

## La dietética, un dispositivo biopolítico para el control del cuerpo

Rubiela Arboleda Gómez

PhD en Estudios Científicos Sociales

Profesora Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia

Grupo de Investigación Cultura Somática, Universidad de Antioquia

ursula@edufisica.udea.edu.co

*En el abanico de sentencias que decimos en la vida, he incluido la siguiente:  
cuando pese 70 kg me suicido; pues bien, es hora de hacerlo.*

**E**n mi niñez fui muy delgada, al parecer excesivamente para la expectativa que en la década de los 60 existía en torno al deber pesar de una niña. Mi familia me insistía con la comida, con los reconstituyentes y hasta la tía de Estados Unidos me enviaba vitaminas que yo consumía sin ninguna mediación. En el colegio me decían “tabaquito” y mis senos sólo se vieron asomar a los 16, tiempos desde los que parecen no haber dejado de crecer.

Empecé a estudiar Educación Física en 1977 y en el primer semestre aumenté 8 kilos, los que jamás rebajé y que, por el contrario, han ido aumentando día a día sin compasión y mi vida no ha dejado de girar en torno al peso y a la ilusión de volver a ser aquel ser que pecaba de delgado. Aún recuerdo la mirada, entre asombro y asco, que ocasionaba mi nueva figura a aquellos que me habían conocido adolescentes y es que, como decíamos en ese entonces, “no hay nada más feo que un flaco engordado”. Mi peso pues tampoco obedecía a la expectativa social de cara a una joven universitaria.

31 años de ejercicio, pastillas, masajes, dietas y más dietas, han dejado este cuerpo, que ya llega a los 70 kg, sin ningún miramiento y un tanto convencida de que nunca lo logré y de que poco hay qué hacer, no sólo por la edad, sino por el cansancio de la frustración

repetida y, sobre todo, por la certeza de haber cercenado uno de los placeres más contundentes de los que goza la raza humana, la comida; por lo demás tampoco disfruté del cuerpo que, ahora que repaso las fotos, no era ni tan gordo, ni tan fofo, ni tanto. No recuerdo haber cometido algún exceso sin que mediara la culpa y la angustia por las consecuencias, bueno, y hasta vergüenza por el señalamiento que hay detrás de los abusos que se miden en tejido adiposo.

Este ensayo se trata justamente de historias como ésta, que entrañan no sólo padecimientos frente a la búsqueda de un ideal cada vez más ajeno a nuestras propias posibilidades, sino que dan cuenta de la alianza dietética y sociedad para constituirse en un mecanismo de control de los cuerpos e ingresar en el escenario biopolítico. Intentaré argumentar la tesis según la cual el cuerpo humano ha constituido un lugar de intervención de la disciplina nutricional que, con el aval de la ciencia y el pretexto de la salud, establece interdictos sobre los usos del cuerpo, en particular del cuerpo femenino, en relación con la estructura de la sociedad. La lente para rastrear la relación nutrición-regulación será la dupla dietética – estética y su relación con la configuración del género, la condición de clase y una suerte de vigilancia moral sobre la alimentación, en la búsqueda de una idealidad.

## DE LAS NOCIONES MARCO

Alguna vez renté una finca en compañía de una amiga, con la cual nunca había convivido más allá de lo formal. En el primer intento de compartir el espacio me preguntó sobre mi alimentación y cómo íbamos a hacer para cocinar; "para mí no es problema" le dije, "yo como en algún lugar fuera o en carretera o compro en una tienda, yo con eso no me complico". Aún recuerdo su rostro de asombro frente a mi declaración... al parecer resultaba extraño esto de comer fuera, sin saber de dónde provienen los alimentos; resulta repugnante que comamos fritos, grasas y demás "ventas desenvueltas". Frente a semejante asepsia de mi amiga sentí vergüenza y recordé cuando me escondía para comer, cómo aprendí a negar y a negarme que comía "lo indebido" y que algunos alimentos habían caído en desgracia moral: los chicharrones, los chorizos y las papas fritas habían sido reemplazados por las verduras, los cereales y las frutas...

