

ISSUE 1
2026

FATtITUDE!





Ruven Afanador: Maria del Mar Moreno, Outskirts of Jerez de la Frontera, 2007.

(LOVE) LETTER FROM THE EDITOR

Dear fat friends & allies,

My name is Nada, I'm a fat, queer & neurodivergent artist and the editor of this zine. First I wanna say that this is the first time I have edited a zine all by myself, and I'm still learning how to be an editor, so please forgive me if I've made any mistakes. For this first issue, I have published all the texts that I received from the open call as they were. This may be your first introduction to these topics, and you may disagree with some opinions expressed here (and that's very encouraged) or you may agree completely and feel seen and understood for the first time (I really hope so).

I want this to be a space for fat people, but also for people who have eating disorders, body dysmorphia, are bullied for being "too skinny" and anyone who struggles with their body image, mental illness and disability.

To my fat friends- I see you, welcome, make this place your home, tear it apart and build it again if you must. I want to know all of your thoughts and feelings, as deep and as personal you're willing to get. I want to know about your sorrows and joy, your triumph, your failures, your judgement, your anger, your love. Here you don't have to be complete, you don't have to be happy or accept your body if you don't want to, or you can unapologetically praise your body and that sexy big ass of yours if that's what you need. There is not one correct way towards liberation. Some of us need to be angry and burn things, some of us need care, safety and tranquility. I hope together we can carve out a space for a little bit of everything.

To anyone who has ever been afraid of becoming fat —I want you to know that being fat is ok, more than ok, it's a fundamental part of the human experience. You can learn a lot from this zine too.

Together, I also hope we can share resources with each other and practical tips and advice on how to survive this shitty fatphobic society. If you are an ally, I hope this will empower you to help your fat friends and advocate for them, as well as challenge your own biases (we all have them).

Finally, I'd like to thank all the fat activists that came before our generation, without whom the Fat Liberation movement would not exist — a movement started by fat Black and Brown, disabled queer and trans people in the 60s and 70s. This zine is part of a larger movement aiming to abolish systematic discrimination against fat people, and recognises fatphobia as a tool of white supremacy, anti-Blackness, capitalism and eugenics; and recognises the intersection of the fat liberation movement with feminism, disability justice & anti-fascism.

Thank you to all the contributors & thank you for being here!

Love,

Nada & Divolika Collective



TABLE OF CONTENTS

1. **“Online Diaries”** by sitronsangbod
2. **“Dear Diary (or whoever’s unfortunate enough to find this magazine entry someday)”** by Vi
3. **“46 is our largest size”** by Gorgona
4. **“Social norms, stigma and the image of a beautiful plump woman”** by “Iniciatorkite” Foundation
5. **“And what about our health?”** by Nada Ree
6. **“Beautiful and disgusting”** by Nada Ree



ONLINE DIARIES

28 September 2024:

It will never not baffle me how hard society tries to insist that fatness is an abnormality. The average western woman wears plus size clothing. One of the smallest garments on the scale is called a medium. Most people with anorexia are in the overweight BMI category, yet somehow that's known as "atypical anorexia". Fatness is often labeled the cause of a number of diseases, but there are literally no diseases exclusive to fat bodies. Looking at movies and television, you'd think the world was 98% thin people. It's not.



My point isn't that if it was pretty rare to be fat, fatphobia would be okay. Of course not.

My point is that we're surrounded by all these artificial indicators that fatness is unnatural and uncommon and it's just not true?? Humans are not always thin and we've never all been thin and we're not all meant to be thin. Fat humans are a normal type of human. Fatness is a feature, not a bug.

27 may 2023:

I wish people weren't so attached to seeing fat bodies as the before-picture. I keep hearing "your best self" talk and it always means thin.

The thing is, this is my best self! I was thin as a teenager. What else? I was depressed, anxious, skipping meals, self-harming, deeply insecure, and I spent my days at school which was always a difficult and overwhelming environment. I was constantly stressed out and miserable more often than not.

Now I'm living a life that genuinely suits me. I have my own home and an amazing husband who adores me for me and vice versa. I eat regularly and I move my body in ways I actually like. I have meds that work. I have loving, healthy friendships. I have things to look forward to and control over my time. I'm kind to myself. I'm actually happy. And I'm fat! Fat is the after-picture! Fat is the happy ending!

1 march 2023:

One of the things that make it hard to combat fatphobia is people insist on seeing fatness as a choice slash failure. Society sees fat people as failed thin people or potential thin people. "They don't have to be this way, so we don't have to accept them". Size is not unchangeable in the way race or sexuality is, and so fatness is often viewed as something you would snap out of if only you didn't suck. It doesn't matter that realistically, fat people are always going to exist. As long as people can tell themselves that anyone could plausibly choose to stop being fat, they don't have to recognise fat people as a distinct group that does face specific forms of oppression.

24. august 2025:

I just can't stress enough that if fat shaming "worked", it would have worked by now. You don't need to signal your disapproval. You don't need to tell fat people they're unhealthy and are going to die. You don't need to bully anyone "for their own good". IT'S BEEN DONE. Humans have been at this for a very, very long time and fat people have not ceased to exist. On the contrary.

I mean I don't think your goal to get rid of fatness is a worthwhile one in the first place, but at the very least generations worth of explicit proof should tell you that fat shaming isn't and never has been in service of it.

