TOŻSAMOŚĆ · FELIETON

BODY POSITIVE CZY BODY PROBLEM? DOKĄD PROWADZI NORMALIZACJA OTYŁOŚCI?

Patrycja Łęgowik · 29 grudnia 2025

Dlaczego feministki i środowiska lewicowe działają na rzecz normalizacji choroby?

Sukcesywnie wzrasta liczba ludzi z nadwagą lub otyłością. Prognozy sugerują, że do 2035 roku połowę światowej populacji dotknie jeden z tych problemów. Nieuchronnie wiązać się to będzie z wysokimi kosztami społecznymi i coraz większą niewydolnością – w polskim już przypadku – Narodowego Funduszu Zdrowia, czego oczywiście największe konsekwencje ekonomiczne poniesie podatnik. I w takiej oto sytuacji progresywna lewica forsuje ruch body positive.

Pandemia otyłości. Skutki dla podatnika

Zanim przejdziemy do dalszych rozważań, zdefiniujmy samą otyłość. Otyłość to przewlekła choroba, która charakteryzuje się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie. Uwarunkowana jest różnymi czynnikami, m.in. środowiskowymi, metabolicznymi, neuroendokrynnymi, psychologicznymi i genetycznymi. Jest to najczęściej występująca choroba metaboliczna, powodująca szereg powikłań, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy udar mózgu. U osób dorosłych otyłość stwierdza się na podstawie wskaźnika BMI i procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie, a u dzieci za pomocą siatek centylowych.

Źródło: Pawlewicz A.,*NFZ o zdrowiu. Otyłość i jej konsekwencje*, 14.10.2025, https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/otylosc [dostęp: 21.12.2025].

Tyle mówią nam definicje, rzadziej zwraca się uwagę na gospodarcze konsekwencje problemu. Szacuje się, że w roku 2020 na leczenie otyłości i nadwagi (oraz ich skutków) wydano globalnie 1,96 biliona dolarów.

> **Obecnie najskuteczniejszym sposobem leczenia otyłości klinicznej jest chirurgia bariatryczna. Wartość refundacji świadczeń z nią związanych (np. badań laboratoryjnych w kierunku diagnostyki cukrzycy, EKG) w ostatnich latach stale wzrasta i w 2023 roku osiągnęła w Polsce 128,8 mln zł, co stanowiło wzrost o 258,8% w stosunku do roku 2017.**

Świadczenia na koszt płatnika publicznego obejmują nie tylko leczenie otyłości czy nadwagi, ale również innych chorób metabolicznych, które mogą być ich następstwem, np. cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego czy udaru mózgu.

Body positive, czyli po prostu ruch akceptacji grubości

Ruch body positive sięga korzeniami do tzw. feminizmu drugiej fali, który rozkwitł w Stanach Zjednoczonych i Europie w latach 60. Postulaty tej generacji feminizmu skupiały się wokół równouprawnienia na rynku pracy, dostępu do aborcji i kobiecej seksualności. To wówczas widzieliśmy początki zjawisk dobrze nam znanych z obserwacji współczesnych emanacji ruchu szermującego hasłami praw kobiet.

> **Czy to nie paradoks, że feministki z jednej strony nie chcą być postrzegane przez pryzmat cech fizycznych, z drugiej zaś seksualizują swój przekaz w sposób wulgarny, próbując trafić z nim – za pośrednictwem zmysłów – do faktycznej grupy docelowej, a więc mężczyzn? Manifestacje aborcyjne – przedmioty przypominające żeńskie narządy rozrodcze; aktywistki klimatyczne – półnagie, z odsłoniętymi piersiami; dyskusje o braku konieczności noszenia biustonosza – można by tak wymieniać długo.**

Skoncentrujmy się tu na jednym z przejawów aktywności feministek – na promocji modelek plus size, czyli ambasadorek ruchu body positive.

