

# PRESSIÓ ESTÈTICA I GRASSOFÒBIA

Com acompanyar a petits i grans a fer les paus amb el seu cos



Il·lustració de Chiara Meloni @chiaralascura

Xerrada amb **Júlia Barceló**, autora d'"Operació Bikini" i **Adnaloí Vila**, activista de Stop Gordofobia

DIMARTS 31 DE MAIG  
17.30-19.00H  
ESCOLA RIUS I TAULET  
PL. DE LESSEPS, 19

- Hi haurà servei de monitoratge
- No cal inscripció

Organitza la Coordinadora de comissions de gènere, coeducació i feminismes de les escoles públiques de Gràcia amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona, Districte de Gràcia

“L’ideal de bellesa és ideal perquè no existeix.”

“No hi ha res d’objectiu en el concepte de bellesa.”

“Una cultura obsessionada amb la primor femenina no està obsessionada amb la bellesa de les dones, si no amb la seva obediència.”

(Naomi Wolf: *El mite de la bellesa*)

“Los cánones estéticos socaban la identidad y limitan las posibilidades de acción y transformación social.”

“Estamos socializadas para responder y satisfacer las fantasías masculinas impuestas por el patriarcado.”

“Para trascender el discurso de la aceptación tenemos que erradicar los estereotipos de belleza.”

(Esther Pineda G.: *Bellas para morir*)

## **Recomanacions per a les persones adultes**

- Educar en la positivitat/neutralitat corporal
- Ser crítiques amb els referents existents i buscar-ne de nous
- Generar espais on no es fiscalitzin ni s'avergonyeixin els cossos
- No fer dietes o insultar els nostres cossos davant les criatures
- Aprendre sobre alimentació intuïtiva i inclusiva.
- No donar valor moral als aliments
- Defensar activament la diversitat cultural davant les criatures
- No negar la vergonya corporal de les criatures: abraçar-la
- Consumir críticament davant del BSPC (Body Shaming Profit Complex, el conjunt d'empreses que s'aprofiten la la nostra vergonya coporal)

## **Lectures recomanades:**

### *Operació biquini / Operación bikini*

Júlia Barceló i Camille Vannier

Editorial Flamboyant, 2021

<https://www.editorialflamboyant.com/ca/libro/operacio-biquini/>

### *El mito de la belleza*

Naomi Wolf

Llibre publicat al 1990 als Estats Units amb el títol *The beauty myth*

Traducció espanyola de Matilde Pérez

Contintametienes, 2020

<https://contintametienes.com/producto/el-mito-de-la-belleza-2/>

### *Bellas para morir*

Esther Pineda G.

Prometeo libros, 2020

<https://www.prometeoeditorial.com/libro/1197/BELLAS-PARA-MORIR-Estereotipos-de-gnero-y-violencia-esttica-contra-la-mujer>

### *Tienes derecho a permanecer gorda*

Virgie Tovar

Llibre publicat al 2018 als Estats Units amb el títol *You have the right to remain fat*

Traducció espanyola de Begoña Martínez Pagán

Melusina, 2018

<https://www.melusina.com/libro.php?idg=52505>

### *El cuerpo no es una disculpa*

Sonya Renee Taylor

Llibre publicat al 2018 als Estats Units amb el títol *The body is not an apology*

Traducció espanyola de Begoña Martínez Pagán

Melusina, 2019

<https://www.melusina.com/libro.php?idg=52691>

*Stop Gordofobia y las panzas subversas*

Magdalena Piñeyro

Zambra / Baladre, 2016

*10 gritos contra la gordofobia*

Magdalena Piñeyro


Vergara, 2019

*Fearing the black body: The racial origins of Fat Phobia*

Sabrina Strings

NYU Press 2019

### **Sobre grassofòbia al cinema i televisió:**

 GORDOFOBIA EN CINE Y TV | Andrea Compton

### **Per a treballar la violència estètica a l'aula**

Guia del Govern de Canàries, 2021

PDF [Violencia estética e imposición del ideal de belleza](#)

### **Sobre alimentació intuitiva**

#### EN ESPANYOL

- Nutricionista Raquel Lobatón  
Entrevista al podcast [De qué tiene hambre tu vida](#)  
Entrevista al podcast [No necesitas adelgazar](#)
- Principios de alimentación intuitiva [Los 10 Principios de la Alimentación Intuitiva: Dile Adiós a las Dietas - Nutrición al Grano](#)

#### EN ANGLÈS

- Podcast Food Psych by Christy Harrison <https://christyharrison.com/foodpsych>
- Podcast Burnt Toast by Virginia Sole Smith, especialment:  
<https://virginiasolesmith.substack.com/p/the-grandparents-are-not-ok>  
<https://virginiasolesmith.substack.com/p/ask-virginia-march>  
<https://virginiasolesmith.substack.com/p/two-milkshakes-for-breakfast>  
<https://virginiasolesmith.substack.com/p/amee-severson>
- (Article de blog) "How to raise an intuitive eater"  
<https://nicolecruzrd.com/raise-an-intuitive-eater/>
- (Libre) *How to raise an intuitive eater*  
Sumner Brooks and Ameer Sevenson  
Macmillan, 2022  
<https://us.macmillan.com/books/9781250786609/howtoraiseanintuitiveeater>