El título de este ensayo "La dietética, un dispositivo biopolítico para el control del cuerpo", denota una vía para la interpretación de la dietética como correlato ideológico en virtud del cuerpo y su inscripción en el proyecto social. Para favorecer una lectura hermenéutica de esta reflexión es pertinente bosquejar unos trazos teóricos que enmarquen la intención.

Con dietética haré referencia a las prescripciones y proscipciones que orientan las prácticas alimentarias y que conducen a determinados comportamientos. La dieta, entendida como una práctica cultural que regula las cantidades y los tipos de alimentos para categorías designadas de personas; tanto lo que comemos como la forma en que comemos se halla culturalmente constituida en conformidad a ciertas prácticas y creencias.

Lo que cada sociedad come no es lo mejor que puede comer, sino lo que ha elegido comer; las preferencias alimentarias implican a su vez el cómo se

come, el valor que se concede a lo que se come y el cuándo se lo come, de tal manera que las diferentes posiciones sociales y las diferencias de poder intervienen en las posibilidades de elección.

En el código culinario se reproducen y se expresan las conceptualizaciones básicas acerca de la estructura y de las relaciones sociales, la comida es pues una metáfora de la cultura y de la vida social.

El término dieta proviene del griego *diaita*, que significa modo de vida. En cuanto a regulación de la vida posee el significado médico más específico de comer de acuerdo con las reglas prescritas. Existe un otro significado de dieta, que es una asamblea política de príncipes con propósitos de legislación y administración (...) la dieta es o bien una regulación del cuerpo individual, o bien una regulación del cuerpo político. (Rousselle, 1989, p. 43)

La articulación de estrategias para el control del cuerpo configura lo que denomino dispositivo biopolítico. Esta figura sintáctica tiene asiento en la noción de biopolítica<sup>1</sup> la cual pasa, por supuesto, por Michel Foucault (1994 y 1999), reconocido como el creador de este significante. Sin embargo, he acudido a otros autores que no se han apartado de Foucault, pero que han avanzado un poco y, digamos que, han "contemporaneizado" su teoría; me refiero Hardt y Negri (2000), Agnes Héller (1995), Bryan Turner (1989), Norbert Lechner (1986), Lazzarato (2004), Hannah Arendt (1950) y a Pierre Bourdieu (1991, 1995).

La biopolítica, entendida como ejercicio del poder que penetra las esferas vitales de las personas y de las estructuras sociales, "al punto de una investidura" que genera colectividades. El cuerpo se ubica así en el escenario del poder y en éste es un ducto para el control social. Para Bryan Turner "Toda sociedad enfrenta cuatro tareas: la reproducción de las poblaciones en el tiempo, la regulación de los cuerpos en el espacio, el refrenamiento del cuerpo 'interior' por la vía de las

---

1 El concepto de biopolítica está originariamente asociado al de ecología, en palabras de Héller (1995, p.83): ¡El contingente de la mentalidad más filosófica de la biopolítica es el ecologismo!. Así, desde sus inicios en 1985, la Organización Internacional de Biopolítica (B.I.O.) ha estado promoviendo el concepto de la bio-cultura como un factor unificador poderoso para la futura co-evolución de la humanidad con el medio ambiente, hacia una coexistencia de todas las formas vivientes. La bio-cultura provee los incentivos necesarios para que cada acción esté gobernada por principios "biocéntricos" que conlleven a un mejor entendimiento y preservación del medio ambiente (Vlavianos-Arvanitis, 2005).

disciplinas, y la representación del cuerpo exterior en el espacio social" (1989, p.26). Un orden social reformulado en términos del gobierno del cuerpo.

La biopolítica es pues una tensión entre el poder y la vida cotidiana que penetra los dominios de la esfera pública, lo cual coloca al cuerpo en la diada personal/ político. Aspectos como la salud, la ecología, la estética, la motricidad, la dietética, la sexualidad, entre otros, son competencia de la biopolítica y dan cuenta del control social sobre el cuerpo. Interesa aquí destacar la biopolítica como la construcción y construcción del cuerpo en función de las regulaciones sociales. (Arboleda, 2006).