*By @sitronsangbody, Norway.
sitronsangbody.tumblr.com
Originally submitted in English.*



DEAR DIARY (OR WHOEVER'S UNFORTUNATE ENOUGH TO FIND THIS MAGAZINE ENTRY SOMEDAY),

Being fat means you're never, ever invisible. Like, ever. You don't just walk into a room - you arrive. You're basically a human billboard that says "YES HELLO I EXIST" in forty-point Comic Sans. People don't glance; they do that slow, guilty pan-shot like they've just spotted a rare bird documentary episode unfolding in the wild. Then they jerk their eyes away super fast, pretend to be fascinated by a random light fixture, and two seconds later they're back for round two. It's less "admiring" and more "is that person or an especially committed sack of potatoes that learned to walk?"

Everyone instantly knows your whole life story from fifty paces. You're obviously the type who deep-fries their toothpaste and has a personal hotline to Domino's emergency services. Your grocery cart is apparently Exhibit A in the trial of The Great Midnight Snack Conspiracy. Meanwhile I'm over here like, bro, I ate half a fun-size Snickers four days ago and I'm still doing penance in my head. The guilt is doing more heavy lifting than my actual metabolism.

Sadly, only other fat people really get the secret. We don't need to explain that sometimes it's not about eating an entire pizza like it's an Olympic sport. Sometimes it's your thyroid throwing a full-on tantrum, or the meds that turned your calorie-burning engine into a sleepy three-toed sloth, or the old trauma that quietly reupholstered your brain so now comfort food is the only hug that doesn't ask questions. But try telling that to Mr. Side-Eye in the self-checkout lane who's staring at your kale and Greek yogurt like you just bought a kilo of cocaine...can you imagine? A fat person trying to eat healthy.

Growing up I was always "The Chubby Best Friend", the designated funny one in every group photo where we all angled like we were in witness protection. Media already had my costume picked out before I even got to middle school: not the hot one, not the mysterious brooding intellectual, definitely not the athletic golden retriever type. Nope. I got "Cuddly Comic Relief." The walking human teddy bear. "You give the best hugs," people would say with this dreamy little smile, like I came with a factory setting for emotional support livestock. That always annoyed me because...I give terrible hugs.

Like, aggressively bad. My personal bubble is roughly the size of my assumed dinner and anyone who tries to breach it gets the full cactus-spine treatment. Hugs feel like someone merging onto the freeway at 90 mph with no blinker and zero spatial awareness. Yet the myth lives on. Fat = soft = please come collapse into me like I'm memory foam. As if my body is public property leased for group therapy.

So yeah, for like a solid decade I was in full evasion mode. Sucking in at every red light like that was gonna fool physics. Wearing head-to-toe black because someone on Pinterest told me it's "slimming" (spoiler: it isn't, it just makes you look like a very chic Grim Reaper). Laughing way too loud at jokes that weren't funny so nobody would notice I was the human equivalent of trying to Tetris myself into a booth. Performing "bubbly and approachable" when what I really wanted to yell was, "Can we stop doing live narration of my body like it's a nature special? David Attenborough is not here."



"But here's the weird glow-up nobody tells you about: after enough years of being stared at, you kind of...level up. The staring stops feeling like an attack and starts feeling like background noise. You get good at staring back. Not angry, just very calm and very "yes, I see you seeing me, congratulations on basic ocular function." You realize most of the people who reduce you to a walking punchline are secretly terrified of their own squishy parts. Once you clock that, their whole routine loses its power. It's like finding out the scary monster under your bed is just your dad in a sheet.

So yeah. To be fat is to be seen. Loudly. Rudely. Without asking permission. Every single day the world reminds you that you take up space - actual, literal, three-dimensional space - and refuses to let you forget it. But it's also proof that you're still here. Breathing the same air. Taking up the same sidewalk. Refusing to shrink just because the script says you should.

And honestly?

That's the pettiest, most satisfying middle finger you can give the universe. A giant, unapologetic, "I'm still here, deal with it" hug - mostly to myself, and to you, because let's be real, nobody else is getting one.

By Vi .

TikTok: *iiviperii*

Originally submitted in English.



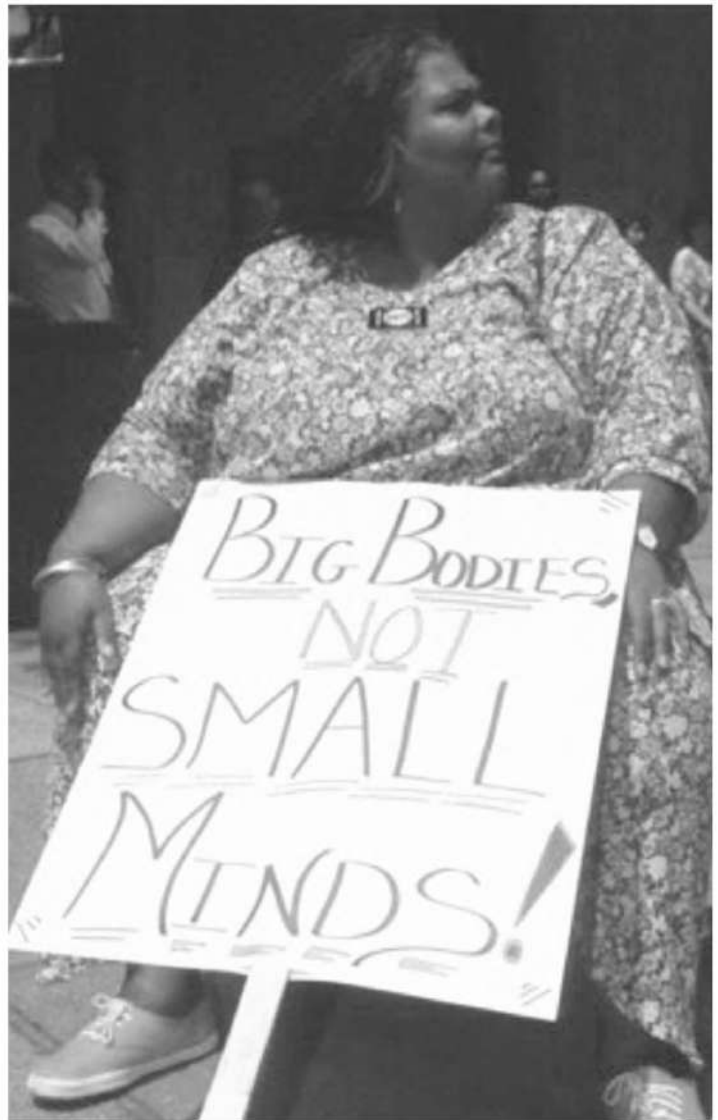
Photo: Wally McNamee (Corbis, circa 2009) . The phrase "four-letter word" is a way of saying "swear word" in English. The sign means "fat" should not be treated like a dirty word, thus reclaiming the word.

