

היא מורגשת בכל מקום: בבתי הספר, בבתי החולים,



שנאת שמנים

(או בשמה החדש אנטי־שמניות)

אז למה אנחנו כל כך סולדים מאנשים שאינם רזים (וגם מעצמנו)? איך נוכל לשנות את הגישה? ומדוע חשוב להבין שאין קשר הכרחי בין השמנה למחלה?

ח א ת ת ח י ש מ - ט ו ב

מאור אומרת שהיחס הרפואי להשמנה כאל גורם סיכון, מחלה או הפרעה התחיל בשנות החמישים והשישים של המאה הקודמת. "חברות הביטוח האמריקאיות התחילו להשתמש במדד ה-BMI, כי רצו לגבות יותר כסף משמנים, זה פשוט שירת את האינטרס הכלכלי שלהם. במהלך השנים, הקטגוריות של מי שמן ומי לא (לפי מדד ה-BMI) השתנו, כך שיותר ויותר אנשים באוכלוסייה נחשבו שמנים באופן לא בריא". אחת הסיבות בגינן החליטה מאור לחקור את יחס החברה והתקשורת להשמנה קשורה לעובדה כי הדרישה לרזון היא אחד האמצעים המרכזיים לדיכוי נשים בחברה המערבית. לדבריה, הדיכוי הזה התחיל עם שחרור האישה, "במאות הקודמות נשים קיבלו זכויות להצביע, לקבל השכלה, לטייל בעולם. אז אם אי אפשר עוד להגביל אותן, מצמצמים את המרחב שהגוף שלהן תופס.

"בכלל, את הגברים במערב מחנכים לתפוס יותר מקום, הם יושבים בפיסוק, התנועות שלהם רחבות. מנשים מצפים לשבת רגל על רגל, לעשות תנועות קטנות, לתפוס פחות מרחב. עד היום היחס לשמנים הוא אחד הכלים המרכזיים שמשמשים לדיכוי נשים בחברות מערביות. היום מישור נאור לא יעז להגיד לבת זוגו: 'אני רוצה שתישארי בבית כי אני רוצה לממש את עצמי', אבל הוא יגיד לה לעשות דיאטה. הצורך לעשות כל הזמן דיאטה לוקח מנשים משאבים חשובים, אנרגיה, יציבות רגשית, עוצמה".

מאור מספרת שהייתה ילדה שמנה: "אני זוכרת איך הרגשתי כשכרתי לם בבית ספר יסודי רצו להשתתף במרתון כדי להפסיד יום לימודים, והמורה לספורט אמרה שמוכן מאליו שאני לא אשתתף. האירוניה היא שפעילות גופנית תורמת לבריאות, אבל הסביבה מקשה על שמנים

להמשיך

וואו נודה באמת: הגזמנו לגמרי. הפכנו לחברה שעוסקת באופן אובססיבי בהשמנה. אנחנו מורדים אנשים אחרים – אפילו את הילדים שלנו – וגם את עצמנו דרך המשי קל. אנחנו מתפעלים מהרזים, מבזים את השמנים (או את מי שנחשב היום לשמן, שהוא בעצם מי שאינו רוה־רוה) ומפלים אותם לרעה. לתופעה הזו יש שם: קוראים לה אנטי־שמניות (לא במקרה זה נשמע כמו אנטישמיות), והיא נמצאת בכל מקום: בבתי הספר, בבתי החולים, במקומות העבודה, בתוך המשפחה, בתוך הזוגיות וביחס שבין האדם לעצמו, לגופו ("אני שונאת את הבטן/הירכיים/הזרועות שלי") ולאישיות שלו ("אני לא מצליח לעשות דיאטה, כי אני חלש אופי ולו־זר"). נקרא לילד בשמו: השאיפה לרזון הפכה לטרור, שממיר את חיינו. "היחס השלילי לשמנים עתיק יותר מהטענה שההשמנה מזיקה לבריאות", אומרת הסוציולוגית מאיה מאור. "הנטייה להציג שמנים כחמרי דנים התחיל במערב במאות ה-18 וה-19. עד אז רזון היה סממן שהציג ביע על עוני ומחלות, ושומן – סמל לעושר וליופי. היחס השלילי להשמנה בתקופה ההיא קשור לצמיחת המעמד הבינוני. דברים שהיו נחלתם של האצילים בלבד – כמו היכולת לרכוש שיש כלשהו, שפע מזון ועבודות שהן לא פיזיות בהכרח – נפתחו גם בפני המעמד החדש. המעמד הגבוה רצה לבדל את עצמו. היה לו קל לסמן את בני המעמד החדש ככאלה שנרחפים, שלא יודעים להתמודד עם הזכויות החדשות, עם שפע המזון, הנה, תראו איך הם אוכלים, כמו חזירים".