Jedną z zaangażowanych feministek promujących ciałopozytywność jest pisarka Roxana Gay, omawiająca w swojej książce *Głód. Pamiętnik (mojego) ciała* doświadczenia z własną nadwagą. Dowiadujemy się, że autorka w przeszłości padła ofiarą gwałtu. Czytelnik poznaje więc bohaterkę, u której doświadczenie traumy spowodowało kompulsywne objadanie się, prowadzące do otyłości. Miało być ono sposobem na poradzenie sobie z własną sytuacją – Gay tłumaczyła to tym, że nadwaga zmniejszy jej atrakcyjność fizyczną, a to z kolei zapobiegnie ponownej przemocy seksualnej. Czytamy tu o oczekiwaniach społecznych, dietach odchudzających, programach edukacyjnych. Ciałopozytywność zaczęła z jednej strony kojarzyć się autorce z bezpieczeństwem i komfortem psychicznym, a z drugiej – z ograniczeniami na co dzień. Gay opisuje tu, do jakich absurdów sprowadza się zwykła wizyta w restauracji, w trakcie której musi sprawdzić, czy wielkość krzeseł jest dostosowana do jej tuszy lub czy są w okolicy schody do pokonania. Afirmacja ciałopozytywności stoi w poprzek komunikatom wysyłanym przez własne ciało – fizycznie ograniczone przez chorobę i niesprawne do normalnego funkcjonowania. W mediach społecznościowych można natknąć się nawet na krytykę prób schudnięcia – mających stanowić przejaw „fathfobii".

> **Body positive to źle rozumiana akceptacja swojego ciała, która sprowadza się do bagatelizowania szeregu problemów zdrowotnych wynikających z normalizowania nadwagi i otyłości. Kreowany jest przekaz, który opiera się na pogodzeniu swoich niedoskonałości bez podjęcia próby ich zmiany. Na naszym stosunku do nadwagi i otyłości musi zaciążyć nie tyle nawet kwestia estetyczna, ile przede wszystkim zdrowotna, ale i społeczna – jak bowiem wspomniano, sprawa niesie poważne konsekwencje nie tylko dla jednostki, ale i**

państwa.

Body positive vs body shaming – gdzie jest równowaga?

Oczywiście body positive nie wzięło się z niczego. Ciałopozytywność to odpowiedź na tzw. body shaming – krytykę, zawstydzanie i obraźliwe komentarze na temat wyglądu kobiet, które nie wpisują się w powszechny kanon piękna. Body shaming może przybierać różne formy – od subtelnych sugestii dotyczących wyglądu po otwarty hejt i wulgarne wypowiedzi, ubliżające drugiej osobie. Jego skutki bywają poważne: obniżone poczucie wartości, zaburzenia odżywiania czy inne choroby o podłożu psychicznym. Z drugiej strony pojawia się pytanie, gdzie kończy się konstruktywna krytyka, a zaczyna atak personalny? Czy zwrócenie uwagi na zdrowie lub promowanie aktywnego stylu życia to przejaw nietolerancji?

Właśnie tu przebiega cienka granica, z którą musi zmierzyć się współczesna kultura. Problem jest taki, że ruch body positive burzy jakąkolwiek przestrzeń do dialogu, wymagając od społeczeństwa bezwzględnej akceptacji dla trendu rujnującego ludzkie zdrowie. Nie tylko na tym zresztą polega jego szkodliwość. Ciałopozytywność to także ruch próbujący przełamać ogólne schematy, przedefiniować pojęcie piękna.

Nie pisalibyśmy pewnie o body positive, gdyby nie fakt, że trend ten przeniknął do przestrzeni publicznej i marketingu, stając się istotnym elementem kampanii wielu marek. Jedną z nich była Nike, w której reklamach ubrań sportowych dominowały modelki plus size, mające dowieść, że sport jest dla każdego. Firmie zarzucono promowanie otyłości – reklama wywołała słuszne oburzenie i głośną debatę społeczną o granicach w mediach, zdrowiu i rosnącym problemie otyłości. Podobną kampanię przeprowadziły swego czasu m.in. Dove, H&M, Adidas, Barbie, Victoria's Secret. Mimo krytyki skala zjawiska zaskakuje – nawet Związek Harcerstwa Polskiego realizuje programy WAGGGS „Dobrze być sobą" i „Bądź sobą, działaj!", mające na celu promowanie ciałopozytywności wśród młodzieży. WAGGGS to w skrócie Światowe Stowarzyszenie Przewodniczek i Skautek (The World Association of Girl Guides and Girl Scouts), czyli największy kobiecy ruch młodzieżowy na świecie, który jednoczy kobiety z różnych krajów, kultur i środowisk.