46 IS OUR LARGEST SIZE

When I was a child, I had a hobby of drawing clothes on patterns. My older cousins would give me their patterns, which we would trace with indigo sheets, and I would make all kinds of crazy designs on them. This interest in clothes turned into rummaging for cool stuff in thrift stores when I became a teenager. But there, I rarely found pants that fit me and were “cool.” My butt just didn’t fit into the available sizes. This is still the case today, and that disappointment and frustration have now turned into fear.

When you’re fat and you buy clothes, you have to accept the fact that no one has thought about you. No one (I’m talking about mass production) photographs larger models, no one creates designs for larger bodies. The larger person doesn’t exist there, they’re not convenient because they require extra effort and a different cut.

I literally feel afraid that the only pair of pants that fit me and are comfortable will tear, afraid of the disappointment I will feel when I go to look for pants in a store because there will be no size for me. And then the frustration that when I ask for my size in a store and they bring me the largest size, I will know that it won’t fit me, and the saleswoman will still say, *“But you won’t know how it looks on you and whether it fits until you try it on,”* even though I can see that the damn pants are too small, but I try them on anyway and can’t even pull them up past my knees, and I get depressed by the fact that I’m too fat for the fashion industry’s standards and there’s no size for me. Because plus-size pants aren’t made for a larger body and its possible curves, they just enlarge the small sizes. I know they’ll be tight around my belly and that when I sit down, these jeans will dig into my stomach and give me bruises.



NAAFA rally in Tobin Plaza calling on the Governor to include fat people in the New York State Civil Rights Bill, 1993.

Phrases I dislike:

1. "Well, all our models are one size, so it fits most people." Excuse me? So you only make clothes for thin people?
2. "The fabric is very stretchy." Okay, but do I want to squat and tear it? Or will it be see-through because I've stretched it like a flag...
3. "No, this will be a little small for me, you can see it here." "No, no, try size 44, look, it has elastic at the top." "Yeah, right, I'll squeeze myself in like a sausage, but will I be able to breathe?"
4. "You're not cut out for a two-piece swimsuit, try a one-piece."



"Sleeping by the Lion Carpet"
by Lucian Freud.
Model: Sue Tilley.

So, over time, my love for clothes turned into hatred. I no longer like buying clothes, I don't like looking at them, and I don't even want to go to clothing stores. And I don't like talking to sales assistants and I avoid them because I don't want them to give me something to try on, because it's often clear to both of us that it won't fit me and that will upset me and I'll get too angry and I'll think about it for three days.

I hate these things, I hate clothes, I hate their small sizes, I hate the whole experience, and I hate the fact that something so basic and important, which has the function of protecting my body, has become something that makes me feel bad.

I know that behind it all are impossible standards and an industry that doesn't care about people, the environment, or quality, but only about profit.

I know that the road to liberation from norms, standards, expectations, and capitalism is long, but I will not give up and will continue to be here and fight for my body and the freedom of my belly!

*By Gorgona.
Originally submitted in Bulgarian & English.*



SOCIAL NORMS, STIGMA, AND THE IMAGE OF A BEAUTIFUL PLUS-SIZE WOMAN

What is weight-related stigma? Body-related stigma is defined as “discriminatory actions and ideologies that may be directed at individuals because of their weight and size.” Young people and adults face weight-based discrimination every day—in stores and restaurants, on public transportation, at work, and in healthcare settings. Weight-based stigma even affects personal relationships. In fact, “fat shaming” is so ingrained in our modern society that people may not even notice it happening. And the problem is getting worse: As obesity rates rise (1 & 2C), weight-based discrimination is also on the rise. Unfortunately, the truth is that in North America, prejudice against people living with obesity is still socially acceptable. This leaves a large percentage of the population vulnerable to blatantly unfair treatment, with few avenues for protection or support. Currently, there are no federal laws prohibiting weight-based discrimination. As a result, this type of behavior is rarely questioned or challenged. In fact, it is often ignored entirely.

What are some examples of weight-related stigma? There are many misconceptions about people living with obesity. (2C) These can include generalizations and beliefs such as: “Men and women living with obesity are lazy and irresponsible. They lack willpower and self-discipline. People carry unnecessary weight because of choices they have made—it is *their fault* that they are struggling. A larger body size is unattractive and undesirable. Overweight people can’t be very smart. Overweight people have poor hygiene. People with obesity are less capable of succeeding.”



Painting by Fernando Botero.

The stigma surrounding overweight people is enormous, and it often involves health issues that some members of society are unwilling to accept or understand. (2. A & B) Approaching these issues with understanding will allow these people to speak freely and calmly about what is going on in their minds.

