



BARATARIA. Revista Castellano-Manchega  
de Ciencias sociales

ISSN: 1575-0825

eduardo.diaz@urjc.es

Asociación Castellano Manchega de  
Sociología  
España

Sánchez Vera, Pedro

CUERPO, "CLASE" Y ALIMENTACIÓN: SANCHO PANZA Y LOS ESPAÑOLES

BARATARIA. Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales, núm. 8, 2007, pp. 105-126

Asociación Castellano Manchega de Sociología

Toledo, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322127618007>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## **CUERPO, “CLASE” Y ALIMENTACIÓN: SANCHO PANZA Y LOS ESPAÑOLES**

---

**Pedro Sánchez Vera\***

### **RESUMEN**

El artículo versa sobre las relaciones entre cuerpo y alimentación y se pone en relación con la clase social y el estilo de vida. Haciéndose particular énfasis en la perspectiva del habitus de Bourdieu. Realizándose algunas consideraciones sobre Sancho Panza, y posteriormente sobre los hábitos de alimentación y el sobrepeso de los españoles.

### **PALABRAS CLAVE**

Alimentación (sustancia y forma), clase social, estilo de vida, cuerpo, aspecto físico, sobrepeso.

### **ABSTRACT**

This article deals with connections between body and nutrition, relating class social to life style, stressing in particular Bordieu's habitus view and making some points about Sancho Panza, and later about nutritional habits and overweight in the Spanish society.

### **KEY WORDS**

Nutrition (substance and form), social class, life style, body, physical appearance, overweight.

## **INTRODUCCIÓN**

Vemos en este artículo algunas de las tendencias sociales sobre el cuerpo, haciendo especial énfasis en la incidencia de la alimentación en el cuerpo, y como las sociedades ejercen un creciente control sobre los cuerpos. El asunto de definir y caracterizar al sujeto por su aspecto corporal es antiguo. Ya el espíritu renacentista puso de moda la vieja “ciencia” clásica de la fisiognómica, esto es: adivinar el carácter de una persona a través de sus rasgos físicos, principalmente los del rostro, o las aproximaciones pre-científicas a clasificar los hombres en función de sus rasgos corpóreos.

La presentación del cuerpo es un aspecto central en nuestras sociedades. Una disociación entre el aspecto físico y “alma del mismo” es de lo que se trata. Cada vez es más difícil leer el “origen social” del cuerpo, lo cual no excluye que

---

\* Catedrático de Sociología de la Universidad de Murcia

siga habiendo una estrecha relación entre origen social y aspecto físico, siendo un condicionante cada vez mayor el estilo de vida y los aditamentos con los que acicalamos y presentamos nuestro cuerpo (Schilder, 1983).

El aspecto físico del cuerpo (que incluye conformación física propiamente dicha y forma de presentarlo), es siguiendo a Bourdieu, de todas las manifestaciones de la “persona” la que menos y más difícilmente se deja modificar, expresando el ser profundo o la naturaleza de la persona. La distancia entre un cuerpo real y cuerpo legítimo: “el cuerpo habla incluso cuando no se quiere que hable” (Bourdieu, 1986). Resulta este hecho paradójico en sociedades que se esfuerzan en cambiarse y en disimular el aspecto físico (que el cuerpo no hable diciendo nuestra edad o nuestro origen social). De un lado, la distancia cultural con la que los sujetos queremos separarnos de la naturaleza. De otra las políticas que ejercen un control cada vez más real y efectivo sobre los cuerpos.

## **CUERPO-CLASE Y ALIMENTACIÓN**

Con referencia a la alimentación, algunos especialistas han puesto de relieve como la cocina y el preparado de los alimentos está estrechamente ligado a las clases sociales (v.gr: Goody, 1995), Bourdieu ha señalado (v.gr: 1991), la existencia de una cultura de género en relación al tipo de alimentos, a la cantidad y a su forma de consumirlos.

Para Bourdieu, el gusto sobre alimentación, está vinculado a la idea que cada clase se hace del cuerpo, de los efectos de la alimentación sobre el mismo (fuerza, salud, belleza) y de las categorías empleadas para la evaluación de dichos efectos. En Pierre Bourdieu, el habitus tiene una estrecha relación con la alimentación, hasta el extremo de que son un exponente no solo ya de la interacción entre la estructura del gasto en alimentación, sino también de la estructura social y la sociología del gusto de cada sujeto. Cultura convertida en natura, esto es incorporada, clase hecha cuerpo, el gusto contribuye a hacer el cuerpo de la clase (...) el cuerpo es la más irrecusable objetivación del gusto de clase, que manifiesta de diversas maneras. En primer lugar, en lo que tiene de más natural en apariencia, es decir en las dimensiones (volumen, estatura, peso, etc) y en las formas (redondas o cuadradas, rígidas y flexibles, rectas o curvas, etc) de su conformación visible, en las que se expresa de mil maneras toda una relación con el cuerpo, esto es, toda una manera de tratar el cuerpo, de cuidarlo, de nutrirlo, de mantenerlo, que es reveladora de las disposiciones más profundas del habitus (Bourdieu, 1991: 188).

Una diferencia primigenia de Bourdieu (1991: 177) en lo concerniente al gusto (de cualquier tipo) es la que se establece entre “gustos de lujo” y “gustos de necesidad”, siendo los primeros propios de quienes tienen unas condiciones materiales de existencia que les distancian de la pura necesidad. Respecto a los

gustos de de necesidad, expresan las necesidades de las que son producto, pudiéndose deducir estos gustos “populares” en lo concerniente a los alimentos, por la preferencia por los alimentos más alimenticios y más económicos. En cualquier caso, la idea de “gusto” en Bourdieu es un concepto básicamente burgués, puesto que lleva implícita la libertad absoluta de elección, y está tan vinculada a la idea de libertad que hace difícil entender el gusto por necesidad.

Ciertamente que la posición de Bourdieu parece a la sazón excesiva, salvo en situaciones de extrema menesterosidad (donde también caben gustos y preferencias), hecho inconcebible en las sociedades de clases medias y de consumo de masas. En cualquier caso, es un discurso pedagógico y analítico sobre el gusto y la libertad de elección e implícitamente acepta que existen preferencias también dentro del gusto por necesidad.

Así, el gusto por necesidad, deviene en un “estilo de vida” propio, que se define como tal negativamente y por defecto, por la relación de privación con otros estilos de vida. Así, desde el “racismo de clase” -en términos bourdieanos- se entiende que esos estilos de vida basados en la necesidad “no saben vivir”. Esto explica que sean esas clases basadas en la necesidad, las que dediquen más dinero a alimentos pesados, groseros y vulgares, a los que más engordan (pan, patatas, grasas), los que menos dedican a vestido y a cuidados corporales, a la cosmética y a la estética, los que “no saben descansar” y siempre encuentran algo que hacer (no saben vivir) (1991: 178-179).

Bourdieu señala como el comer y el beber son sin duda de los pocos terrenos que quedan en los que las clases populares se oponen al arte de vivir legítimo (p. 179), sin embargo se echan en falta más reflexiones sobre el sexo (uno de los placeres de los que Malthus quería privar a los pobres), su papel y los gustos sobre los cuerpos unidos a la sexualidad, en relación de las clases sociales (y de los estilos de vida).

El cuerpo es pues, para Bourdieu la más irrecusable objetivación del gusto de clase que se manifiesta en las dimensiones (volumen, estura, peso, etc.) y en las formas (redondas o cuadradas, rígidas y flexibles, rectas o curvas, etc). Así, la definición social de los alimentos convenientes está ligada a la representación del cuerpo percibido (gordura o delgadez) y del esquema corporal que vincula la manera de mantener el cuerpo durante el acto de comer, lo que condiciona la selección de determinados alimentos. Esto explica según Bourdieu, como el pescado es poco conveniente para las clases populares y en particular para los hombres, y esto por varias razones, por un lado porque se trata de una alimentación ligera que no sostiene al cuerpo (comida de enfermos y de niños), y porque al igual que las frutas (con excepción del plátano) requieren un cierto manipulado por manos expertas.