En tal virtud, el concepto de cuerpo pasa de ser una constante biológica para constituirse en construcción social y escenario de poder. El cuerpo será apreciado como una estructura simbólica que se elabora en las experiencias con las estructuras sociales, con los acervos culturales y en los dramas cotidianos; territorio en el que el contexto se da cita para introducirlo en su juego de poderes y hacerlo suyo. Le Breton (2002) ha colocado al ser humano en un lugar protagónico en la configuración del cuerpo "El hombre [sic] – nos dice – no es el producto de su cuerpo, él mismo produce cualidades de su cuerpo en su interacción con otros y en su inmersión en el campo simbólico. La corporeidad se construye socialmente" (Le Breton, 2002: 19). En el cuerpo no sólo se hacen evidentes nexos sociales sino que desde él se generan sujeciones colectivas en las que se entretajan interpretaciones del mundo y universos de sentido; es pues una cartografía de contenidos socialmente fundados. El cuerpo participa en el proyecto social y cultural y la gramática de dicho proyecto se inscribe en el cuerpo (Arboleda, 2006).

La preocupación por controlar la naturaleza es una pervivencia histórica; afinar mecanismos reguladores de la condición natural ha sido, por lo demás, un factor generador de cultura. El cuerpo es una suerte de epítome entre lo natural y lo cultural y ello lo hace centro de los afanes de poder. Su configuración orgánica le otorga anclajes en la taxonomía de los seres vivos, pero a su vez, las nociones que lo designan y valoran pertenecen al orden de las significaciones, los simbolismos, las idealidades y las mutaciones de sentidos y prácticas que connotan la cultura. Esta condición de

síntesis natural – cultural le confiere al cuerpo un lugar destacado en el campo biopolítico.

Para presentar esta relación entre dietética-biopolítica-cuerpo, es oportuna la contribución del pensador francés Pierre Bourdieu (1991) con el concepto de *habitus*:

Sistema de disposiciones duraderas y transferibles; estructuras estructuradas predispuestas para funcionar como estructuras estructurantes, es decir, como principios generadores y organizadores de prácticas y representaciones que pueden estar objetivamente adaptadas a su fin sin suponer la búsqueda consciente de fines y el dominio expreso de las operaciones necesarias para alcanzarlos, objetivamente "reguladas" y "reguladores" sin ser el producto de la obediencia a reglas, y, a la vez que todo esto, colectivamente orquestadas sin ser producto de la acción organizadora de un director de orquesta. (Bourdieu, 1991: 92).

Que en lo sustantivo significa: las huellas en el cuerpo que ha dejado la estructura social, las instituciones, y que se manifiestan en prácticas. El *habitus* es la cultura hecha cuerpo. El *habitus* incluye la corporeidad, son aquellos "episodios de la carne" socialmente regulados, que salen a escena en el acto mismo; es "una subjetividad socializada" (Bourdieu, 1991), una suerte de proceso por el cual incorporamos la cultura, de una forma inconsciente, y la asumimos en las prácticas cotidianas. En la interacción referida emerge el sujeto/cuerpo como receptor básico de los edictos sociales, los *habitus* son "sistemas perdurables y transponibles de esquemas de percepción, apreciación y acción resultantes de la institución de lo social en los *cuerpos* (en los individuos biológicos)". (Bourdieu, 1995).

## LA CIENTIFIZACIÓN DEL CUERPO

Hace poco, agobiada por la ineficacia de mis argucias para bajar de peso, y ya ad portas de mi promesa de suicidio, me lamentaba en voz alta, y ante expertos en la belleza "actual", sobre mi descreimiento en las recomendaciones para lograrlo; les contaba de mis últimas inversiones inducidas por TV marketing "llame ya y obtenga...", en fin, que la respuesta fue: "es que

no llevas un plan integral, todo debe ir de la mano: salud, dieta y ejercicio"; me reí, por no llorar, ahora en voz baja, pues resulta más inútil aún pelear con estas certezas paradas en la ciencia, convencidas de los modelos y dueñas de los controles.

