Rocha, Desirée Valera-Gran, Rafael Almendra-Pegueros, José Miguel Martínez-Sanz, Amparo Gamero, Edna J Nava-González, Eduard Baladía y Eva María Navarrete Muñoz. 2021. "Estigmatización de la obesidad: un problema a erradicar". *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 25(1): 5–7.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1271>

Breeze Harper, Amie. 2010. "Race as a 'Feeble Matter' in Veganism: Interrogating whiteness, geopolitical privilege, and consumption philosophy of 'cruelty-free' products". *Journal for Critical Animal Studies* 8 (3): 5–27.

Burgard, Deb. 2009. "What Is 'Health at Every Size'?" En *The Fat Studies Reader*, editado por Esther Rothblum y Sondra Solovay, 42–53. Nueva York y Londres: New York University Press.

Cazaux, Geertrui. 2019. "Crip HumAnimal. On Ableism, Speciesism and Inclusiveness in the Vegan Movement". 6th EACAS Conference, 24 de mayo de 2019, Universitat Pompeu Fabra. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=nT8-Y-YnIUe>

Cole, Matthew y Karen Morgan. 2011. "Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers". *The British Journal of Sociology* 62 (1): 134–153.

Crawford, Robert. 1980. "Healthism and the Medicalization of Everyday Life". *International Journal of Health Services* 10(3): 365–388.
<https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>

Cuello, Nicolás. 2016. "¿Podemos lxs gordxs hablar?: activismo, imaginación y resistencia desde las geografías desmesuradas de la carne" En *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*, editado por Laura Contretas y Nicolás Cuello, 37–54. Buenos Aires: Madreselva.

de Boer, Joop, Hanna Schösler y Jan J. Boersema. 2013. "Climate change and meat eating: An inconvenient couple?" *Journal of Environmental Psychology* 33: 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.09.001>

Ernsberg, Paul. 2009. "Does Social Class Explain the Connection Between Weight and Health?" En *The Fat Studies Reader*, editado por Esther Rothblum y Sondra Solovay, 25–36. Nueva York y Londres: New York University Press.

Fanon, Franz. 2009. *Piel negra, máscaras blancas*. Madrid: Akal.

Faria, Catia. 2016. *Animal ethics goes wild: The problem of wild animal suffering and intervention in nature*. Tesis Doctoral, Universitat Pompeu Fabra.

Fernández, Laura. 2018. *Hacia mundos más animales. Una crítica al binarismo ontológico desde los cuerpos no humanos*. Madrid: Ochodoscuatro.

Fernández, Laura. 2019. "La revolución de las vacas, gallinas, zorras, ballenas, perras, mariquitas, víboras y muchos más". *Parole de Queer Antiespecista*: 7–8. <https://paroledequeer.blogspot.com/2020/02/laura-fernandez-revolucion.html>

Freedman, Rory y Kim Barnouin. 2005. *Skinny Bitch. A no-nonsense, tough-love guide for savvy girls who want to stop eating crap and start looking fabulous!* Philadelphia: Running Press.

Gardner, Emily. 2011. *Women and the Animal Rights Movement*. Nuevo Brunswick, Nueva Jersey y Londres: Rutgers University Press.

Gil Menés, Lara. "Delgadez y neoliberalismo. La conversión del cuerpo en capital", Trabajo final de grado, Universidad Autónoma de Madrid.

Harrison, Christy. 2018. "What is diet culture?". 10 de Agosto, 2018.
<https://christyharrison.com/blog/what-is-diet-culture>

Ko, Aph y Syl Ko. 2021. *Aphro-ismo. Ensayos de dos hermanas sobre cultura popular, feminismo y veganismo negro*. Madrid: Ochodoscuatro.

Le Breton, David. 2011. *Adiós al cuerpo. Una teoría del cuerpo en el extremo contemporáneo*. La Cifra: México.