Así, un aspecto enfatizado por Bourdieu, es como la identidad masculina (virilidad) de las clases populares, pasa mucho a través de las expresiones del comer. De esta manera, con el pescado, las manos del hombre de clase popular (es

como un niño), tiene impotencia en su manipulado, ya que exige ser comido de una forma que contradice la propia manera masculina de comer, y requiere comerlo con cuidado y moderación (a bocados pequeños, masticándolo ligeramente, con la parte delantera de la boca, manteniéndolo en la punta de los dientes a causa de las espinas). Así nos habla de una forma masculina de comer (con todos los dientes y a grandes bocados), y una forma femenina de comer (con desgana y a trocitos). También los hombres comerán y beberán, más cantidad y de alimentos más fuertes:

“...durante el aperitivo, a los hombres se les servirán dos veces (y más si es fiesta) y colmando los vasos, que serán grandes (...) y dejarán las cositas de picar (galletitas saladas, cacahuets, etc.) para los niños y las mujeres que beben solo un vaso pequeño (“es preciso no perder la cabeza”) (...De igual modo, entre las entradas, la chacinería es más bien para los hombres como luego el queso y éste tanto más, cuanto más fuerte es, mientras que las frutas y las verduras crudas son más bien para las mujeres (...). La carne, alimento nutritivo por excelencia, fuerte y que da fuerza, vigor, sangre y salud, es el plato de los hombres, del que repiten, mientras que las mujeres se sirven un trozo pequeño”... (Bourdieu, 1991: 189).

Así, la cantidad, la abundancia está indisolublemente ligada a la masculinidad (especialmente identitaria en las clases populares) y a la restricción en las mujeres. A los hombres el plato y el vaso se les llena dos veces y hasta arriba -privilegio que como señala Bourdieu (1991: 193), es un privilegio que marca el paso a la adultez-. Este hecho condiciona el aspecto físico, pues además va ligado a la ingesta de determinado tipo de alimentos especialmente nutritivos y ricos en grasas.

Las reflexiones sobre género, comida y gusto son muy abundantes y enriquecedoras tanto desde la sociología como desde la antropología. Desde la Levi-Strauss se ha analizado la forma de cocinar y la estructura del lenguaje universal de la cocina (Levi-Strauss, 1970: 428): Crudo (asado) Cocido (ahumado), Podrido (hervido). Así, lo asado se relaciona con la exo-cocina (cocinado fuera), vinculado al hombre (cocina en la barbacoa, el hombre vive en el bosque), lo hervido se asocia a la endo-cocina (cocinado dentro) (Levi-Strauss, 1971: 196).

Cada una de estas clases de alimentos, tienen efectos distintos en el cuerpo. Así, la comida es en cierta manera una extensión de nuestro propio cuerpo, contribuyendo a su moldeado o forma (topos). Lo que entra en el cuerpo (comida), en cierta manera le pertenece, lo que sale es una extensión de él (hedor, excrementos: mayores y menores, etc) (Ibáñez, 1994: 81). En un evocador trabajo sobre el género y los alimentos, este autor (1994: 80-91) relacionaba la figura femenina con los alimentos (1994: 80-91) y con la natalidad, señalando como la mujer ha sido sometida a reglas en sus papeles de madre metafórica que nos alimenta y de madre metonímica que nos pare (1994: 83). Poniendo de relieve como -en el imaginario social-, de la madre nos viene el cuerpo y el alimento natural (naturaleza), y del padre el alimento espiritual (cultural). Y como lo cultural viene de lo natural. Lo cultural que preserva y potencia lo natural tiene sexo

masculino, mientras que lo cultural que degenera natural es femenino. El hombre es cultura y la mujer es paso de la naturaleza a la cultura. La cultura femenina es la regulación de la naturaleza, un periodo o regla: “tan fatal sería que las mujeres dejaran de parir -o que no nos dieran de comer- como que parieran sin parar -o que nos atiborrraran (...) La sujeción de las mujeres a las reglas periódicas (periodo o regla: “estoy con el periodo”, “me he puesto mala”) funda el orden social: de ahí el peligro de la insubordinación, de la alteración de sus ritmos fisiológicos (...) Hay una analogía entre los excrementos y la sangre menstrual (...) La mujer no puede aparearse o tocar los alimentos que cocina cuando tiene la menstruación: pues los posibles restos (la naturaleza no completamente periodizada) contaminarían lo que tocaran (1994: 81-83). Así, en cierta manera la manera, la mujer que no cuida -que no da de comer, incluso absteniéndose ella- es como la que no pare (Sau, 1995).

Así Jesús Ibáñez (1994) va a resaltar como -de cierta manera-, lo que comemos -los alimentos que ingerimos- pasan a formar parte de uno mismo. Es por esto, haciendo una extensión freudiana -nuestros olores, heces y excrementos- son una extensión de nuestros cuerpos.

Freud de manera muy poética pondrá de relieve como el niño durante la fase anal -de control de esfínteres- regala “con amor” sus heces a sus padres (Freud, 1979). La fase anal se extiende, aproximadamente, entre los dieciocho meses y los cuatro años y la actividad anal adquiere unas connotaciones libidinosas. El ano se constituye en la zona erógena (fuente corporal de excitación) por excelencia. Otra característica de esta fase es la aparición de la polaridad actividad- pasividad, ligada a la posibilidad tanto de retener como expulsar los excrementos. La limpieza, el orden y la belleza, claros productos culturales aunque aún no comprendidos del todo, incidirán en la vida del sujeto de aquí en adelante; sobre todo la limpieza en esta fase. Es en este sentido que la madre en el acto de limpiar al niño de las respectivas necesidades que produce, erogenizará la zona anal; con la que el sujeto buscará satisfacción autoerótica mediante la expulsión y retención de heces. Se observa que el “yo” está constituido y que, también, existe un “mundo externo” (M.E.) productor de placer y displacer. El niño comprende esa división entre “yo” y el “mundo exterior” y se manifiesta sobre él, con el único objeto que produce: las heces. Así, a través de la retención o la expulsión, el niño expresa su afecto u odio hacia la madre o “mundo externo”. El niño comprende este M.E. y la existencia de los objetos presentes en él, mediante la investidura (depositar carga) de su libido yoica en los objetos formando la libido objetal (fuerza pulsional de variación cuantitativa, cuando la libido yoica catectiza a los objetos). También existe un afán de dominio hacia el mundo exterior, apreciable en la aparición de los pares opuestos: sadismo-masoquismo y exhibición-contemplación (el niño destruye, manipula objetos y observa a los objetos: personas). Esta fase es crucial en relación a la intervención de la cultura, impone ciertas reglas de conducta frente a algunos sucesos: el niño debe ir al baño por sí solo, debe ser limpio y ordenado, debe llevarse bien con otras personas, etc. Se

empiezan a formar los diques psíquicos que impedirán a las pulsiones exteriorizarse sino es por la vía de la sublimación, o reprimirán a las pulsiones. La formación reactiva y las mociones reactivas (fuerzas anímicas contrarias) aparecen y se prolongarán en el curso de la vida, colaborando en el desarrollo anímico del individuo, según las exigencias culturales, así la cultura fábrica conceptos como: asco, vergüenza, etc. (Freud, 1973).

Volviendo a Bourdieu, otro de sus elementos centrales es todo lo concerniente a la actitud corporal y a las formas de comer. Así, frente al comer “con franqueza” propio de las clases populares (todo en el mismo plato, comiendo con los dedos si conviene, sin importar la forma de presentarse en la mesa y de presentar la mesa), se opone la forma burguesa de “guardar las formas”, donde hay una secuenciación de fases en la comida (presentación-aperitivo, nudo-platos, desenlace-postre-sobremesa), presentación de los alimentos, y de la mesa (disposición de los cubiertos, copas, manteles, servilletas, etc), una forma de estar vestido, tras cada plato hay un cambio de escenografía en la mesa, etc. Así, se contraponen dos habitus: el de la comida como necesidad, y el de la comida como ceremonia social. Es decir la concepción de los alimentos y del acto de comer, en suma, la oposición entre “forma y “substancia”, “ser” y “parecer”, lo “natural” frente a la “apariencia” (Bourdieu, 1991).