Regarding clothing sizes for women, there is often an unpleasant moment that there are suitable clothes only for thinner women. This puts women in an unpleasant situation, because they are also attractive, but they do not manage to emphasize their beauty and feel even more attractive. Women with more magnificent bodies are often even more liked than thinner women, they can and should be confident in themselves and their abilities.

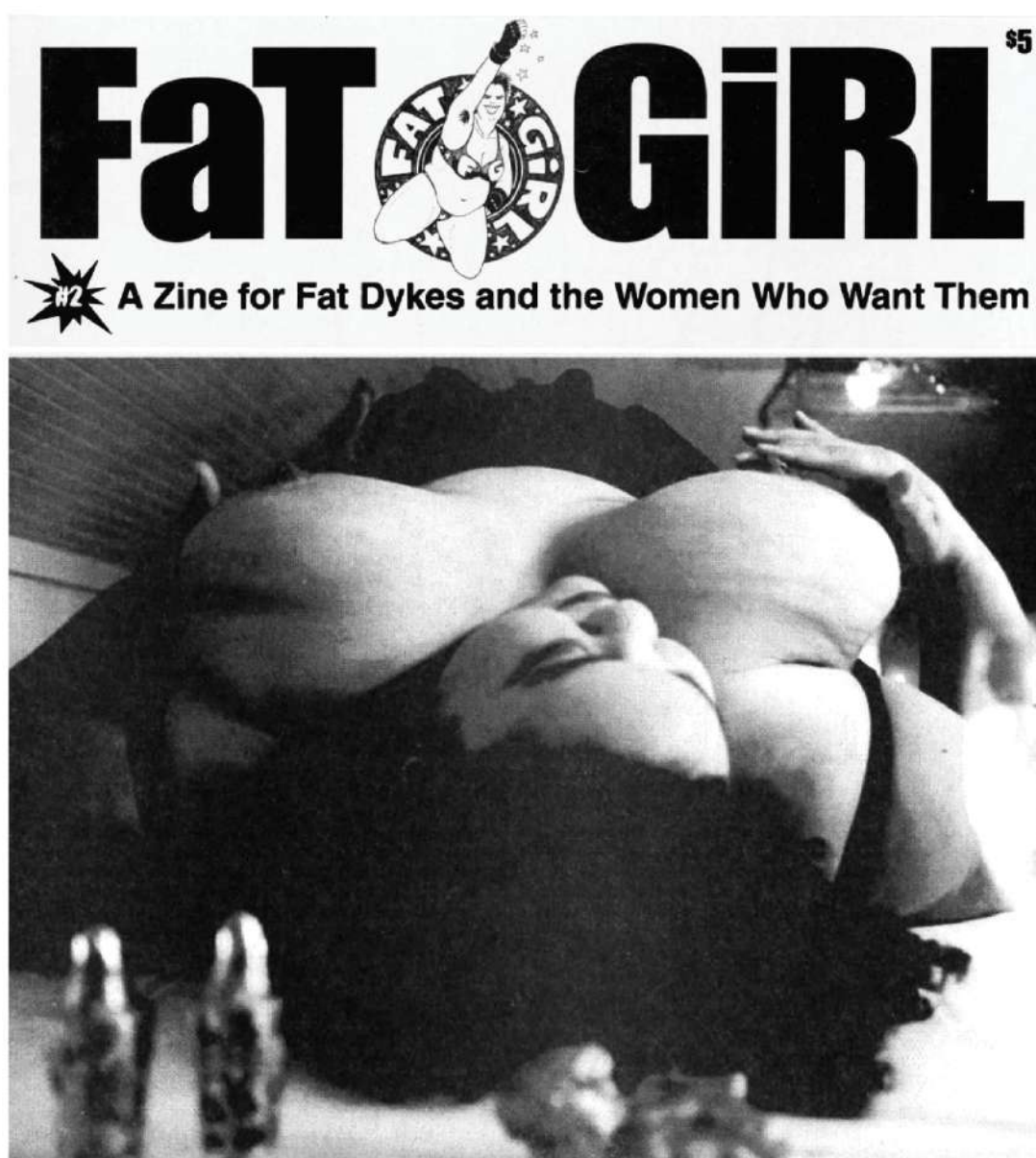
They are more attractive and look very beautiful, their self-confidence also contributes to their being more liked. Every woman should wear her body with pride and not fall into anxious or depressive states if she has gained 5 or 10 kg.

Eating disorders are often associated with such experiences, especially in childhood or adolescence, in which girls were put in a situation and became the object of ridicule.

Body-related stigma can have profound consequences for the people who experience it.

Low self-esteem, negative body image, depression, anxiety, poor quality of personal relationships. We should not treat overweight people with disrespect, they are wonderful people and are great partners, friends and colleagues.

By "Iniciatorkite" Foundation
www.iniciatorkite.com



Cover photo of *FaT GiRL* #2 (1995) by Laura Johnston, model: April.
From fatliberationarchive.org

Notes from the editor:

1. Obesity rates have risen, but the health risks have been exaggerated and the “crisis” narrative serves commercial/political interests. More recent data even suggest rates have plateaued or are not rising for most groups. As Eric Oliver notes, some researchers – many funded by the weight-loss industry – created an arbitrary definition of obesity, inflated claims, and distorted statistics. NIH obesity funding reached \$440M, and many influential researchers receive payments from drug and diet companies.