W dobie powszechnego dostępu do Internetu, relatywizacji pojęcia piękna przez media głównego nurtu, odnalezienie równowagi między akceptacją siebie a dążeniem do zdrowego stylu życia staje się jednym z wyzwań współczesności. Oczywiście na wpływ kultury masowej najbardziej narażone jest młode pokolenie, które często podąża za internetowymi wzorcami.

Promocja zdrowego stylu życia, czyli co właściwie?

Nasze czasy są pełne paradoksów. Obok trendów takich jak ciałopozytywność pandemia otyłości nieodmiennie spotyka się z reakcjami bardziej naturalnymi, choć w swoich przejawach również nieraz szkodliwymi. W Internecie dużo pisze się o różnego rodzaju dietach, w istocie stanowiących alternatywny sposób odżywiania. Zamiast pomóc mogą często zaszkodzić. Podobnie głośno mówi się o redukcji masy, ale

już mniej o tym, że deficyt energetyczny nie jest zalecany dzieciom i młodzieży. Ostatecznie – a nie powinno to specjalnie dziwić – najlepszym sposobem na redukcję masy ciała u tej grupy wiekowej jest zwiększona aktywność fizyczna. Według aktualnych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i młodzież (od 5 do 17 lat) powinny być umiarkowanie lub wysoko aktywne fizycznie przez co najmniej ok. 60 minut dziennie – chodzi głównie aerobowy wysiłek fizyczny, przez 7 dni w tygodniu (ćwiczenia o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości, które dziecko powinno wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu). Wiadomo też, że ograniczyć powinno się czas spędzony w pozycji siedzącej, szczególnie czas spędzany przed ekranem w celach rekreacyjnych. Czy jest to model powszechnie wdrażany w życie przez rodziców? Wątpliwe.

Rekomendacje bowiem to jedno, wyniki to drugie. W latach 2015–2017 przeprowadzono badanie poziomu aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa. Celem było odniesienie się do prozdrowotnych rekomendacji opracowanych i upowszechnianych przez WHO. Grupa badanych liczyła 5494 Polaków w wieku 15–69 lat, wśród których analizowano tylko i wyłącznie częstość i czas trwania różnych form aktywności fizycznej. Przeprowadzone badanie pozwala na ocenę ogólnej sprawności ruchowej – poziom prozdrowotnej aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa jest niezadowalający na tle innych krajów. Jak się okazuje aż 80% Polaków nie podejmuje ani umiarkowanej, ani intensywnej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Zalecenia WHO dotyczące prozdrowotnej dawki aktywności fizycznej spełnia w wymiarze minimalnym 23%, natomiast optymalnym –14% Polaków w wieku 15–69 lat. Osoby po 50 roku życia należą do grupy społecznej, która obarczona jest największym ryzykiem niewystarczającego poziomu aktywności fizycznej w świetle badań WHO.

Czy w takiej sytuacji ruch body positive – przynajmniej w formie zaproponowanej przez środowiska lewicy – ma w ogóle rację bytu? Czy środowiskom, koncernom, celebrytom promującym szkodliwe w tak oczywisty sposób treści należy w ogóle udzielać głosu? Wszak nietrudno tu pokusić się o porównania z promocją palenia czy picia alkoholu.

Źródło: Tomik R. i in.,*Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej*, https://www.gov.pl/web/sport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej [dostęp: 21.12.2025].

Amerykańska przestroga

Jesteśmy więc świadkami rosnącej liczby osób zmagających się z nadwagą lub otyłością. Skala problemu jest globalna, a skutki leczenia tej choroby cywilizacyjnej – dotkliwe zarówno dla jednostki, jak i dla państwa. By jeszcze lepiej unaocznić problem, odwołajmy się do przykładu Stanów Zjednoczonych, znanych jako kraj mierzący się z problemem otyłości – koszty ekonomiczne tej epidemii są ogromne. W 2024 roku opublikowano raport Joint Economic Committee Republicans, według którego prognoz w okresie najbliższych 10 lat leczenie powikłań może zwiększyć koszty opieki medycznej o 9,1 miliarda dolarów.