## **SANCHO PANZA, COMIDA Y CLASE**

Sobre la presentación del cuerpo en sociedad y sobre el valor simbólico de este, los muy atinados consejos de D. Quijote a Sancho, son un ejemplo del “disimulo” del origen social. Pero como señala Bourdieu (con su proverbial sentido crítico), el cuerpo -a pesar de todas las estrategias destinadas a hacerlo presentable o representable-, es de todas las manifestaciones de la persona la que menos y más difícilmente se deja modificar tanto de modo provisional como de modo definitivo ya que es el mejor exponente del origen social (Bourdieu, 1986: 183-184).

Volviendo a Sancho y reinterpretando a Bourdieu, respecto al gusto por necesidad, existe en su opinión un “racismo de clase” que asocia al pueblo con “lo grueso y con lo graso rojo fuerte (...) con lo tosco, con los zuecos, con los trabajos pesados, con las risotadas, con las bromas pesadas y groseras, etc. (1991: 177).

El gusto alimentario de Sancho va estar ligado a lo que Bourdieu llamará la idea que cada clase se hace del cuerpo y de los efectos de la alimentación sobre sí mismo (fuerza, salud, belleza) y de las categorías que utiliza para evaluar estos efectos (p. 188). Así las clases populares estarán más atentas a la fuerza del cuerpo (masculino) que a la forma, tendiendo a buscar alimentos más baratos y nutritivos.

También, respecto a la comida hay maneras obsesivas, una de ellas es la obsesión por la comida, paradigma de los pueblos secularmente hambrientos. No es de extrañar que Sancho tenga una cierta obsesión por la comida, teniendo en cuenta lo miserable de su dieta (pan duro, cebollas, queso revenido y bellotas). En esencia

el pensamiento de Sancho es el de *Primum vivere*, como señala Amando de Miguel (2005: 165), puede que el mote de Panza, resaltara el imperioso deseo de comer que tenían sus antepasados. Sancho, aparece a ojos de Don Quijote como su opuesto necesario: “Yo nací para vivir muriendo, y tú Sancho para morir comiendo” (cap. II).

Forma y substancia según Bourdieu, están ligadas al cuerpo. En un caso (la burguesía) dará prioridad a la forma (cuerpo) relegando a segundo orden la substancia o fuerza. Mientras que la substancia alimenticia estará vinculada a la función del alimento: mantener el cuerpo fuerte, lo que generará prioridad por alimentos fuertes, grasos y pesados (cerdo, graso y salado), frente al pescado o la fruta (poco sabroso y difíciles de comer).

Sobre estos menesteres relacionados con el cuerpo (y su presencia), la comida y el gusto, Sancho Panza podría aparecer como un perfecto paradigma para corroborar algunas de las ideas de Bourdieu. Veamos algunos pasajes:

“...En lo que toca a cómo has de gobernar tu persona y casa, Sancho, lo primero que te encargo es que seas limpio, y que te cortes las uñas, sin dejarlas crecer, como algunos hacen, a quien su ignorancia les ha dado a entender que las uñas largas les hermosean las manos, como si aquel excremento y añadidura que se dejan de cortar fuese uña, siendo antes garras de cernícalo lagartijero: puerco y extraordinario abuso”.

“No andes, Sancho, desceñido y flojo, que el vestido descompuesto da indicios de ánimo desmazelado, si ya la descompostura y flojedad no cae debajo de socarronería, como se juzgó en la de Julio César”.

“Toma con discreción el pulso a lo que pudiere valer tu oficio, y si sufiere que des librea a tus criados, dásela honesta y provechosa más que vistosa y bizarra, y repártela entre tus criados y los pobres: quiero decir que si has de vestir seis pajes, viste tres y otros tres pobres, y así tendrás pajes para el cielo y para el suelo; y este nuevo modo de dar librea no la alcanzan los vanagloriosos”.

“No comas ajos ni cebollas, porque no saquen por el olor tu villanería”.

“Anda despacio; habla con reposo, pero no de manera que parezca que te escuchas a ti mismo, que toda afectación es mala”.

“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”.



“Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra”.

“Ten cuenta, Sancho, de no mascar a dos carrillos, ni de erutar delante de nadie...”  
(*D. Quijote*, cap. XLIII).

-“Y ¿a quién llaman don Sancho Panza?” -preguntó Sancho.

-“A vuestra señoría -respondió el mayordomo-, que en esta ínsula no ha entrado otro Panza sino el que está sentado en esa silla”.

-“Pues advertid, hermano -dijo Sancho-, que yo no tengo don, ni en todo mi linaje le ha habido: Sancho Panza me llaman a secas, y Sancho se llamó mi padre, y Sancho mi agüelo, y todos fueron Panzas, sin añadiduras de dones ni donas; y yo imagino que en esta ínsula debe de haber más dones que piedra” (cap. XLV)

“Negociante necio, negociante mentecato, no te apresures; espera sazón y coyuntura para negociar: no vengas a la hora del comer ni a la del dormir, que los jueces son de carne y de hueso y han de dar a la naturaleza lo que naturalmente les pide” (cap. XLIX).

“Mirad, señor doctor: de aquí adelante no os curéis de darme a comer cosas regaladas ni manjares exquisitos, porque será sacar a mi estómago de sus quicios, el cual está acostumbrado a cabra, a vaca, a tocino, a cecina, a nabos y a cebollas; y, si acaso le dan otros manjares de palacio, los recibe con melindre, y algunas veces con asco. Lo que el maestresala puede hacer es traerme estas que llaman ollas podridas, que mientras más podridas son, mejor huelen, y en ellas puede embaular y encerrar todo lo que él quisiere, como sea de comer, que yo se lo agradeceré y se lo pagaré algún día; y no se burle nadie conmigo, porque o somos o no somos: vivamos todos y comamos en buena paz compañía” (cap. XLIX).

Unos pasajes muy interesantes respecto al “habitus” (modos de vida-destino social y cuerpo), es cuando Sancho vuelve a sus raíces:

“Vistióse, en fin, y poco a poco, porque estaba molido y no podía ir mucho a mucho, se fue a la caballeriza, siguiéndole todos los que allí se hallaban, y, llegándose al rucio, le abrazó y le dio un beso de paz en la frente, y, no sin lágrimas en los ojos, le dijo:

-“Venid vos acá, compañero mío y amigo mío, y conllevador de mis trabajos y miserias: cuando yo me avenía con vos y no tenía otros pensamientos que los que me daban los cuidados de remendar vuestros aparejos y de sustentar vuestro

corpezuelo, dichas eran mis horas, mis días y mis años; pero, después que os dejé y me subí sobre las torres de la ambición y de la soberbia, se me han entrado por el alma adentro mil miserias, mil trabajos y cuatro mil desasosiegos” (cap. LIII)

“Abrid camino, señores míos, y dejadme volver a mi antigua libertad; dejadme que vaya a buscar la vida pasada, para que me resucite de esta muerte presente. Yo no nací para ser gobernador, ni para defender ínsulas ni ciudades de los enemigos que quisieren acometerlas. Mejor se me entiende a mí de arar y cavar, podar y ensarmentar las viñas, que de dar leyes ni de defender provincias ni reinos. Mejor me está a mí una hoz en la mano que un cetro de gobernador; más quiero hartarme de gazpachos que estar sujeto a la miseria de un médico impertinente que me mate de hambre; y más quiero recostarme a la sombra de una encina en el verano y arroparme con un zamarro de dos pelos en el invierno, en mi libertad, que acostarme con la sujeción del gobierno entre sábanas de Holanda y vestirme de martas cebollinas” (cap. LIII)

Otros episodios respecto a la forma de presentar el cuerpo, se pueden ver cuando Sancho desea volver a la comodidad -y a la naturalidad- de su atuendo:

“(…) Volvámonos a andar por el suelo con pie llano, que, si no le adornaren zapatos picados de cordobán, no le faltarán alpargatas toscas de cuerda. Cada oveja con su pareja, y nadie tienda más la pierna de cuanto fuere larga la sábana; y déjenme pasar, que se me hace tarde” (cap. LIII)

En un muy interesante trabajo sobre *El Quijote*, Amando de Miguel (2004: 130) pone de relieve, como ante el inesperado encumbramiento de Sancho en el episodio de *la Ínsula Barataria*, D. Quijote va a reprochar a Sancho su origen humilde, el “haber guardado puercos” (cap. II, 42).