Masson, Lucrecia. 2017. "Gordofobia" En *Barbarismos queer y otras esdrújulas*, editado por R. Lucas Platero, María Rosón y Esther Ortega, 210–216. Barcelona: Bellaterra Edicions.

Meijer, Eva. 2019. *When animals speak. Towards an interspecies democracy*. Nueva York: New York University Press.

Moreno Pestaña, Jose Luis. 2016. *La cara oscura del capital erótico. Capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios*. Madrid: Akal.

Oliver, J. Eric. 2006. *Fat Politics: The Real Story Behind America's Obesity Epidemic*. Nueva York: Oxford University Press.

Parada Martínez, Gabriela. 2019. "¿Todos somos animales? Complejizando lo animal desde una crítica a los biologicismos". *Parole de Queer Antiespecista*: 9–10.
<https://paroledequeer.blogspot.com/2020/02/todos-somos-animales-gabriela-parada.html>

Pineda, Esther. 2020. *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*. Buenos Aires: Prometeo Libros.

Piñeyro, Magdalena. 2016. *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Málaga: Baladre y Zambra.

Piñeyro, Magdalena. 2019. "Mitos gordofobos en movimientos veganos y antiespecistas" *Parole de Queer Antiespecista*: 11–13.
<http://paroledequeer.blogspot.com/2020/04/mitos-gordofobos-en-movimientos-veganos.html>

Rubino, Francesco, Rebecca M. Puhl, David E. Cummings, Robert H. Eckel, Donna H. Ryan, Jeffrey I. Mechanick, Joe Nadglowski, Ximena Ramos Salas, Phillip R. Schauer, Douglas Twenefour, Caroline M. Apovian, Louis J. Aronne, Rachel L. Batterham, Hans-Rudolph Berthoud, Camilo Boza, Luca Busetto, Dror Dicker, Mary De Groot, Daniel

Eisenberg, Stuart W. Flint, Terry T. Huang, Lee M. Kaplan, John P. Kirwan, Judith Korner, Ted

K. Kyle, Blandine Laferrère, Carel W. le Roux, LaShawn McIver, Geltrude Mingrone, Patricia Nece, Tirissa J. Reid, Ann M. Rogers, Michael Rosenbaum, Randy J. Seeley, Antonio J. Torres y John B. Dixon. 2020. "Joint international consensus statement for ending stigma of obesity". *Nature Medicine* 26: 485–497. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>

Strings, Sabrina. 2019. *Fearing the Black Body. The Racial Origins of Fat Phobia*. Nueva York: New York University Press.

Sutin, Angelina R., Yannick Stephan y Antonio Terracciano. 2015. "Weight Discrimination and Risk of Mortality". *Psychological Science* 26(11): 1803–1811. <https://doi.org/10.1177/0956797615601103>

Taylor, Sunaura. 2017. *Beasts of Burden. Animal and Disability Liberation*. Nueva York: The New Press.

The Lancet Public Health. 2019. "Adressing weight stigma". *The Lancet Public Health* 4(4): e168. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30045-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30045-3)

Vegan Society. 2014. "70 years of the vegan society". Disponible en: <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>

Weinstock, Jacqueline y Michelle Krehbiel. 2009. "Fat Youth as Common Targets for Bullying". En *The Fat Studies Reader*, editado por Esther Rothblum y Sondra Solovay, 109–126. Nueva York y Londres: New York University Press.

White, Richard J. 2019. "Looking backward, moving forward: articulating a 'yes... BUT!' response to lifestyle veganism". *Europe Now*. <https://www.europenowjournal.org/2018/09/04/looking-backward-moving-forward-articulating-a-yes-but-response-to-lifestyle-veganism/>

Wrenn, Corey Lee. 2016. "Fat vegan politics: A survey of fat vegan activists' online experiences with social movement sizeism". *Fat Studies* 6(1): 90–102. <https://doi.org/10.1080/21604851.2017.1242359>