La concepción del cuerpo y su consecuente tratamiento pasa por los procesos de la configuración del conocimiento. Así, en lo que denomino "mundo encantado", las vicisitudes del cuerpo son interpretadas desde el pensamiento mítico, mágico, religioso. Las relaciones con los dioses explican el diario acontecer y con ello los goces y padecimientos corporales. La modernidad positivista, o "mundo desencantado", trae de suyo un cambio en los principios orientadores de la vida; la religión y la magia son sustituidas por la ciencia, el arte, el derecho. Es el reinado de la razón, de la objetividad, del objeto, del positivismo, de las taxonomías, de las mediciones, de la automatización, y marcha paralelo al proceso de industrialización y del capitalismo.

La gran hazaña de la modernidad ha sido la objetivación, la capacidad de la comprobación y de las mediciones, un universo cuantificado y clasificado que ha garantizado la manipulación del cuerpo. Por medio de la ciencia se ha pretendido un dominio completo de la naturaleza, esto significa, la promesa de protección frente a las enfermedades o el control de las mismas y la consecuente prolongación de la existencia.

La racionalización de la sociedad ha incluido un control sistemático del individuo y, como sucede en muchos territorios, la cultura científica ha conducido a formas de vida que automatizan la existencia. Las ciencias se han esforzado en mejorar la condición humana, buscan el saber con el propósito de organizar y se convierten así en formas de poder, dado que encierran los argumentos precisos frente a la manera de vivir. Consecuentes con esto, la medicina, la dietética y el ejercicio se han constituido en un oráculo moderno que guía la vida cotidiana.

Con el desarrollo de la ciencia, la medicina, la dietética y el ejercicio han ganado terreno en su función

de domesticar y gobernar el cuerpo. Estas disciplinas han pretendido hacer los procesos del cuerpo humano calculables y reelaborados de tal manera que transformen o eliminen lo natural por una construcción racionalmente dominada. Se busca invisibilizar las condiciones propias a la animalidad del cuerpo: los olores, las formas, los registros, las características naturales son culturalmente sancionadas y disciplinarmente reguladas: combatir la celulitis, desterrar las arrugas, eliminar los olores, balancear el peso, vencer a la vejez, una promesa, que en palabras de Le Breton, sería "el borramiento del cuerpo" (2006), son los argumentos más poderosos para intervenir el cuerpo; todo aquello que nos recuerde quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser, se enmascara con los discursos académicos que ofrecen a toda costa reinventar la vida y mutar la identidad de humanos. La ciencia ha apostado al control de la naturaleza por medio del conocimiento y de la tecnología, pero también aspira al control de la naturaleza interior de la especie humana.

La historia de las sociedades modernas puede verse como la racionalización de un proceso ascético<sup>2</sup> mediatizado por las diversas disciplinas del cuerpo, las cuales muestran el camino hacia un cuerpo ideal, cuya configuración alcanza lo sobrenatural. Las prescripciones para el buen vivir, implícita o explícitamente, llevan consigo interdictos sobre el comportamiento. Lo dañino e insano ha reemplazado a lo que era a la vez anormal e inmoral. La biología, ciencia madre en los dominios del cuerpo, se encuentra socialmente medida; los hechos biológicos existen en función de una práctica socialmente establecida.

El cuerpo que se ha propuesto la era de la ilustración científica es un cuerpo saludable (que mitigue nuestra condición efímera), un cuerpo armónico, con proporciones adecuadas, que rinda y cumpla con retos, pero además, un cuerpo bello. Estos adjetivos que lustran la percepción de bienestar, obedecen a patrones de corte "centralista", que dibujan y redibujan el deber ser corporal de acuerdo a su condición de imperio político, económico y cultural y promueven afanes de mimetización conforme a sus idealidades.

---

2 El ascetismo, como término, proviene de "asketes" (monje) y "askeo" (ejercicio); es una práctica regulada o régimen del cuerpo. (Turner 1989, p.