De otra parte, un análisis de la figura ascética de D. Quijote, sería paradigmática sobre el control que ejerce el sujeto sobre su propio cuerpo, ayuno, abstinencia y dietas hipocalóricas, serían la viva imagen de un sujeto anoréxico (De Miguel, 2004: 101-109).

## **ALIMENTACION, ESTILO DE VIDA Y PATOLOGIAS SOCIALES. ALGUNAS TENDENCIAS SOCIALES**

Que la alimentación y el control sobre la misma es un hecho de primer nivel en nuestras sociedades, es un hecho al que se le viene prestando creciente atención desde la sociología (v. gr: Castillo Castillo 1997, De Miguel 2004, Sánchez Vera, 2007a y b). Referido al control sobre el cuerpo, en un muy interesante trabajo un experto señala: “el cuerpo deviene metáfora de la

contingencia como espacio impuro -degradable- que continuamente debe ser "culturalizado" o reintegrado en la sacralidad de las reglas morales de la comunidad a la que pertenece el sujeto, invitándonos al exorcismo -expulsión del mal, que no catarsis- y reglamentación normativa de su materialidad o expresión corpórea (Rodríguez Regueira, 2005).

Nuestras sociedades otorgan al aspecto físico un estatus capital, de tal suerte que hay una exaltación del trinomio salud-belleza-imagen en todos los órdenes, dentro de una sociedad manifiestamente hedonista. Paradójicamente este hedonismo conlleva un cierto sufrimiento: las dietas y sus privaciones, el ejercicio físico sacrificado, son algunas formas de infringir un dolor a los cuerpos. Es cierto que a través del proceso de secularización de las sociedades, el cuerpo ha dejado de estar regido por las creencias religiosas -más o menos severas-, pero ese control del cuerpo ha pasado a estar en manos de la ciencia. Así, nuestro cuerpo, siempre sometido al rigor de las normas sociales, hoy más que nunca se encuentra sometido a los preceptos de la racionalidad instrumental o formal (Turner, 1994).

Desde los muy atinados estudios de Max Weber sobre la racionalización de las sociedades y la importancia del cuerpo humano en la moderna historia occidental, a través de una ética (la derivada del protestantismo calvinista) que trata de regular las energías corporales y el destino de estas, controlando y/o negando los placeres carnales (Weber, 1969). O las igualmente muy interesantes consideraciones de Emile Durkheim sobre el suicidio y sus tipos -no hay mayor negación del cuerpo que quitarlo de en medio- (Durkheim, 1965), o las reflexiones de este mismo autor sobre la importancia del cuerpo en las sociedades de creciente "solidaridad orgánica" como las nuestras, donde nos vemos obligados definir el significado de nuestro cuerpo ante los demás y ante nosotros mismos, como forma de búsqueda de nuestra posición vital, a diferencia del modelo de solidaridad mecánica (sociedades tradicionales donde los sujetos entran en la misma con un cuerpo previamente definido) (Durkheim, 1982).

Otras reflexiones sobre el cuerpo y los "sufrimientos" a los que lo sometemos nos llevan directamente a Friedrich Nietzsche, el cual nos hace ver el placer que nos puede generar hacernos daño, y como esto puede ser una necesidad fundamental del hombre: "(...) tal vez la escritura mayúscula de nuestra existencia terrena induciría a concluir que la tierra es el astro auténticamente ascético, un rincón lleno de criaturas descontentas, presuntuosas y repugnantes, totalmente incapaces de liberarse de un profundo hastío de sí mismas, de la tierra, de toda la vida, y que se causan todo el daño que pueden, por el placer de causar daño, probablemente su único placer (...). Tiene que ser una necesidad de primer rango lo que una y otra vez hace crecer y prosperar esta especie hostil a la vida, -tiene que ser, sin duda, un interés de la vida misma el que el tal tipo de autocontradicción no se extinga" (Nietzsche, 1972: 136-137).

No es de extrañar, pues que entre las aficiones de los hombres haya estado a lo largo de la historia el mortificar su propio cuerpo, siendo distintas las razones y motivos que a ello le han conducido, bien sea motivos rituales (v.gr: manifestaciones de luto como expresión de la muerte de un ser querido), por motivos pedagógicos (“la letra con sangre entra”), por motivos de fe (cilicios, ayunos, duchas de agua fría, etc.), o por motivos de carácter terapéutico (lavativas, purgantes, etc).

Resulta paradójico que en las sociedades post-industriales, en las que prima el principio del placer, sin embargo, la mortificación del cuerpo sigue estando presente. Así los ritos de iniciación (pérdida de virginidad, primera borrachera, primer porro) u otras razones: el deporte, las dietas de adelgazamiento, no son más que exponentes del daño que infringimos a nuestro cuerpo. Otros elementos identitarios tan en boga como pueden ser los *piercing* -a veces en lugares imposible-, o el boom del tatoo -tatuajes en todas las partes del cuerpo-, antes relegado a sectores sociales marginados, son algunos indicadores de esa paradójica actitud de las sociedades, hedonistas de una parte y capaces de infringirse dolor de otra. Esto es, como las prácticas ascéticas del presente, resultan ser el contrapunto posmoderno de la severidad de la ética protestante (Castillo Castillo, 1997), o aún más, el control sobre el cuerpo a través de la cirugía estética (*lifting*, estiramientos, tratamientos sobre la piel, las manchas, el color: aclaramientos, bronceados, etc).

Tal como señala una experta antropóloga, tanta negación del cuerpo en nuestras secularizadas sociedades, quizás tenga que ver con “la conquista de la carne, y para algunos esta puede ser la única victoria de su vida” (Vlahos, 1979: 196). Un espacio específico merecerían las dietas. Quizás sobre las dietas, merezca resaltar como muchas de ellas están inspiradas en un ascetismo laico no muy alejado del “ayuno” y de la “abstinencia” que preconizaba el ascetismo monacal, donde se señalaban como enemigos del hombre: “mundo, demonio y carne”.

Por otra parte, algunas de las patologías sociales relacionadas con el cuerpo son un exponente del sufrimiento al que estamos dispuestos a someter a nuestro propio cuerpo con el objeto de mantener una imagen que consideramos adecuada. Dichas patologías se producen en todas las clases sociales, siendo pues cada vez más interclasistas. Así la anorexia (y bulimia) -antes privativa a chicas de estatus alto-, presente a edades cada vez más jóvenes y cada vez más indiferente al hábitat -antes localizada exclusivamente en las grandes ciudades- y del género (antes exclusivamente femenina y hoy creciendo el número de varones jóvenes anoréxicos) (Tinahones Madueño, 2003), o la aún más reciente vigorexia, esto es, la obsesión por tener un cuerpo musculoso llegando a provocar una dismorfia muscular creada a partir de una excesiva práctica del deporte y de una obsesiva persecución de la belleza física. Ambas enfermedades: anorexia y vigorexia, hunden sus raíces en un alteración de la imagen que el sujeto tiene de sí mismo, derivada de un rechazo por su cuerpo y el deseo de acercarse a unos cánones

estéticos. Ambas enfermedades han sido definidas por algunos especialistas como “patologías del narcisismo” (Toro, 2005).

Simultáneamente aparece una nueva patología social denominada ortorexia, definida como la obsesión patológica por consumir solamente comida sana. Esta obsesión puede llegar a transformarse en enfermedad si no se ingieren carnes, pescado u otros alimentos necesarios y se producen carencias nutricionales. Esta nueva enfermedad, cada vez más patente en las sociedades occidentales, tiene como precedentes la obsesión por las dietas, el culto al cuerpo y el miedo a la comida tratada con productos artificiales. La diferencia entre anorexia y ortorexia es que la primera está relacionada con la cantidad de comida ingerida y la segunda hace referencia a la calidad de los alimentos que se toman.