Rozwojowi otyłości w USA sprzyja szereg czynników: łatwo dostępna przetworzona żywność, brak świadomości konsumenckiej (niezapoznawanie się z treścią etykiety na opakowaniu środka spożywczego), która wynika z niedostatecznego poziomu edukacji żywieniowej. Ale czy i my się z wieloma z nich nie mierzymy?

I tu pojawia się problem, wskazane wydaje się bowiem nasilenie działań różnej natury na rzecz profilak-

tyki i edukacji społeczeństwa w tym zakresie, dążności te konfrontują się jednak z podszytym lewicową retoryką ruchem body positive. Lewicowa ideologia versus akademickie rekomendacje prozdrowotne – tak to wygląda w największym uproszczeniu. Ruch body positive w swoim przekazie nie pozostawia miejsca do dialogu, stawiając dogmat bezwzględnej akceptacji swojego ciała, czym utwierdza człowieka w przekonaniu, że zbędny jest jakikolwiek wysiłek w dążeniu do zmiany. Wszak wystarczy tylko pokochać siebie takim, jakim się jest.

To postulat kapitulacji z charakteryzującego naszą cywilizację wzorca dążenia do doskonalenia siebie – tak w zakresie rozwoju duchowego, intelektualnego, jak i cielesnego. Pytanie, na które należy sformułować odpowiedź – body positive czy body problem – brzmi więc retorycznie. Akceptacja ciała nie może prowadzić do normalizacji choroby toczącej nasze ciało.

Bibliografia:

Pawlewicz A.,*NFZ o zdrowiu. Otyłość i jej konsekwencje*, 14.10.2025, https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/otylosc [dostęp: 21.12.2025].

Tomik R. i in., *Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej*, 31.08.2018, https://www.gov.pl/web/sport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej [dostęp: 21.12.2025].

Body shaming – co to jest? Jak z tym walczyć? 25.08.2025, https://food-forum.pl/artykul/body-shaming-co-to-jest-jak-z-tym-walczyc [dostęp: 21.12.2025].

Poziemska P., *Body positive. Na czym polega ruch ciałopozytywności?* 11.01.2023, https://dietetycy.org.pl/body-positive/ [dostęp: 21.12.2025].

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie, 2021, https://www.who.int/poland/pl/publications/9789240014886 [dostęp: 21.12.2025].

Media społecznościowe i wizerunek własnego ciała: Statystyka, https://www.dove.com/pl/stories/campaigns/social-media-and-body-image.html [dostęp: 21.12.2025].

Korach E., *Akceptacja każdego ciała rozwiąże wszystkie problemy? Ruch body positive zderza się z rzeczywistością*, 9.04.2022, https://klubjagiellonski.pl/2022/04/09/akceptacja-kazdego-ciala-rozwiaze-wszystkie-problemy-ruch-body-positive-zderza-sie-z-rzeczywistoscia/ [dostęp: 21.12.2025].

Grzędowska J., *Czy wiesz, że 6 na 10 dziewczynek tak martwi się swoim wyglądem, że rezygnuje z działań, które są dla nich ważne i rozwijające*? | Ciałopozytywność młodzieży w ZHP*, 16.07.2025, https://zhp.pl/cialopozytywnosc-mlodziezy-w-zhp-fbm-aobc/ [dostęp: 21.12.2025].

Wojtasiński Z., *USA cierpią na epidemię otyłości, a jej koszty są ogromne – idą w biliony dolarów*, 23.11.2024, https://www.bankier.pl/wiadomosc/USA-cierpia-na-epidemie-otylosci-a-jej-koszty-sa-ogromne-ida-w-biliony-dolarow-8846826.html [dostęp: 21.12.2025].

Epidemia otyłości w USA. „Amerykanie nie patrzą na etykiety”, 30.11.2024, https://polskieradio24.pl/artykul/3452706,epidemia-otylosci-w-usa-amerykanie-nie-patrza-na-etykiety [dostęp: 21.12.2025].

Nagranie: https://www.youtube.com/watch?v=6FpUj0sxyBI

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/body-positive-czy-body-problem-dokad-prowadzi-normalizacja-otylosci/

NIEZALEŻNOŚĆ KOSZTUJE

Utrzymują nas przede wszystkim czytelnicy. Dzięki nim możemy publikować analizy, których nikt nam nie zamawia, i zostawiać je otwarte dla wszystkich.

WESPRZYJ NAS

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć