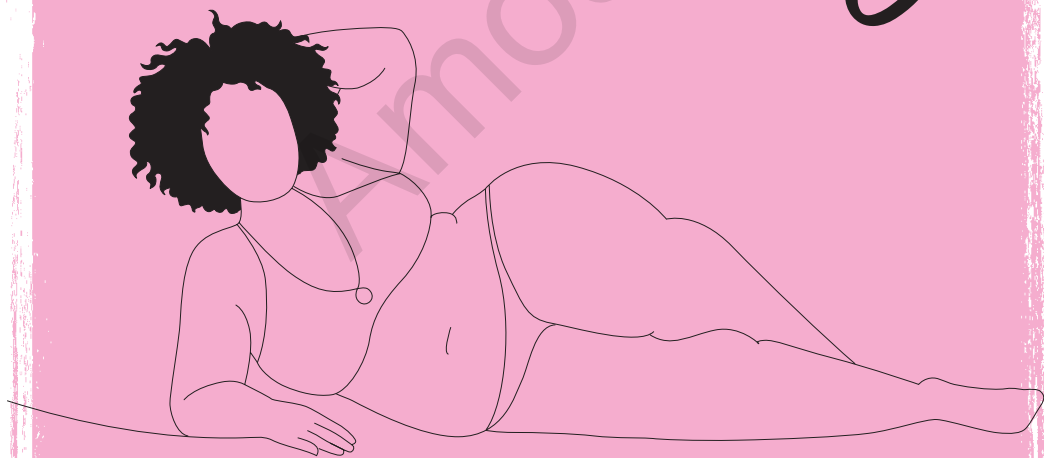


Alex Light

SEU CORPO *não*  
DEFINE QUEM  
VOCÊ É



Diga não à ditadura da  
magreza e faça as pazes  
com o seu tipo físico

EDITORA  
**ALAÚDE**

Rio de Janeiro, 2023

# Seu corpo não define quem você é

Copyright © 2023 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

ISBN: 978-85-7881-698-8

Translated from original *You Are Not A Before Picture*. Copyright ©2022 Alex Light . ISBN 978-0-00-850756-5. This translation is published and sold by *Harper Collins Publishers*, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2023 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1a Edição, 2023 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

L723s Light, Alex

Seu corpo não define quem você é: diga não à ditadura da magreza e faça as pazes com o seu tipo físico / Alex Light ; traduzido por Beatriz Zaporoli. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2024.  
288 p. : il. ; 15,7cm x 23cm.

Inclui índice.  
ISBN: 978-85-7881-698-8

1. Medicina. 2. Saúde. 3. Corpo. 4. Magreza. I. Zaporoli, Beatriz.  
II. Título.

2023-2743

CDD 610

CDU 61

Elaborado por Wagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

### Índice para catálogo sistemático:

1. Medicina : Saúde 610
2. Medicina : Saúde 61

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo..

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Alaúde é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Ibraíma Tavares

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutùs

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Gerência Marketing:** Andréa Guatiello

**Assistente Editorial:** Mariana Portugal

**Tradução:** Beatriz Zaporoli

**Copidesque:** Mariana Santos

**Revisão:** Evelyn Diniz, Thamiris Leiroza

**Diagramação:** Joyce Matos

**Capa:** Beatriz Frohe



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)  
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