El interés creciente por la dietética, en tanto que “ciencia que trata de la alimentación conveniente en estado de salud y en las enfermedades” (RAEL), unido el creciente interés por la alimentación sana -no reñida con los nuevos hábitos sociales-, así como la dimensión que está alcanzando el segmento de productos dietéticos y light, son un indicador de la cada vez más generalizada preocupación de las sociedades por el cuerpo como realidad física y de la integración del trinomio salud-belleza-imagen. La antes referida nueva patología social la “ortorexia” es una obsesión patológica por consumir sólo comida de cierto tipo: orgánica, vegetal, sin conservantes, sin grasas, sin carnes, o sólo frutas, o sólo alimentos crudos. La forma de preparación -verduras cortadas de determinada manera- y los materiales utilizados -sólo cerámica o sólo madera, etc.- también son parte del ritual obsesivo. Las personas ortoréxicas recorren kilómetros para adquirir los alimentos que desean pagando por ellos hasta diez veces más que por los ordinarios -un kilo de peras a salvo de plaguicidas supera los seis euros-; si no los encuentran o dudan de su immaculado origen, prefieren ayunar; huyen de los restaurantes y rehúsan invitaciones para merendar en casa de los amigos por no saber qué les van a ofrecer. Cuando incumplen sus propósitos, les embarga un sentimiento de culpa que desemboca en estrictas dietas o ayunos. La diferencia entre “anorexia” y “ortorexia” es que la primera está relacionada con la cantidad de comida ingerida y la segunda hace referencia a la calidad de los alimentos que se toman.

De otra parte, el debate político sobre el control de los cuerpos no ha hecho más que comenzar. Un discurso político -cada vez más hegemónico y globalizado- implica cada vez más a Estados e instituciones supranacionales -Unión Europea, Organización Mundial de la Salud- a favorecer legislaciones encaminadas a la erradicación de estos males de nuestras sociedades fundamentalmente la obesidad y el tabaquismo. Con independencia del carácter de cruzada -que en opinión de algunos, tales actuaciones tienen-, no es menos cierto que entre las funciones del Estado está el favorecer la salud de sus ciudadanos, para lo cual parece mucho más que razonable que se pongan en juego políticas activas el control del peso, así como el ejercicio de una cierta pedagogía entre los ciudadanos en favor de su salud

y que a parte de afectar a la calidad de vida de los ciudadanos, puede afectar a los principios de la solidaridad. Así, algunos Parlamentos han iniciado el debate -en el que se cruzan y coinciden a veces posiciones neoliberales con posiciones más sociales- sobre los límites en la implicación del Estado y de los particulares en la prestación de determinados servicios de salud a personas obesas y a personas adictas al tabaco y que no han querido someterse a tratamientos antiobesidad o desintoxicantes. De esta manera, el Estado -como expresión de la sociedad- se pregunta hasta que punto tiene que ser solidario con los miembros que no participan activamente a favor de su salud. Desde el mundo de las aseguradoras algo parecido ocurre cuando estas ponen límites a sus prestaciones cuando concurren actos de negligencia por parte de sus asegurados como puede ser el no llevar casco y padecer un accidente de motocicleta.

La obesidad se ha constituido en una de las grandes enfermedades de nuestras sociedades hedonistas y donde una cierta opulencia está ligada al nivel de vida (a pesar del manifiesto interclasismo de la misma). La vida sedentaria y el consumo de la denominada comida basura (fast food) sobre todo de la bollería industrial sobre todo en la población infantil está haciendo crecer de manera alarmante el número de personas obesas, siendo la obesidad infantil la más llamativa de las enfermedades a la que hacen referencia muy variados, científicos y documentados estudios. Uno de estos más recientes estudios referido a Estados Unidos señala que la estimación más conservadora supondría la pérdida de entre 4 y 9 meses en la expectativa de vida para la población de EE. UU. en menos de cinco décadas, aunque puede estar pasando ya, la posición más catastrofista eleva el descenso de la esperanza de vida entre 2 y 5 años, si no se modifican los hábitos de vida urgentemente, así la obesidad superaría el impacto del cáncer o de las enfermedades del corazón sobre la esperanza de vida. En dicho informe se señala que las dos terceras partes de los ciudadanos norteamericanos tienen sobrepeso, un tercio de ellos obesidad; y casi un 30 % de los niños sobrepasan con creces el peso ideal (*ABC*: 19/03/2005: 47).

Las nuevas tendencias sociales ponen en conexión la salud con la estética, sin embargo, la estética va cobrando un espacio creciente entre las preocupaciones de las poblaciones, a veces incluso por encima de la propia salud, tal como lo atestigua el hecho de las muy abundantes clínicas y empresas de todo tipo dedicadas al control de la obesidad, y que la estética en mucha mayor medida que la salud sea la razón para ponerse a dieta para control del peso.

La imbricación creciente entre alimentación y salud-belleza es otra de las tendencias sociales más relevantes. Tal como hemos señalado en otros lugares (Sánchez Vera, 2007b) -a propósito de las tendencias de las sociedades longevas- estas vendrán definidas entre otras cosas por una tendencia a la medicalización de la alimentación.

## CUERPO, CLASE Y ALIMENTACION EN LA ESPAÑA CONTEMPORÁNEA

Si nos atenemos a algunos de los datos que siguen, los cuerpos, en España tendría mucho ver con su origen social. Sin embargo la cosa es mucho más compleja, y conllevaría el análisis pormenorizado de una constelación de variables que trasciende el objeto y la extensión de estas páginas de *Barataria*. Así y a modo de indicador, si algo hubiera que realmente destacar, sería el creciente y rápido interclasismo en la igualdad de los cuerpos en la sociedad española, o al menos en la cultura por la igualdad en la presentación de estos.

El español con respecto a la alimentación se va a debatir entre una sociedad y un origen social lleno de privaciones, que le predispone hacia la a la cantidad y el hedonismo, y por otro lado hacia una igualación social que se manifiesta a través de un cuerpo recreado y deseado, esbelto y de clase, que le conduce al consumo moderado y equilibrado de alimentos, fijándose cada vez más en su compasión y en los efectos de estos sobre el cuerpo (salud-belleza-imagen) (Sánchez Vera, 2006 y 2007a). La clase y cada vez más los estilos de vida, van a determinar las relaciones y el consumo de alimentos, así como la percepción de los españoles para con su cuerpo.

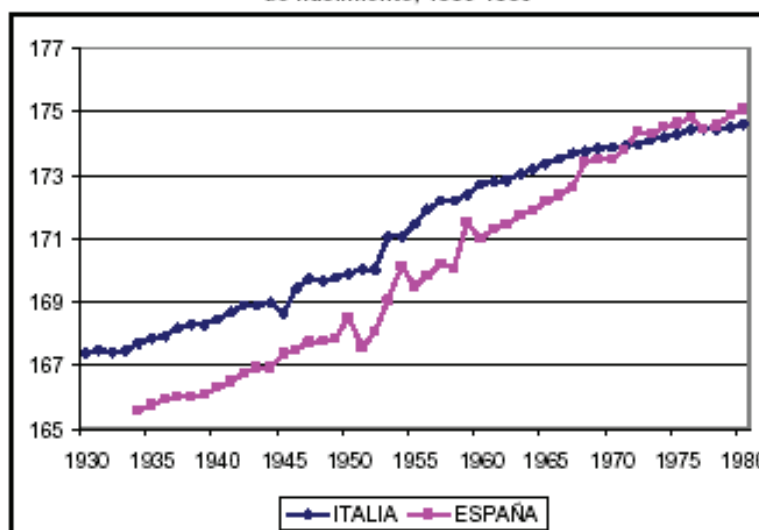
El cuidado del cuerpo y en particular la alimentación tiene un valor social y cultural de primer orden. Así, no sólo es la clase la determinante del gusto en alimentación. Ya Bourdieu pone de relieve la importancia de ésta en los distintos hábitos alimenticios de distintos colectivos (v. gr: empresarios, profesores, trabajadores, etc). No es de extrañar pues, que el cuerpo esté estrechamente ligado y condicionado por los “estilos de vida”. Sobre este particular, algunos especialistas en consumo llegan a afirmar que en nuestras sociedades, el cuerpo es más exponente del estilo de vida que de la propia posición social (Castillo Castillo, 1997: 41-42). Siguiendo con esta perspectiva, no es de extrañar que un cierto interclasismo alimentario se haya ido instalando en las sociedades a medida que estas se desarrollan como es el caso de la española (De Miguel, A. 2004; De Miguel, A. y De Miguel, I. 2002). Dicho interclasismo visto desde una perspectiva cronológica viene dado por una mejora colectiva en la alimentación, la cual se va traducir en un incremento de las estaturas y una tendencia a su igualdad de estas -con independencia de la clase social-, conforme las sociedades adquieren un cierto grado de desarrollo y se constituyen en sociedades de clases medias. Los estilos de vida, no cabe duda que están determinando -junto a la clase- por la relación y el control que tienen los sujetos sobre los alimentos que ingieren y por su manifestación en el aspecto físico (antropometría: estaturas, pesos). Este hecho ha sido puesto de relieve por diferentes expertos en sociología del consumo, algunos de los cuales llegan a hablar de la fragmentación social, el individualismo y las nuevas desigualdades sociales que operan en nuestras sociedades contemporáneas

