



Què són les micrograssofòbies i perquè són tan perilloses?

[inici centrareport] Un 6,6 % de joves d'entre 16 i 30 anys pateix **obesitat** i un 18,2 % té **sobrepès**, segons xifres de la Societat Espanyola d'Obesitat. Les dades sobre l'excés de pes associat a la salut física són abundants.

Ara bé no hi ha tanta informació pel que fa a la salut mental. Una persona amb quilos de més corre el perill de "**sentir-se menys vàlida** i, per tant, menys mereixedora d'afecte, oportunitats o respecte", explica Amalia Gordóvil Merino, professora col·laboradora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Per **grassofòbia** s'entén el biaix que s'aplica a les persones que no entren dins els estàndards socials de normativitat corporal. Des d'aquest 2022, el que fins ara s'havia conegut com a Dia Mundial de la Lluita contra l'Obesitat ha esdevingut el **Dia Mundial contra la Grassofòbia**. Entre altres coses, perquè el sobrepès no solament afecta el cos, sinó també la ment.

Amb tot, com en qualsevol biaix, sota les formes de rebuig més evidents, hi trobem un clima que sustenta la grassofòbia amb pràctiques socialment legitimades: **les micrograssofòbies**.

Què són les micrograssofòbies?

En primer lloc, hi ha els insults, l'assetjament, la dificultat per relacionar-se o els problemes mentals derivats de l'estigma que comporta el sobrepès. **Però, a més, les persones amb sobrepès també s'enfronten a signes més subtils de grassofòbia**, que podríem anomenar micrograssofòbies. Amalia Gordóvil i Ferran Giménez, sociòleg i professor col·laborador dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la UOC, citen alguns exemples dels prejudicis més estesos:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

Depressió, ansietat i trastorns de la conducta alimentària

Les persones amb sobrepès o obesitat poden desenvolupar simptomatologia ansiosa i un baix estat d'ànim "que pot donar lloc a un trastorn depressiu i a un trastorn alimentari, entre altres patologies psiquiàtriques", afegeix Gordóvil. **"No som conscients del patiment que tots aquests prejudicis els poden causar", afirma l'experta.**

Per això és tan important no **jutar** els altres i anar amb molt de compte amb el que diem. Hi ha paraules que poden fer mal i afectar molt. Cal tenir-ho en compte.

[ficentrareport]