# SUMÁRIO

*Agradecimentos* — 6

*Introdução* — 8

## **CAPÍTULO 1**

Destruindo a cultura da dieta: a história dos regimes alimentares — 21

## **CAPÍTULO 2**

A verdade nua e crua: dietas não funcionam — 51

## **CAPÍTULO 3**

A mídia é a grande culpada — 69

## **CAPÍTULO 4**

Peso ≠ saúde — 87

## **CAPÍTULO 5**

“Gordo” não é uma ofensa — 109

## **CAPÍTULO 6**

A beleza é apenas uma tendência — 129

## **CAPÍTULO 7**

A sua aparência é o que menos interessa em você — 147

## **CAPÍTULO 8**

A comparação sempre leva à autocrítica — 165

## **CAPÍTULO 9**

Como nós \*deveríamos\* comer — 181

## **CAPÍTULO 10**

Não tem problema ganhar peso — 205

## **CAPÍTULO 11**

Ser saudável não significa ser magro — 227

## **CAPÍTULO 12**

O descondicionamento é poderoso — 247

## **CAPÍTULO 13**

O caminho sinuoso no horizonte: para onde  
ir a partir daqui — 265

*Leitura Adicional* — 282

*Notas Sobre O Texto* — 283

*Índice* — 285

Amostra



# CAPÍTULO 1



Destruiu

a cultura

da dieta:

a história

dos regimes

alimentares

*A dieta  
começa na  
segunda.  
Certo?*

E deixe-me adivinhar como será cada dia da sua semana de regime:

*Segunda-feira:* Determinação. *Muita* determinação.

*Terça-feira:* Eu me sinto incrível... Encontrei a dieta perfeita! Vai funcionar desta vez, posso sentir.

*Quarta-feira:* Quanta energia! O mundo é meu!

*Quinta-feira:* Acho que ainda estou nos trilhos. Com muito foco para não chutar o balde desta vez, mas *não vejo a hora* do dia do lixo — tenho uma lista de tudo o que quero comer.

*Sexta-feira:* Comi tudo o que eu vi pela frente.

*Sábado:* O mesmo que sexta-feira.

*Domingo:* O mesmo que sexta e sábado, mas com uma camada adicional de aversão, vergonha e nojo de mim mesma por falhar — de novo. Preciso criar um novo plano para uma nova dieta. *Semana que vem* vai ser diferente.

### **E assim o ciclo continua. De novo e de novo e de novo.**

Uma pesquisa feita em 2019, no Reino Unido, descobriu que, em média, 2 mil adultos tentam duas dietas da moda por ano, apesar de mais da metade dos entrevistados afirmar que se sentiam muito confusos sobre quais dietas eram realmente sustentáveis.<sup>1</sup> Em outras palavras, estamos tentando cortar todos os carboidratos ou nos sustentar com sopa ou suco duas vezes por ano, todos os anos, mesmo sem saber se vai funcionar ou não porque sentimos a necessidade urgente de perder peso.

Claro que isso nunca funciona, então repetimos a situação vivida no domingo, sentimos toda aquela vergonha, aquele arrependimento e puro desespero tão familiares. Enquanto escrevo, parece que estou assistindo a uma apresentação de slides de todos os domingos que passei assim — a maioria



deles, sem dúvida. Isso não é triste? E mesmo que eu esteja muito distante disso agora, os flashbacks são intensos — eu posso *sentir* essa dor. Ela transforma tudo ao meu redor com sua negatividade e, de repente, me lembro de como sou grata por estar livre de dietas e como é importante para você também encontrar essa liberdade.

Quando comecei a questionar a cultura da dieta, quis entendê-la melhor — exatamente o que é e como surgiu. Li tudo o que pude sobre suas origens e rapidamente comecei a compreender por que ela é tão difundida em nossa sociedade atual. Acredito fielmente que, para dar fim a ela e fugir de sua poderosa influência, primeiro é necessário entendê-la, e para isso é preciso entender sua história. Ela será uma peça importante da armadura que a protege. Então me acompanhe nessa jornada — prometo que é fascinante.

### *Em primeiro lugar, o que é a cultura da dieta?*

De forma simples, a cultura da dieta é um conjunto de crenças que coloca a magreza, o formato e o tamanho acima de tudo e os equipara à saúde, ao sucesso, à felicidade e à virtude moral. Isso acontece em parte por causa do enaltecimento de uma forma específica de alimentação e da demonização de certas comidas e grupos de alimentos. A indústria da dieta lucra com essas narrativas sociais e com o “ideal magro” ao vender produtos que, segundo alegam, aproximam os consumidores dessa ideia.