(Alonso, 2003), otros hablan de la incidencia de la globalización y el consumo en la producción de estilos de vida (Callejo, 2003).

En cualquier caso, no cabe duda que la alimentación tiene incidencia en las medidas de los españoles (antropometría) y que ha tenido y sigue teniendo diferencias por clase social y estilos de vida (v.gr: Martínez Carrión, y Pérez Castejón, 2002). A modo de ejemplo, y tal como podemos apreciar en la Gráfica nº 1, la evolución de la estatura de los reclutas en España e Italia en función de su año de nacimiento, nos muestra claramente las relaciones entre antropometría y desarrollo económico. Tratándose de una de las fuentes más fidedignas de cuantas hay (el tallaje de reclutas nacidos en la misma fecha para el servicio militar) podemos ver como en 1930 en España la talla media de estos escasamente superaba los 1.65 m (Italia 1.67 m) y en 1980 ambos países llegaban al 1.75 m (produciéndose también una igualación de éstas).

Gráfica nº 1

Evolución de la estatura de los reclutas en Italia y España, por cohortes de nacimiento, 1930-1980



Fuente: ISTAT, Arcaleni (2004), Quiroga (2003)

Una prueba importante sobre el control del cuerpo, es como entre los sujetos que se ponen a dieta de adelgazamiento, en un 80 % de los casos se hace por motivos de estética y solo en un 20 % por motivos de salud (*El País* 17/05/2007). Las nuevas tendencias sociales ponen en conexión la salud con la estética, sin embargo, la estética va cobrando un espacio creciente entre las preocupaciones de las poblaciones, a veces incluso por encima de la propia salud,



tal como lo atestigua el hecho de las muy abundantes clínicas y empresas de todo tipo dedicadas al control de la obesidad. Están apareciendo distintos estudios sobre las razones de los españoles para someterse a dieta de adelgazamiento, apareciendo la razón de salud como más arraigada entre los hombres y las de estética entre mujeres (*El País* 01/05/2007).

Los recientes informes de la Unión Europea han puesto de manifiesto como la sociedad española se encuentra entre las más obesas del territorio de la Unión. Estos datos han sido refrendados la Encuesta de Salud de 2006, donde más de la mitad de la población española padece de sobrepeso, habiendo aumentado la proporción de obesos adultos un 7 % respecto a la misma encuesta de 2003. Igualmente las iniciativa emprendidas desde el Gobierno de España a través del Ministerio de Sanidad de España para favorecer el peso adecuado de los españoles, son un exponente del nicho de mercado al que estamos haciendo referencia. También la última Encuesta Nacional de Salud ha vuelto a señalar la creciente obesidad de los españoles, donde la tasa de obesidad se ha duplicado en los últimos 15 años. Entre los adultos españoles, la mitad pesa más de lo que debería o está obesa, pero entre los niños la situación empieza a ser grave, pues los escolares españoles comprendidos entre 7 y 11 años son los más gordos de Europa.

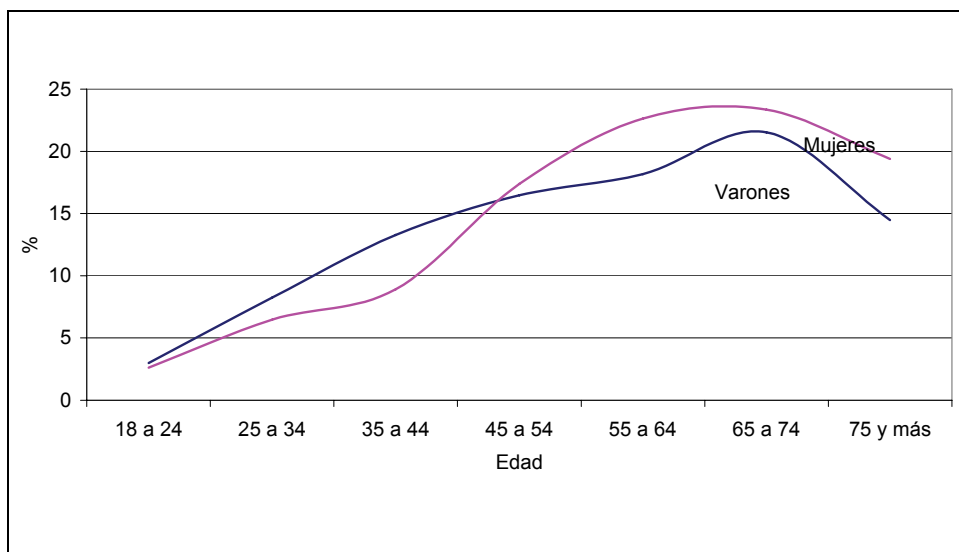
Un exponente de la sociedad de clases medias y de la movilidad social imperante en la sociedad española es la creciente modificación en los hábitos alimentarios de los españoles. Así, no es de extrañar, la creciente importancia que prestan los españoles a la salud en la alimentación, así de manera creciente, los consumidores españoles buscan cada vez más la calidad de los productos y el que estos sean sanos, antes que la cantidad, por lo que se considera que España es un «mercado maduro» al mismo nivel que los países de nuestro entorno. Esto se manifiesta en el hecho de que los españoles cada vez gasten más dinero en alimentación y de mayor calidad. Así, tal como se puede apreciar en el último Panel de Consumo Alimentario en España (MAPA 2006), la razón más importante para comprar productos de alimentación, es la salud, esta se constituye cada vez más (ya lo era en 2002) como el principal factor a la hora de consumir dichos productos. Así, frente a lo que ocurría hace unos años, el 61% de los consumidores españoles leen siempre o casi siempre las etiquetas de lo que compran. Además, seis de cada diez se fijan en los productos novedosos al hacer la compra (que suelen estar relacionados con la salud). Simultáneamente, los hábitos alimenticios de los españoles están cada vez más determinados por la creciente afición a comer fuera de casa (lo que se manifiesta en la mayor subida en el gasto se registró en restauración y hostelería (MAPA 2006), aumentando simultáneamente el nivel de confianza de los consumidores en los alimentos que compran, llegando hasta el 73% el nivel de confianza.

Por otra parte, y tal como hemos puesto de relieve en la introducción de este artículo, si bien es cierta una tendencia general a considerar los aspectos saludables de la alimentación (de manera un tanto interclasista), sin embargo, sigue

habiendo importantes diferencias de clase y territoriales en cuanto a los hábitos nutricionales. La sociedad española, ha visto modificar al paso de los años las tallas y pesos de su población. Distintos especialistas han estudiado la evolución antropométrica de los españoles (v.gr: Martínez Carrión, 1990 y 2004), resaltando el crecimiento en estatura y peso de unos y otros.