Tanto la noción de ciencia, como la concepción del ideal deber ser y estar, tienen una génesis en los hoy llamados, según el nuevo orden geopolítico, países centrales. Los distintos discursos sobre las prácticas adecuadas a un buen vivir se legitiman desde la cientificidad, pero no deja de sorprender la diferencia en las propuestas, para el caso dietéticas, entre los países del centro y los de la periferia<sup>3</sup>. Las dosis de huevo semanal, la edad del destete, la proporciones de proteína, por ejemplo, son prescritas más desde las lógicas sociales que desde los contenidos nutricionales de los productos.

## LA RACIONALIDAD DEL ALIMENTO

"Lo que necesitás es una gramera para que cada que vas a comer pesés cada alimento, y paralelamente mirás en esta tabla, que es muy exhaustiva, el número de calorías por número de gramos y así hacés una comida muy balanceada con todos los grupos nutricionales y que tenga la cantidad exacta de alimentos que podés comer sin engordar... más", me decía una nutricionista amiga, sin saber qué hacer conmigo y mi preferencia por los dulces y las cervezas.

La dieta es un aspecto de la racionalización del cuerpo, por medio de la cual se realiza un verdadero ejercicio del poder sobre el mismo. La situación del ejercicio del poder por medio de la alimentación se puede observar, por ejemplo, en los niños sobre los cuales recae la voluntad dietética de la madre; se aprende a comer lo que la madre ha sancionado como bueno (en ambas acepciones: sabroso y saludable). Turner argumenta que el origen de la anorexia es una reacción de las mujeres que se rebelan contra el dominio que sobre sus cuerpos establece la sociedad, por medio de la familia. (1989, p. 206).

El manejo dietético del cuerpo, por su parte, representa una suerte de incorporación de la fisiología a la sociedad; corresponde a unas expectativas del

régimen social y así como en el mundo encantado los dietarios para la clase alta eran tratados religiosos en los que se amenazaba por lo excesos y se asociaba a la obesidad con la flaccidez del sistema social, el capitalismo moderno, desencantado, busca implementar el hedonismo y el narcisismo, por conducto de la publicidad y el consumo de masas. El cuerpo es el más bello y productivo objeto del comercio.

Los criterios de belleza, como el cuerpo mismo, son una construcción cultural atravesada por las categorías tiempo/espacio. Cada época ha tenido una idealidad de la apariencia tanto para sí mismo como para el otro deseado, y las prácticas alimentarias han sido un apoyo permanente en la búsqueda de esas formas prefiguradas por el contexto. Una mirada a la historia da cuenta no sólo de las preferencias corporales situadas y datadas, sino de las exploraciones y culinarias por alcanzar las formas del momento. Umberto Eco (2005); Aries y Duby (1991), Aline Rousselle (1989), George Vigarello (2007) entre otros, dan cuenta de ello. Una referencia del último, por ejemplo, expone algunas prácticas alimentarias en busca del ideal en el siglo XVII:

Gissenti distingue la manera en que las mezclas empleadas para adelgazar difieren entre venecianas y las napolitanas: 'las primeras se procuran nueces de la india, almendras, pistachos, piñones, semillas de melón, carne de perdiz, y de capón, las muelen juntas y les agregan azúcar, de modo de hacer una especie de mazapán; todas las mañanas comen una cierta cantidad y luego beben un gran vaso de Chipre. Las segundas utilizan más bien arroz, el sorgo, el sésamo, las habas, todas ellas plantas del sur'. (Vigarello, 2007, p.52).