Please see: Gibbs, W.W. (2005). “Obesity: An Overblown Epidemic?” Scientific American; Basham, P. & Luik, J. (2010). “The Myth of an ‘Obesity Tsunami.’” Spiked Online (citing CDC data in JAMA 2010); Flegal, K.M. et al. (2005). “Excess Deaths Associated with Underweight, Overweight, and Obesity.” JAMA; Jerant, A. & Franks, P. (2012). “BMI, Diabetes, Hypertension, and Short-Term Mortality.” JABFM.

2.A. The “obesity paradox” – fat people often survive heart failure, dialysis, and cancer better than thin people. Overweight and mildly obese people have lower mortality rates than “healthy weight” people (Flegal, Adams). Obese persons now have better cardiovascular risk profiles than lean people did 20–30 years ago (Gregg). Overweight/obesity also confers significant protection against lung cancer.

Please see: Gibbs (2005) Scientific American; Flegal et al. (2005) JAMA; Gregg, E.W. et al. (2005) JAMA; Kalantar-Zadeh, K. et al. (2005) Hemodialysis International; Szwarc, S. (2008). “Obesity Paradox” series.

2.B. Risks from being fat are overstated. Overweight (BMI 25–30) is associated with lower risk of premature death than “healthy weight.” Class I obesity (BMI 30–35) shows only a slight, statistically insignificant increase in mortality. Underweight is associated with more excess deaths than class I obesity. Better medical care (blood pressure/cholesterol treatment) has offset risks; fitness, food, and other factors matter more than weight alone.

Please see: Gibbs (2005) Scientific American; Flegal et al. (2005) JAMA; Jerant & Franks (2012) JABFM; Szwarc, S. (2008).

2.C. Fat activists and fat liberationists reject the term “obese.”

(See next article in the zine.)

*All studies & articles are linked at ***divolika.bg/FATtitude***.*



AND WHAT ABOUT OUR HEALTH?

One day I was scrolling through Tumblr (yes, I am still there- and to those who are not familiar- it's a blogging and social networking platform) when I came across an interesting interaction. On Tumblr, you can send anonymous messages that recipients can publicly reply to. The message was sent to **@fatliberation**, an activist that has contributed a lot to the fat liberation movement online, and to whom I owe a lot of my education on this topic. (Please see the resources list on our website for more information about his incredible work). The anonymous message said:

"[...] you wouldn't need everyone to accommodate you if you just lost weight, but you're too lazy to stick to a healthy diet and exercise. it's that simple. I'd like to see you back up your claims, but you have no proof. you have got to stop lying to yourselves and face the facts"

Typical fatphobic claims: fat people are lazy and unhealthy, nothing new here.

Then came a reply from **@fatliberation** that would silence any troll (or at least, any troll with the ability and desire to read, and let's be serious, they probably don't exist.)

He went topic by topic, disputing myths, and backing them up with medical research and studies. I learned more from this blog post than I could have ever hoped, and it inspired me to continue doing this work, because this information is simply not known in Bulgaria.

It's from this blog post that I learned that the US weight loss industry was worth \$75 billion in 2022, and globally it was worth an estimated \$224 billion in 2021. By 2030, the global weight loss industry is expected to be valued at \$405.4 billion. (1,2,3) In **@fatliberation's** words: *"If diets really worked, this industry would fall overnight."*

And what about weight loss then? Is it actually possible to lose weight long term, and is it even healthy for us to do so? Apparently, *"over 50 years of research conclusively demonstrates that virtually everyone who intentionally loses weight by manipulating their eating and exercise habits will regain the weight they lost within 3-5 years. And 75% will actually regain more weight than they lost."* (4)

Losing weight is possible, but you'll almost certainly regain it - often more than before. Not only will a person regain the weight, but studies show that repeatedly losing and gaining weight is linked to cardiovascular disease, stroke, diabetes and damage to our immune systems. (10) (This is about intentional dieting, not natural weight fluctuation or gaining/losing fat due to illness).



@fatliberation states: *“Doctors became so desperate that they resorted to amputating parts of the digestive tract (bariatric surgery) in the hopes that it might finally result in long-term weight-loss.”* However, weight regain was observed within 24 months after surgery in approximately 50% of patients. (6) Studies have also shown that bariatric surgery is associated with elevated risks of death, addiction, malnutrition, and suicide. (7,8,9) Yet the elevated mortality seen in “severe obesity” is driven by diabetes and hypertension – not by fat itself. If we could effectively treat those conditions without surgery – which we absolutely can – we would get the same benefit, without the risks. That’s why “obese” describes a body size, not a disease. And body size alone tells us almost nothing actionable about a person’s health.

We have no proof that obesity causes any chronic conditions (13,14), gaining fat *“may be a protective response to the onset of numerous chronic conditions generated from currently unknown causes.”* (15,16,17,18).

“Obese” is an arbitrary BMI label, not a medical diagnosis – framing obesity as a health crisis diverts attention from the real factors of health like poverty, inequality, and systemic discrimination while causing harm through stigma.

This leads researchers to call for an end to treating obesity as a significant health issue. (12)
(Fat activists also reject the term “obese” altogether*.)