איילת קלטר (בתצלום): "אפליית השמנים פוגעת בכל שכבות האוכלוסייה, אבל אוכלוסיית הילדים הכי פגיעה. כשהורה מעיר לילד שלו על משקלו, אפילו בעדינות, הילד מבין שרוצים שהוא ישתנה. מרבית הילדים חיים מתוך רצון תמידי להשתנות כדי להתאים למסרים ולנורמות שהעולם מכתוב להם"

אכילה אינטואיטיבית

היום להיות שמן נחשב לא בריא, לא יפה, לא מכובד, ואפילו לא אינטליגנטי! אבל האם זה נכון? יותר ויותר רופאים מודים שהקריטריונים להשמנה במדד ה-BMI מיושנים, שלעיתים להיות שמן ספורטיבי בריא יותר מלהיות רזה, שלא כל השמנים לא בריאים ולא כל הרזים בריאים. ובכל זאת, אחד המקומות שבהם שמנים מרגישים הכי מופלים לרעה הוא המסדר הרפואי. הנה דוגמה: לפני כמה חודשים התפרסמה ב-y.net ידיעה על השפלת מטופל על רקע

המשך

95% מהדיאטות נכשלות

95% מהאנשים שעושים דיאטה מע-לים בחזרה את המשקל שהפחיתו, בתוך שנה עד חמש שנים, ובדרך כלל הם מור-סיפים כמה קילוגרמים על הדרך. למה זה קורה? "הסיבה לכך היא שאחרי שמרזים, הגוף מתקשה לשמור על נקודת המשקל החדשה, ותמידיתמיד שואף לחזור למש-קל הגבוה", אומרת איילת קלטר. "תוסיפו לזה את העובדה שדיאטות משבשות את המטבוליזם ואת מנגנוני הרעב והשובע, ושהימנעות גורמת לנו - פיזית ורגשית - רצון עז לפיצוי. וכך, מדיאטה לדיאטה אנחנו רק משמינים".

ולנורמות שהעולם מכתוב להם. והוא מכתוב את זה באמצעות בני המשפחה, כלי התקשורת והד-ברים בכיתה. גם אם ההורה לא מציק לילד בע-ניין המשקל, אבל מכיע ולזול כאנשים אחרים עם עודף משקל, הילד חווה את אותו יחס נגטיבי כמו-פנה אליו. צריך גם לתת את הרעת על כך שהרבה הורים עוסקים במשקל של ילדם משום שהם חשים שהוא מייצג אותם".

קלטר מציגה נתונים ממחקר שנערך בקרב תלמידי כיתות א' וב' 29 בתי ספר באוקלהומה. המחקר הדגים שהילד עם עודף המשקל הוא הש-נוא ביותר על ידי חבריו לכיתה.

מחקר אחר שנעשה גם הוא באוניברסיטת ייל הוכיח כי עודף משקל הוא הגורם מספר אחת להצקות בקרב מתבגרים. אחריו באים הנטייה המינית, הכנסה נמוכה וסטטוס חברתי נמוך. המתבגרים בעלי משקל עודף סובלים מלעג, מהערות מרושעות, בעיקר בזמן פעילות גו-פנית, התעלמות, הוצאה מפעילות, איומים, הפצת שמועות וגם התעללות פיזית.

לעסוק בה. אומרים שהשמנה פוגעת בבריאות - יחס חברתי שלילי פוגע יותר.

"אני זוכרת את ההצקות והקושי למצוא בגדים, והצירוף 'שמנה ומכוערת', או 'אף פעם לא יהיה לך חבר', ששמעתי באותן שנים. כשמנה צעירה חווית אספקטים אחרים של היחס השלילי לשמ-נים, למשל, כל מטפל במערכת הבריאות שהגעתי אליו הניח שאני רוצה לרזות, וזאת בלי קשר לבי-עיה בגללה פניתי אליו".

שנאה עצמית

הדיאטנית הקלינית איילת קלטר היא אישה רזה ונמרצת, שאף פעם לא סבלה מעודף משקל, אבל תמיד חששה ממנו. למעשה - עד שהפנתה עודף לכל הדיאטות באשר הן - היא נהגה להישקל כמה וכמה פעמים ביום. זה היה בימים שהייתה לה קליניקה משגשגת ברמת החי"ל בתל אביב, חמי-שים שעות עבודה בשבוע, ומאות לקוחות שביק-שו לרזות. היא עזרה להם לממש את השאיפה הזו במרץ ובאמונה, אבל במשך הזמן הבינה שבטווח הארוך הדיאטות גורמות למרזים להשמיין.

"לא רציתי להמשיך להיות שותפה לתהליך הזה, שהוא מעגל סגור של ירידה ועליה במשקל וחזור חלילה. הבנתי שבכל פעם שאני רותמת מי-שהו למסע הזה, אני רותמת אותו להשמנה חוזרת ולשנאה עצמית. הבנתי שבדיוק כמו המטופלים, הפכתי קורבן לאובססיה רזון המתהדרת בתח-פושות שונות: 'שינוי אורח חיים', 'דיאטה לחיים', 'הרזיה ללא דיאטה' ועוד".

עברו 17 שנים מאז יצאה קלטר למלחמה בדיאטות. היא איבדה מאות לקוחות פוטנציאליים, והקולגות שלה, הדיאטניות האחרות, כועסות עליה עד היום. "אמרו שאני לוקחת את הפרנסה של כולנו, כורתת את הענף שאני יושבת עליו. חוץ מזה, לא קל לא למכור רזון, מה גם שאין לי פתרון לבעיה. אבל אני יוצאת משתי נקודות מוצא שגם רופאים מסכימים איתן: דיאטות לא מרזות, להפך - הן משמינות; עודף משקל קל לא בהכרח מזיק לבריאות".

היא החליטה לנסות לשנות את השיח החברתי סביב אוכל והשמנה ולהילחם באפליית השמנים. כדי לבסס את טענותיה היא נעזרת במחקרים שנ-עשים במרכז הגדול ביותר לחקר אפליה על רקע משקל, באוניברסיטת ייל בארה"ב. לפי אחד מהם, המפלים הכי גדולים בעניין משקל הם לפי הסדר הזה: המשפחה, הרפואה והחברים לכיתה.

"אפליית שמנים פוגעת בכל שכבות האוכלו-סייה, בלי קשר לגיל ולמין", אומרת קלטר, "אבל אוכלוסיית הילדים הכי פגיעה. כשהורה מעיר לילד על המשקל שלו, אפילו בעדינות, הילד מבין שרוצים שהוא ישתנה. מרבית הילדים חיים מתוך רצון תמידי להשתנות כדי להתאים למסרים

"אני לא מקדמת השמנה, אבל בחברה שלנו כל עגלגל נחשב לשמן. הרי רק שמונה עד עשרה אחוזים סובלים מהשמנה חולנית ורק אחוז עד שניים מוגדרים כבעלי הפרעות אכילה. הכללנו את הבעיות האלה על כלל האוכלוסייה. אני רוצה לשחרר אותם"



מאיה מאור: "את הגברים במערב מחנכים לתפוס יותר מקום: הם יושבים בפיסוק, התנועות שלהם רחבות. מנשים מצפים לשבת רגל על רגל, לעשות תנועות קטנות, לתפוס פחות מרחב. עד היום היחס לשמנים הוא אחד הכלים המרכזיים שמשמשים לדיכוי נשים בחברה המערבית"

המשך

משקלו. לפי הידיעה, הצעיר שאושפז בשל זיהום בעור חווה סדרה של התבטאויות גסות רוח והשפלות מצד קרדיולוג בכיר בעל שם עולמי. חשוב לציין שהקרדיולוג ביקר בחרו של הצעיר, כדי לתת חוות דעת רפואית לגבי שני מאושפזים אחרים באותו חדר. הצעיר לא היה מטופל של הקרדיולוג, והוא גם לא התבקש לחוות את דעתו לגבי בריאותו של הצעיר. מלווה בצוות רפואי, שכלל גם אחיות, ולאוזני כל הנוכחים בחדר – התייחס הקרדיולוג למשקלו העודף של הצעיר. "הוא צחק עליי שאני שמן ואמר שאני צריך ללכת לניתוח לקיצור קיבה", סיפר הצעיר לעיתונאי. "הרופא אמר בתגובה: בסך הכל עשיתי סטנדרט על מנת להבהיר לו כמה שניתן שהשמנת היתר ממנה הוא סובל היא חולנית ותהרוג אותו".