Igualmente, si se emprende ese periplo por el pasado, se observará que en cada trazo de la apariencia subyacen juicios que distinguen hombres de mujeres, ricos de pobres, moros y cristianos. Las idealidades de esa apariencia corresponden pues a idealidades de seres sociales y es allí donde las estrategias de

3 La referencia como Occidente para establecer un contraste con Oriente ha perdido vigencia en la lógica que separaba el mundo y con ello las relaciones de poder; por eso en los discursos actuales, que buscan dar cuenta del movimiento político económico y cultural del orbe, se recurre a la nociones de centro, países que marcan los derroteros del mundo (Estados Unidos, Comunidad Europea, Japón, principalmente) y los países de periferia (tercer y cuarto mundo); es decir, aquellos que deciden y aquellos sobre los que se decide.

con Bourdieu (1991) se podría decir que los trazos de la triada conforman el deber parecer, el deber medir y el deber comer; devienen en lo femenino y se expresan en el comportamiento alimentario. "No cabe la menor duda de que la cultura jerárquica del bello sexo forma parte de ese amplio movimiento de especialización intensa y sistemática de los roles sexuales, típico del proceso de racionalización moderna" (Lipovetsky, 2007, p.115)

De cualquier manera, *el cuerpo*, como realidad encarnada, acarrea una densa paradoja de cara a la finalidad de la regulación, por cuanto es experiencia vivida, contundente, inmediata e inevitable y, no obstante, se torna ajena, resbaladiza y compleja

como escenario de intervención. Estudiar *el cuerpo*, someterlo a los rigores de las exigencias sociales, categorizar, interpretar y comprender su consistencia y dinámica, prefigura un camino espinoso, siempre inconcluso, pues, como tantos otros asuntos de la existencia, deviene en misterio, y esta particularidad lo ubica en la tensión entre lo personal y recóndito, lo mítico y religioso, lo colectivo y científico.

Hace poco alguien se refirió a mí como a esa profesora "gordita"; ante la tristeza que el apelativo me causó me sugirieron ¡lo mejor para adelgazar! "el agua de cáscaras de mandarina hervidas". En un próximo encuentro les contaré de su efectividad.

## REFERENCIAS

- Arboleda Gómez Rubiela. El cuerpo territorio de significación en comunidades desplazadas. Tesis doctoral. México: Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente ITESO. 2006. Texto en edición.
- Arboleda Gómez Rubiela. El cuerpo, de las arenas sagradas a la profana realidad de la ciencia. *Educ Fisic Dep.* 1998:19:15-27.
- Arboleda Gómez Rubiela, Castro Hernández Juan Carlos, Vallejo Rendón Gloria. La dimensión ideal estético. En: *el cuerpo en boca de los adolescentes*. Armenia: Kinesis; 2002.
- Arendt Hannah. ¿Qué es la política? Barcelona: Paidós ICE; 1997.
- Aries Philippe, Duby Georges. Historia de la vida privada. Madrid: Taurus; 1991. Tomos 1-3.
- Bourdieu Pierre, Wacquant Loïc. Respuestas por una antropología reflexiva. México: Grijalbo; 1995.
- Bourdieu Pierre, Wacquant Loïc. El sentido práctico. Madrid: Taurus; 1991.
- Eco Umberto. Historia de la belleza. Barcelona: Lumen; 2005.
- Foucault Michel. Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión. Madrid: Siglo XXI; 1999.
- Hardt Michael, Negri Antonio. Imperio. Massachusetts: Harvard University; 2000.
- Heller Ágnes; Fehér Ferenc. Biopolítica: La modernidad y la liberación del cuerpo. Barcelona: Península; 1995.
- Lazzarato Maurizio. Del biopoder a la biopolítica. <http://sindominio.net/arkitzean/otrascosas/lazzarato.htm>. Fecha de acceso 15 de marzo del 2006
- Le Breton David. Antropología del cuerpo y de la modernidad. Buenos Aires: Nueva Visión; 2002.
- Lechner Norbert. Las sombras del mañana. La dimensión subjetiva de la política. Chile: Lom Ediciones; 2002.
- Lipovetsky Gilles. La tercera mujer. Barcelona: Anagrama; 2007.
- Rousselle Aline. Porneia: del dominio del cuerpo a la privación sensorial. Barcelona: Península; 1989.
- Turner Bryan. El cuerpo y la sociedad. México: Fondo de Cultura Económica; 1993.
- Vigarelo George. Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el renacimiento hasta nuestros días. Buenos Aires: Nueva Visión; 2005.