Tal como se puede apreciar en la Gráfica nº 2, la evolución de obesos está estrechamente relacionada con la edad y con los hábitos de vida asociados a esta. Según esto el porcentaje de obesos es directamente proporcional a la edad (a más edad mayor porcentaje de obesos), empezando a menguar estos a partir de los 65 años. Resulta particularmente interesante el análisis de la evolución en los porcentajes de población española obesa en función del género, donde es a partir de los 40 años aproximadamente cuando se encuentran ambos porcentajes, y como el porcentaje de mujeres obesas sobrepasa al de varones a partir de esa edad.

Grafica nº 2  
Porcentaje de obesos según edad, 2003



Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo 2003

En general, los españoles tienen serios problemas de peso. Las estadísticas difundidas por el Ministerio de Salud indican que más del 52% de los españoles adultos padecen de exceso de peso: el 37,4% tienen unos kilos de más y el 15,3% son obesos. La cifra representa un aumento frente al 49,2% del último sondeo, efectuado en el 2003. Es la primera vez que más de la mitad de los españoles adultos tienen problemas de peso desde que comenzaron a ser recopiladas esas estadísticas en el 1987. Además, los menores españoles son cada vez más gordos.

La proporción de los españoles con edades entre los dos y los 17 años que tienen exceso de peso aumentó casi tres puntos al 27,6%, y casi uno de cada 10 son obesos, un aumento del 15% desde el 2003. Entre los adultos, el aumento de peso ocurrió pese a que cada vez son más los españoles que dicen practicar con regularidad el ejercicio físico es del 60% de los sondeados frente al 45% en el último estudio. Así, según los datos de la última Encuesta Nacional de Salud (de 2006), el 52,7% de la población adulta y el 27,6% de la población infantil presentan sobrepeso u obesidad. El 44,4% de los hombres y 30,3% de las mujeres de 18 y más años tienen sobrepeso, de acuerdo con el peso y la talla declarados; además, un 15,5% de los hombres y un 15,0% de las mujeres presentan un índice de masa corporal considerado como obesidad. Ambos trastornos son más frecuentes en las personas de mayor edad. El 18,5% de la población de dos a 17 años tiene sobrepeso y el 9,1%, obesidad. Las medidas de peso, normalmente utilizadas, contribuyen a poner de manifiesto como la sociedad española y a pesar de su movilidad social, sigue teniendo unos cuerpos generosos en carnes. En opinión de algunos sociólogos que han profundizado en estos menesteres alimentarios, en España hay muchos más gordos que flacos, desequilibrio que es mayor en el caso de las mujeres. Y si bien esto es cierto, también lo es que los indicadores y medidas aplicados por los científicos del ramo a través del denominado Índice de Masa Corporal (IMC) -fórmula que pone en relación el peso con la estatura-, conlleva errores, y hace que muchas personas con un IMC normal o medio, se ven gordas (De Miguel, 2006: 86).

Así y a modo de ejemplo, estos estudios especializados sobre el conocimiento del Índice de Masa Corporal (IMC) en España (Sociedad Española para el estudio de la Obesidad-SEEDO y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición -SEEN- 2007), ponen de relieve igualmente que uno de cada dos españoles tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 25, lo que significa que tienen sobrepeso u obesidad, así, el 53 % ciento de españoles con problemas de peso se dividen en dos grupos: un 15 % es obeso, y un 38 % tiene sobrepeso. Uno de los datos que más alertó a los especialistas es que si bien el concepto de IMC es familiar para el 86 % de los encuestados, solo 1 de cada 3 afirma habérselo medido, así, apenas el 7% sabe cuál es el suyo y solo la mitad sabe que la grasa que pone en riesgo la salud es la que se acumula en la barriga. En un muy documentado trabajo (Aranceta, et al., 2003) referido al estudio SEEDO 2000, ha permitido conocer con detalle y de manera actualizada la estimación de la prevalencia de obesidad en España, considerando datos antropométricos de la población adulta de 25 a 60 años. La distribución del fenómeno observada en el citado estudio SEEDO 2000, confirma al colectivo de mujeres mayores de 45 años y especialmente con un bajo nivel educativo, como el principal grupo de riesgo para la obesidad en España.

Tal como se puede apreciar en la Tabla nº 1, la prevalencia de obesidad aumentaba significativamente con la edad tanto en varones como en mujeres, observándose las proporciones más elevadas de varones y de mujeres obesos en el

grupo de 55 a 60 años, el 21,58% (IC del 95%, 18,68-24,48%) en los varones y el 33,9% (IC del 95%, 32,73-35,07%) en las mujeres. Igualmente, en el citado estudio, se observaron diferencias significativas en la proporción de personas con obesidad en función del estatus social, haciendo hincapié la investigación en indicadores como el nivel de nivel de educación, ajustado para la edad, observándose como la prevalencia de la obesidad es mayor en los subgrupos con nivel educativo más bajo tanto en varones como de mujeres. Las personas pertenecientes a un entorno socioeconómico menos favorecido presentan asimismo prevalencias de sobrecarga ponderal (IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup>) significativamente más elevadas que las personas de posición socioeconómica media o alta.

Tabla nº 1

**Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España por grupos de edad y sexo**

Sexo y grupos de edad (años)	n	Sobrepeso (IMC = 25-29,9)	Obeso (IMC ≥ 30)
		Porcentaje (IC del 95%)	Porcentaje (IC del 95%)
Varones	4.707	45,0 (43,30-46,74)	13,39 (11,84-14,94)
25-34	1.629	35,59 (32,97-38,21)	7,52 (5,47-9,57)
35-44	1.307	47,65 (45,01-50,29)	12,94 (11,25-14,63)
45-54	1.042	51,48 (49,58-53,38)	17,57 (16,03-19,11)
55-60	729	52,26 (47,28-57,24)	21,58* (18,68-24,48)
Mujeres	5.178	32,0 (30,51-33,49)	15,75 (14,89-16,61)
25-34	1.628	20,39 (17,80-22,98)	4,82 (4,43-5,21)
35-44	1.491	31,69 (30,39-32,99)	11,33 (10,13-12,53)
45-54	1.242	42,85 (41,67-44,03)	25,99 (23,33-28,65)
55-60	817	42,07 (40,89-43,25)	33,90** (32,73-35,07)

IMC: índice de masa corporal; IC: intervalo de confianza.

\* $\chi^2 = 100,70$ ;  $p = 0,000$ ; \*\* $\chi^2 = 421,66$ ;  $p = 0,000$ .

Fuente.- Aranceta J, et al. 2003

Otro determinante fundamental del peso es el tamaño del hábitat, así en el referido estudio (Aranceta, et al. o.c.), observándose como la prevalencia de obesidad es inferior en las grandes ciudades en relación con las tasas observadas en las zonas rurales o en ciudades con una población inferior a 100.000 habitantes, tanto en varones como en mujeres. Tal como se puede apreciar en la Gráfica nº 1, referida a la prevalencia de la obesidad según regiones geográficas, la región noroeste, sur y Canarias son las que presentan los mayores índices (2003). Un estudio más sociológico sobre la correlación entre hábitat-PIB regional, nos llevaría a ver la relación entre la clase social y el hábitat (Sánchez Vera, 2006).