Vou ser mais específica — porque há  *muito* mais que preciso dizer sobre a cultura da dieta. A palavra “dieta” vem do grego *diaita*, que, em seu significado original, refere-se simplesmente a um modo de vida e não a um regime restritivo de perda de peso. No entanto, toda a cultura da dieta está arraigada na

ideia de que ser magro é a melhor coisa que um ser humano pode alcançar, e inclusive isso o tornaria moralmente superior, e, portanto, incentiva os indivíduos a fazerem de tudo para alcançar a magreza. Exige que dediquemos tempo, energia e — principalmente — dinheiro para diminuir nosso corpo, sem se importar com os meios usados ou com as consequências.

Mas nem sempre foi assim. Durante a maior parte de sua existência, os seres humanos se preocuparam em obter comida suficiente para sobreviver, não em deixar de comer para perder peso. Por essa razão, o corpo gordo costumava ser um sinal de riqueza, saúde e carregava um status social mais alto — igualava fertilidade e resistência à doença e à fome, enquanto a magreza significava pobreza, enfermidade e, potencialmente, morte. Como resultado, inúmeros reis, faraós, deuses e deusas no mundo antigo foram retratados com corpos gordos. A gordura ainda é considerada desejável em certas regiões, é claro — em muitas culturas africanas, ser gordo é um símbolo de boa vida e riqueza. Em partes da Mauritânia e da Nigéria, as meninas e futuras noivas são alimentadas à força para que se tornem gordas e, portanto, “atraentes”. Essa é a prova perfeita de que a ideia de que a magreza é melhor/mais atraente é simplesmente um condicionamento, e não uma preferência humana inata.

Então, quando foi que nós, pelo menos no Ocidente, começamos a enxergar corpos pequenos como atraentes e a fazer associações entre comida e valor moral? É impossível identificar a data exata, mas sabemos que o filósofo grego Hipócrates, considerado o “pai da medicina”, contribuiu para popularizar a ideia de que gordura = não saudável e, portanto, “ruim” por volta de 400 a.C., ao afirmar: “A morte súbita é mais comum em quem é naturalmente gordo do que em alguém magro.”

A cultura da dieta é um conjunto de crenças que coloca a magreza, o formato e o tamanho acima de tudo.

Amostra

O que se acredita ser o primeiro livro de dieta foi lançado em 1558: Luigi Cornaro era um italiano gordo de 40 anos de idade que, cansado de seu tamanho e sua impotência sexual, limitava-se a 340 gramas de comida por dia e quase *meio litro de vinho*. Seu livro, *The Art of Living Long* [sem tradução no Brasil], aconselhava outros a fazerem o mesmo. *Meio litro de vinho!* Não tenho certeza do que ficaria pior, meu refluxo gástrico ou minha visão...

No início de 1800, o poeta, político e libertino confesso Lord Byron — que também era o principal símbolo sexual masculino na Inglaterra da época — era muito firme sobre seu desejo de permanecer magro, o que o levou a métodos extremos. Ele passava fome, comia compulsivamente e depois tentava “perder as calorias por meio do suor” sob diversas camadas de roupas, comendo nada além de biscoitos ou batatas encharcadas de vinagre. Eventualmente, ele passou a beber vinagre, combinando isso com água várias vezes ao dia na tentativa de “eliminar” a gordura. O poeta também condenava abertamente as pessoas — especialmente as mulheres — que, em sua opinião, comiam “em excesso”. Eca. É claro que ele estava muito doente e em 1998, o professor Arthur Crisp, professor emérito de psiquiatria do hospital universitário St George’s Hospital em Londres, disse acreditar que Byron sofria de “anorexia nervosa grave”.