Being fat is linked to far fewer deaths than older studies claimed – about one third of the previous estimate. And being “overweight” doesn’t raise your risk of dying at all. In fact, it might actually protect you from death compared to people who weigh less. (19)

About one in three people labeled “normal weight” are actually unhealthy by other measures. Meanwhile, half of all people labeled “overweight” are actually perfectly healthy. That means using BMI to judge health gets it wrong for about 75 million people in the United States alone. (20) (By the way, the BMI is a fucking scam, but more on that later*)

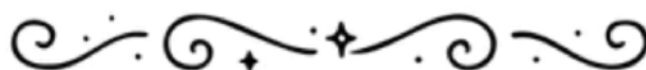
Scientists use BMI to track how many people are considered obese – about 35% of adults and 18% of kids. But the cutoff numbers are pretty random. In 1998, the US National Institutes of Health moved the “overweight” line from 27.8 down to 25. That instantly labeled 29 million Americans as fat, just to match global guidelines. But critics pointed out that those guidelines were partly written by a task force whose two main funders were companies selling weight loss drugs. (21)

Did you know that body size is largely determined by genetics? (22) This, I hope, is a freeing fact. Because we also know that living a healthy lifestyle lowers your risk of death by a lot - and that’s true no matter what you weigh or what your BMI is. (23) You know what is actually deadly? WEIGHT DISCRIMINATION! Research shows that weight-based discrimination increases risk of death by 60%!!! (24)

Despite being well-documented by researchers, this evidence is systematically dismissed by the medical establishment- because what I need you to fundamentally understand is that doctors and medical institutions are not free of bias, or of hate. (25,26,27,28) And that the doctor-patient relationship is inherently hierarchical- with doctors having the power to either help or end people’s lives. That is not a balanced relationship. The treatment of fat people in any medical setting is driven by hatred, not by compassion for humanity. And the irony is that people will tell you to lose weight because they’re concerned for your health. Bullshit.*

After this beautiful, legendary and life changing informational slap in the face, **@fatliberation** ends his post with this:

“There’s my “proof.” Where is yours?”



* **“Obese”** is a term rejected by fat activists because it is a medical label imposed by institutions, not a word they chose for themselves.¹ The term has a pathologising, stigmatising history that reduces a person to a clinical diagnosis, implying their body is inherently diseased and in need of a cure. Activist Lindy West argues: “That’s why I say fat, and I don’t use the word obesity. It is pathologizing, and I don’t have a disease.”² Instead, activists reclaim the neutral, descriptive word “fat”: reclaiming it from an insult, as a statement of fact about body size, similar to saying someone is tall or short.³

* **The BMI** was never intended for individual health assessment. It was created by a Belgian mathematician, Adolphe Quetelet, to define the “ideal man.”⁴ His work was later weaponised by Francis Galton, the founder of eugenics, to identify and eliminate “unfit” bodies.⁵ This ideology, which links thinness to whiteness, was embedded into the medical mainstream through BMI charts, making it a white supremacist tool.⁶

* **And by the way, even if you’re determined to see fat people as unhealthy, that still doesn’t make discrimination okay. Health is often outside a person’s control, it’s not a moral obligation, and nobody owes you being healthy.**

Sources:

1. Lindy West, CNN interview, 2024; Association for Size Diversity and Health (ASDAH), “Health at Every Size® Principles,” asdah.org (accessed 2025).
2. Lindy West, CNN interview, 2024.
3. Aubrey Gordon, *What We Don’t Talk About When We Talk About Fat* (Boston: Beacon Press, 2020).
4. Adolphe Quetelet, *A Treatise on Man and the Development of His Faculties* (Edinburgh: William and Robert Chambers, 1842); G. Eknoyan, “Adolphe Quetelet (1796–1874)—the average man and indices of obesity,” *Nephrology Dialysis Transplantation* 23, no. 1 (2008): 47–51.
5. Sabrina Strings, *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia* (New York: New York University Press, 2019), chapter 3; K. Bailey et al., “The body mass index: What’s the use?,” *Body Image* 52 (2025): 101–108.
6. Sabrina Strings, “How the Use of BMI Fetishizes White Embodiment and Racializes Fat Phobia,” *Journal of the American Medical Association* 330, no. 4 (2023): 309–310; Bailey et al., “The body mass index,” 2025.