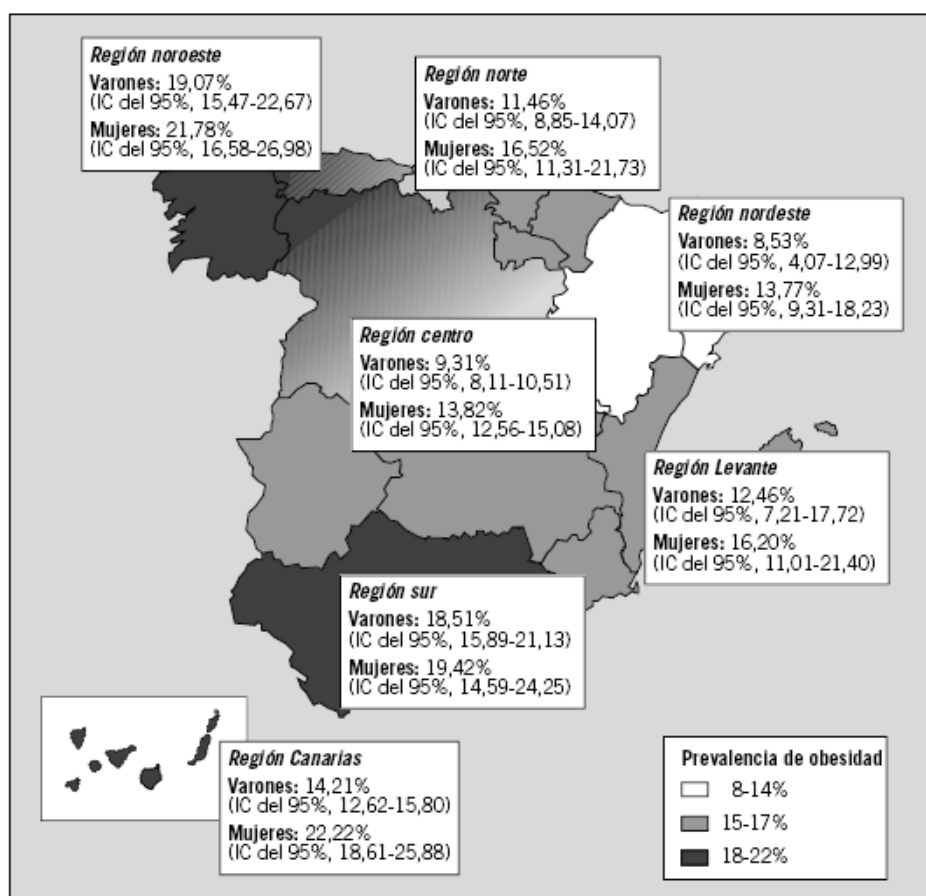


Fig. 1. Distribución de la prevalencia de obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 kg/m<sup>2</sup> o mayor) por región geográfica y por sexo. IC: intervalo de confianza.

El cuerpo como elemento de interacción social ha ido cobrando un estatus capital en nuestras sociedades. El cuerpo como plusvalía social y como elemento de movilidad social merecería ser tomado más en consideración por parte de los sociólogos en los próximos años. Para una adecuada comprensión de la perspectiva social, el cuerpo no puede ser entendido más que como una unidad o una totalidad, esto es: la integración del cuerpo físico sano y la imagen que transmite a través del cuidado integral del mismo. En dicho cuidado cada vez se hace más difícil deslindar los aspectos estrictamente médicos de los terapéutico-preventivos, y de los relacionados con la belleza y la imagen.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, L. E. (2003): "Fragmentación social, individualización y nuevas desigualdades", en Rev. *Ábaco*, Segunda Época, nº 37-38, Madrid.
- ARANCETA, J. et al. (2003): *Medicina Clínica*, nº 120(16): pp. 608-12, Barcelona.
- BOURDIEU, P. (1986): "Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo", en VV.AA. *Materiales de Sociología Crítica*, Madrid, Las ediciones de la Piqueta.
- (1991): *La distinción*, Madrid, Taurus.
- CALLEJO, J. (2003): "La producción de estilos de vida desde la globalización del consumo". Rev. *Ábaco*, Segunda Época, nº 37-38, Madrid
- CASTILLO CASTILLO, J. (1997): "El cuerpo recreado: la construcción social de los atributos corporales", en Rev. *Sociología* nº 2, A Coruña, Universidade da Coruña.
- DE MIGUEL, A. (2000): *El espíritu de Sancho Panza. El carácter español a través de los refranes*, Madrid, Espasa.
- (2004a): *Sobre gustos y sabores: los españoles y la comida*, Madrid, Alianza.
- (2004b): *Sancho Panza lee el Quijote*, Madrid, Sociedad Estatal de conmemoraciones Culturales.
- (2005): *Sociología del Quijote*, Madrid, CIS.
- (2006): *Escritos contra corriente (el otro sentir de la sociedad española)*, Madrid, Espasa.
- DE MIGUEL, A. y DE MIGUEL, I. (2002): *Saber beber, saber vivir. Opiniones de los españoles sobre la ingesta de alcohol y otros usos*, Madrid, CIS.
- DURKHEIM, E. (1965): *El suicidio*, Buenos Aires, Ed. Schapire.
- (1982): *Las formas elementales de la vida religiosa*, Madrid, Akal.
- FREUD, S. (1973): *Obras completas* (3 volúmenes), Madrid, Biblioteca Nueva.
- (1979): *Introducción al psicoanálisis*, Madrid, Alianza Editorial.
- GOODY, J. (1995): *Cocina, cuisine y clase (estudio de sociología comparada)*, Barcelona, Gedisa.
- IBÁÑEZ, J. (1994): *Para una sociología de la vida cotidiana*, Madrid, Siglo XXI.
- LEVI-STRAUSS, C. (1970): *El origen de las maneras de mesa*, México, Siglo XXI.
- (1971): *De la miel a las cenizas*, México, Siglo XXI.
- MARTÍNEZ CARRIÓN, J. M. (2004): "Estructuras desigualdad regional y desarrollo económico en Italia y España durante el siglo XX". MCYT. Proyecto BEC2002-03927, "El impacto de los procesos socioeconómicos sobre el bienestar biológico y la salud. Estatura física, nutrición, trabajo y mortalidad en España, 1840-1960"; y la Fundación Séneca, de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (CARM), Proyecto PI-47/00883/FS/01.
- MARTÍNEZ CARRIÓN, J. M., y PÉREZ CASTEJÓN, J. J. (2002): "Creciendo con desigualdad. Niveles de vida biológicos en la España rural mediterránea desde 1840", en MARTÍNEZ CARRIÓN, J.M. (ed.), pp. 405-460.
- MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) (2006): Panel de consumo alimentario. Madrid.
- <http://www.mapa.es/alimentacion/pags/consumo/2006/panel-06.pdf>
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (1987): Encuesta Nacional de Salud. Madrid.
- (1993): Encuesta Nacional de Salud. Madrid.
- (1999): Encuesta Nacional de Salud. Madrid
- (2006): Encuesta Nacional de Salud. Madrid

- NIETZSCHE, F. (1972): *La genealogía de la moral*, Madrid, Alianza.
- QUIROGA, G. (2003): *Medidas antropométricas y condiciones de vida en la España del siglo XX*, Tesis doctoral, Madrid, Universidad Alcalá de Henares.
- RODRÍGUEZ REGUEIRA, J. L. (2005): “Autonomía y dependencia. La divinización del cuerpo”, en *Nómadas* (Rev. Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas) 011 Enero-Junio. Madrid.
- SÁNCHEZ VERA, P. (2006): “Tendencias sociales y turismo. Hacia una deconstrucción del hecho turístico”, en CARMONA, F. (ed.). *Libros de viaje y viajeros en la literatura y en la historia. Libro homenaje al profesor Pedro Lillo Carpio*, Murcia, Universidad de Murcia, pp. 301-333.
- (2007): “Ese oscuro objeto del deseo: Cuerpo y sexualidad en las sociedades post-industriales”, en MUNÁRRIZ, L. A. *Antropología de la Sexualidad*, UNIMAR, Comunidad Autónoma de la Región de Murcia
- (2007): “¿Hacia una sociología de la eternidad? Bases para una prospectiva de las sociedades macro-longevas”, en VV.AA. *Homenaje al profesor Miguel Beltrán*, Madrid, CIS.
- SAU, V. (1995): *El vacío de la maternidad*, Barcelona, Icaria.
- SCHILDER, P. (1983): *Imagen y apariencia del cuerpo humano: estudios sobre las energías constructivas de la psique*, Barcelona, Paidós.
- TINAHONES MADUEÑO, F. J. (2003): *Anorexia y bulimia. Una experiencia clínica*, Madrid, Díaz de Santos.
- TORO, J. (2005): *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Barcelona, Ariel.
- TURNER, B. S. (1994): “Avances recientes en sociología del cuerpo”, *REIS* nº 68, Madrid, CIS.
- VLAHOS, O. (1979): *Body, the ultimate symbol*, New York, J.B. Lippincott Co.
- WEBER, M. (1969): *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Barcelona, Península.