A cultura da dieta ganhou mais notoriedade em 1862, quando o britânico William Banting decidiu perder peso devido a problemas de saúde e a uma crescente antipatia da sociedade pelo corpo gordo. Ele encontrou um médico, um otorrinolaringologista chamado Dr. William Harvey, que concordou em ajudá-lo com uma dieta experimental que eliminava todos os alimentos que continham amido e açúcar. No ano seguinte, em 1863, Banting escreveu um folheto intitulado *Letter on Corpulence, Addressed to the Public* [sem tradução no Brasil], em que detalhava o plano alimentar que

seguiu. A população se interessou, visto que o folheto esgotou várias vezes — tantas pessoas passaram a utilizá-lo que o termo “estou *banting*” significava “estou de dieta”.

O regime em si era pobre em carboidratos e rico em carne e gordura. Semelhante à dieta Atkins, mas com seis copos de bebida alcoólica por dia para ajudar a combater a constipação que acompanha quem se alimenta exclusivamente de carne (é sério). Em 2015, o cientista sul-africano Tim Noakes adaptou a dieta original e documentou sua versão em um livro intitulado *Real Meal Revolution* [sem tradução no Brasil] que se disseminou pela África do Sul e logo havia pelo menos uma opção dessa dieta em inúmeros menus em todo o país.

O livro de Banting recomendava a pesagem frequente, e, devido à sua popularidade, as balanças para determinar o peso corporal logo se tornaram um elemento necessário para o coletivo. Em 1885, estavam presentes em drogarias, farmácias, estações de trem e até bancos e escritórios, consolidando uma obsessão com o peso.

No entanto, as mulheres na Era Vitoriana não aspiravam a ser magras. O corpo da mulher ideal era rechonchudo e em forma de violão: isso era visto como o auge da feminilidade e um sinal de que seus maridos podiam alimentá-las e sustentá-las financeiramente. O corpo violão era obtido com a ajuda do espartilho, usado para realçar as curvas de uma mulher ao encolher sua cintura. Essa cinta era bastante popular, mas muitas vezes prejudiciais à saúde das mulheres: alguns médicos culpavam o espartilho por danos aos órgãos internos, deformidades nas costelas, defeitos congênitos e abortos espontâneos. Apesar da cintura bem fina, o corpo ideal ainda era voluptuoso e a adorada atriz vitoriana Lillian Russell, cujo biotipo era muito cobiçado, usava um manequim que corresponde à numeração 46/48 no Brasil.



O século XIX foi uma época de rápido progresso na ciência e tecnologia e os vitorianos tinham um grande apetite por novidade. Assim, como era de se esperar, os regimes alimentares surgiram com ritmo crescente e a cultura da dieta se estabeleceu. Por exemplo, em 1903, Horace Fletcher, um negociante de arte de São Francisco, foi informado de que era gordo demais para se qualificar para um seguro de vida, então ele inventou seu

próprio plano alimentar para perder peso — mastigar cada garfada 32 vezes ou 1 vez para cada dente, em seguida cuspir o resto. Os “Encontros de Mastigação” tornaram-se populares, nos quais os participantes não faziam nada além de contar os movimentos de mandíbula até cem. Achei tanto divertida quanto bizarra a imagem que se formou em minha mente...

A Revolução Industrial, que começou no final do século XVIII, trouxe inovações tecnológicas que levaram à mecanização e produção em massa de vestuário. Antes disso, a única maneira de conseguir roupas era visitando uma costureira ou fazê-las você mesmo, o que significava ajustar as roupas seguindo o formato do seu corpo. No século XX, nos acostumamos com roupas mais baratas e produzidas em massa. As mulheres, principalmente, desejavam comprar versões acessíveis das últimas tendências. Mas o “problema” era — e sempre será — que os corpos femininos vêm em todos os formatos e tamanhos. Como as roupas poderiam ser produzidas em massa para caber em todas nós? A partir daí começou uma ação de