1. LaRosa, J. (2022, March 10). U.S. weight loss market shrinks by 25% in 2020 with pandemic, but rebounds in 2021. Market Research Blog.
2. Staff. (2023, February 09). [Latest] global weight loss and weight management market size/share worth. Facts and Factors Research.
3. LaRosa, J. (2023, March 27). U.S. weight loss market partially recovers from the pandemic. Market Research Blog.
4. Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer. *American Psychologist*, 62(3), 220–233.
5. Fildes, A., Charlton, J., Rudisill, C., Littlejohns, P., Prevost, A. T., & Gulliford, M. C. (2015). Probability of an obese person attaining normal body weight: Cohort study using electronic health records. *American Journal of Public Health*, 105(9), e54–e59.
6. Magro, D. O., Geloneze, B., Delfini, R., Pareja, B. C., Callejas, F., & Pareja, J. C. (2008). Long-term weight regain after gastric bypass: A 5-year prospective study. *Obesity Surgery*, 18(6), 648–651.
7. Omalu, B. I., Ives, D. G., Buhari, A. M., Lindner, J. L., Schauer, P. R., Wecht, C. H., & Kuller, L. H. (2007). Death rates and causes of death after bariatric surgery for Pennsylvania residents, 1995 to 2004. *JAMA*, 298(7), 776–778.
8. King, W. C., Chen, J. Y., Mitchell, J. E., Kalarchian, M. A., Steffen, K. J., Engel, S. G., ... & Yanovski, S. Z. (2012). Prevalence of alcohol use disorders before and after bariatric surgery. *JAMA*, 307(23), 2516–2525.
9. Gletsu-Miller, N., & Wright, B. N. (2013). Mineral malnutrition following bariatric surgery. *Advances in Nutrition*, 4(5), 506–517.
10. Tomiyama, A. J., Ahlstrom, B., & Mann, T. (2017). Long-term effects of dieting: Is weight loss related to health? *Social and Personality Psychology Compass*, 11(9), e12342.
11. Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J. B., & Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *BMJ*, 318(7186), 765–768.
12. Medvedyuk, S., Ali, A., & Raphael, D. (2017). Ideology, obesity and the social determinants of health: A critical analysis of the obesity and health relationship. *Critical Public Health*, 28(2), 156–167.
13. Kahn, B. B., & Flier, J. S. (2000). Obesity and insulin resistance. *The Journal of Clinical Investigation*, 106(4), 473–481.
14. Cofield, S. S., Corona, R. V., & Allison, D. B. (2010). Use of causal language in observational studies of obesity and nutrition. *Obesity Facts*, 3(6), 353–356.
15. Lavie, C. J., Milani, R. V., & Ventura, H. O. (2009). Obesity and cardiovascular disease: Risk factor, paradox, and impact of weight loss. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(21), 1925–1932.
16. Uretsky, S., Messerli, F. H., Bangalore, S., Champion, A., Cooper-DeHoff, R. M., Zhou, Q., & Pepine, C. J. (2007). Obesity paradox in patients with hypertension and coronary artery disease. *The American Journal of Medicine*, 120(10), 863–870.
17. Mullen, J. T., Moorman, D. W., & Davenport, D. L. (2005). The obesity paradox: Body mass index and outcomes in patients undergoing nonbariatric general surgery. *Annals of Surgery*, 242(1), 69–75.
18. Tseng, C. H. (2013). Obesity paradox: Differential effects on cancer and noncancer mortality in patients with type 2 diabetes mellitus. *Atherosclerosis*, 226(1), 186–192.
19. Flegal, K. M. (2021). The obesity wars and the education of a researcher: A personal account. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 67, 75–79.
20. Rey-López, J. P., de Rezende, L. F., Pastor-Valero, M., & Tess, B. H. (2014). The prevalence of metabolically healthy obesity: A systematic review and critical evaluation of the definitions used. *Obesity Reviews*, 15(10), 781–790.
21. Butler, K. (2014, August 25). Why BMI is a big fat scam. *Mother Jones*.
22. Wardle, J., Carnell, S., Haworth, C. M., & Plomin, R. (2008). Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment. *American Journal of Clinical Nutrition*, 87(2), 398–404.
23. Matheson, E. M., King, D. E., & Everett, C. J. (2012). Healthy lifestyle habits and mortality in overweight and obese individuals. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 25(1), 9–15.
24. Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2015). Weight discrimination and risk of mortality. *Psychological Science*, 26(11), 1803–1811.
25. Puhl, R., & Brownell, K. D. (2012). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity Research*, 9(12), 788–805.
26. Engber, D. (2009, October 5). Glutton intolerance: What if a war on obesity only makes the problem worse? *Slate*.
27. Teachman, B. A., Gapinski, K. D., Brownell, K. D., Rawlins, M., & Jeyaram, S. (2003). Demonstrations of implicit anti-fat bias: The impact of providing causal information and evoking empathy. *Health Psychology*, 22(1), 68–78.
28. Chastain, R. (2009, December 15). So my doctor tried to kill me. *Dances With Fat*.

To see the research, visit **divolika.bg/FATtitude**. This article would not have been possible without **@fatliberation's** hard work and research.

BEAUTIFUL AND DISGUSTING

When you're a small child, you're not really aware of your body, at least not from the outside. Your mind and body are not divided yet, you don't think about how you look when you do things, you experience life, textures, sensations and emotions through your eyes and body and... I remember... playing with dirt. Just dry dusty dirt, in the back of the building, on an empty field. I was 6 years old.

A few years later, when I was 9 years old, I went to the pool in the summer with my parents. I took my clothes off so I can go swim. My dad saw me, and screamed. He was looking at my body. He looked appalled, shocked. I couldn't understand, I looked down at my body, I got scared, he yelled that I got fat. I still couldn't understand but I could see it was something very serious and very bad- my dad was now yelling at my mom, saying it was her fault, demanding to know how this happened, why did she allow this to happen. That summer I was not allowed any sweets, no ice cream, nothing. I lost weight, my dad won. I became aware of my body being disgusting.

The words disgusting and fat have haunted me my whole life. I was raised in Romania, in the 90s and early 2000s, where the way you look is policed to the extreme. Romanians, east europeans, balkan people, they care a lot about looks- I mean much more than other people around the world, it's a kind of obsession. When you go out, on the street, in public transport, people look and stare at you, and if you fall even 1% out of what is considered normal, they judge you with piercing eyes, they make you feel alien.

When I was around 17 my dad brought home to me some pills. He gave them to me and said *"Take them, they will reduce your appetite, you will eat less."* I said I will take them, but instead I hid them in my room and never did. He and various members of my family had bullied me my entire life about my weight. In the summer, I wore black tights even though I was dying from the heat, I could not allow anyone to see my fat legs. There were many days I couldn't not go out in public in the summer, I would cry and stay indoors, disgusting, disgusting, my legs are disgusting.



There is much more I can say about this, about the bullying from school mates and strangers on the internet. About photoshopping my body to look slimmer. About how I was told that I had a pretty face, and that all I needed to do was loose weight, as if my body parts were mismatched, not a complete whole. I was, paradoxically, always praised for my beauty too, leaving me confused on wether I was in fact beautiful or disgusting. These days I understand. I am both. I am beautiful and disgusting, same as everything in nature. I think about the forest, in which beautiful and disgusting things can be found in equal measure. I think about my cats, who are beautiful and also gross. About how human bodies produce beautiful things - music, art, dance- and gross things, piss, shit and fluids.