"מחקרים מצביעים על כך שככל שהמטופל שמן יותר, כך לרופא יש פחות סבלנות כלפיו ופחות רצון לטפל בו", אומרת קלטר. "המטופלים השמנים, מצדם, חשים דחייה מהצוות הרפואי, כאובים מהערות שנוגעות לגופם ולאכילתם, חוששים שלא יתייחסו אליהם ברצינות וגם נתפשים כמי שמשקלם הוא הסיבה העיקרית לבעיותיהם הרפואיות".

מתברר שהזלזול הזה הוא דו־סטרי. ממחקר

ממחקר חדש עולה כי מטופלים נוטים לסמוך פחות על רופאים שמנים. כאשר הרופא סובל מעודף משקל הם נוטים לא להתייחס ברצינות הראויה לאבחנה ולטיפול שהוא מציע להם ואף מתייחסים אליו כאל בעל מקצוע פחות טוב משום שהם סבורים שהוא מזניח את בריאותו.

שפורסם בעיתון המקצועי International Journal of Obesity, במאי שנה שעברה, עולה כי מטופלים נוטים לסמוך פחות על רופאים שמנים. מהמחקר, שהשתתפו בו 205 נשים ו-153 גברים עולה כי כאשר הרופא סובל מעודף משקל המטופלים נוטים לא להתייחס ברצינות הראויה לאבחנה ולטיפול שהוא מציע להם, אך ורק בגלל שהוא שמן. עוד עולה כי מטופלים נוטים להתייחס אל רופא שמן כאל בעל מקצוע פחות טוב משום שהם סבורים שהוא מזניח את בריאותו.

וזה אולי הבעיה הכי גדולה עם היחס לעודף משקל: האשמה מוטלת על השמנים, והיא כבדה ואכזרית. "לפי הגישה השלטת היום", מוסיפה קלטר, "מניחים שהשמנה נובעת מהיעדר כוח רצון ומנחישות; שרק רגשות אשמה, בושה והפתרה יגרו רמו לשינוי שיוביל לירידת משקל; שהשמנה היא עדות לכישלון; הגישה הזו מציגה באופן שלילי אנשים עם עודף משקל וגורמת להם להאמין שהם ראויים ליחס הזה".

● אבל השמנה חולנית יכולה להרוג. כך מוזכר חים כל המחקרים.

קלטר: "נכון, אני לא מקדמת השמנה, אבל בחברה שלנו כל עגלגל נחשב לשמן. אני רוצה לשחרר את הרוח, הרי רק שמונה עד עשרה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים מהשמנה חולנית ורק אחוז אחד עד שניים מוגדרים כבעלי הפרעות אכילה. הכללנו את הבעיות האלה על כלל האוכלוסייה. אני רוצה לשחרר אותם".

● אז מה עושים? אנחנו הרי לא רוצים להיות שמנים.

"אני מציעה להתחיל לשנות את האופן שבו אנחנו חושבים ומדברים על השמנה, וכפי שאני מכנה את זה: להפסיק את 'שפת הדיאטה', השפה שכולנו חושבים בה – זו שמסתכלת על אוכל במור שגים של 'מותר ואסור', של 'חבר או אויב', ושל שיפוט של עצמנו ושל הזולת דרך הפריזמה של הרוזן.

"אני מלמדת את המטופלים שלי לאכול אכיל לה קשובה, אכילה אינטואיטיבית. ואז גם אוכלים בריא יותר, כי מי באמת רוצה לאכול ממתקים כל היום? כשאנשים מצליחים לצאת ממעגל הדיאטה, מבית הסוהר הזה שמנוגד לטבע ושהגוף מתנגד לו, ולדבר בשפה חדשה, הם אוכלים בצורה שפוייה יותר. הגוף, ששואף לנקודת המשקל הנכונה לו, מוביל אותם לירידה או לעלייה של בין 10 ל-15 אחוז, ולמנוחה. הם מרגישים שירד מהם עול כבד".

● ומה עם הבריאות?

"צריך להפסיק לחשוב על דיאטות והרזיה, כי הן משמינות, מתסכלות ופוגעות בבריאות. חשוב מאוד לעשות כושר אבל מתוך כף ורצון לשמור על בריאות (ולא כדי לרדת במשקל). חשוב כמובן להתייחס לתמונת השומנים ברם ולפיזור השומן בגוף כי אלה הם המרדים האמיתיים לבריאות". ■