These days, I go out in the summer wearing short skirts.

*By Nada Ree.
Originally in English.*



Age 9.



(любовно) писмо от редактора

Скъпи дебелите приятели и съмишленици,

Казвам се Нада, аз съм дебела, queer и невродивергентна художничка и редакторка на това списание. Преди всичко искам да кажа, че това е първият път, когато редактирам списание съвсем сама, и все още се уча как да бъда редакторка, затова моля да ме извините, ако съм допуснала някакви грешки. За този първи брой публикувах всички текстове, които получих от отворената покана, така както бяха. Това може да е първото ви запознаване с тези теми и може да не сте съгласни с някои от изразените тук мнения (а това е много желателно), или може да сте напълно съгласни и да се почувствате видяни и разбрани за първи път (наистина се надявам така да е).

Искам това да бъде място за дебелите хора, но също така и за хора, които страдат от хранителни разстройства, дисморфия на тялото, са жертви на тормоз, защото са „твърде слаби“, както и за всеки, който се бори с образа си за тялото, психично заболяване или увреждане.

Към моите дебелите приятели – виждам ви, добре дошли, направете това място свой дом, съборете го и го постройте отново, ако трябва. Искам да знам всички ваши мисли и чувства, колкото и дълбоки и лични да са те. Искам да знам за вашите тъги и радости, вашите триумфи, вашите провали, вашите съждения, вашия гняв, вашата любов. Тук не е нужно да сте свършени, не е нужно да сте щастливи или да приемате тялото си, ако не искате, или можете без угризения да възхвалявате тялото си и този секси голям задник, ако това е, от което се нуждаете. Няма един-единствен правилен път към освобождението. Някои от нас се нуждаят да се ядосват и да разрушават, други се нуждаят от грижа, сигурност и спокойствие. Надявам се, че заедно можем да създадем пространство за по малко от всичко.

Към всеки, който някога се е страхувал да надебелее — искам да знаете, че да си дебел е нормално, дори повече от нормално — това е основна част от човешкия опит. От тази книжка също можете да научите много.

Надявам се също така, че заедно ще можем да споделяме ресурси помежду си, както и практични съвети и насоки за това как да оцелеем в това гадно, ужасено от дебелиите хора общество. Ако сте съюзник, надявам се това да ви даде сили да помагате на дебелиите си приятели и да се застъпвате за тях, както и да предизвикате собствените си предразсъдъци (всички имаме такива).

Накрая бих искала да благодаря на всички активисти за правата на дебелиите хора, които са били преди нашето поколение, без които движението за освобождение на дебелиите хора нямаше да съществува — движение, започнато от дебелите чернокожи и цветнокожи хора, хора с увреждания, куиър и транс хора през 60-те и 70-те години. Това списание е част от по-голямо движение, целящо да премахне системната дискриминация срещу дебелиите хора, и разпознава фобията към дебелиите като инструмент на бялото превъзходство, анти-чернокожия расизъм, капитализма и евгениката; както и разпознава пресечната точка на движението за освобождение на дебелиите с феминизма, справедливостта за хората с увреждания и антифашизма.

Благодаря на всички, които са допринесли, и благодаря, че сте тук!



С любов,

1 Нада и колектив Диволйка

СЪДЪРЖАНИЕ

1. “Онлайн дневници” От sitronsangbody
2. “Скъпо дневниче (или който и да е толкова нещастен, че някой ден да попадне на този текст)” От Vi
3. “46 ни е най-големия размер” От Gorgona
4. “Обществени норми, стигма и образа на една красива пълничка жена” От Фондация “Инициаторките”
5. “Ами здравето ни?” От Nada Ree
6. “Красиво и отвратително” От Nada Ree



ОНЛАЙН ДНЕВНИЦИ

28 септември 2024 г.:

Никога няма да престане да ме учудва колко упорито обществото се опитва да наложи идеята, че дебелината е аномалия. Средностатистическата западна жена носи дрехи в „плюс“ размери. Един от най-малките размери в скалата се нарича „среден“. Повечето хора с анорексия попадат в категорията на наднорменото тегло според ИТМ (индекс на телесна маса), но по някакъв начин това се нарича „атипична анорексия“. Да бъдеш дебел често се определя като причина за редица заболявания, но буквално няма заболявания, които да са характерни само за дебелия тела. Гледайки филми и телевизия, човек би си помислил, че 98% от хората по света са слаби. Това не е така.



Не искам да кажа, че ако беше доста рядко да си дебел, фобията към дебелия хора би била приемлива. Разбира се, че не.

Искам да кажа, че сме заобиколени от всички тези изкуствени индикатори, че дебелината е неестествена и необичайна, а това просто не е вярно?? Хората не винаги са слаби, никога не сме били всички слаби и не сме всички предназначени да бъдем слаби. Дебелия хора са нормален тип хора. Теглото е характеристика, а не недостатък.

27 май 2023 г.:

Бих искала хората да не се придържат толкова към идеята, че „предишната снимка“ трябва да е на дебело тяло. Непрекъснато чувам приказки за „най-добрата версия на себе си“, а това винаги означава да си слаба.

Проблемът е, че това е най-доброто ми аз! Бях слаба като тийнейджърка. И какво още? Бях депресирана, тревожна, пропусках хранения, самонаранявах се, бях дълбоко несигурна и прекарвах дните си в училище, което винаги беше трудна и потискаща среда. Повечето време бях постоянно стресирана и нещастна.

Сега живея живот, който наистина ми подхожда. Имам свой дом и невероятен съпруг, който ме обожават такава, каквата съм, и обратното. Храня се редовно и се движа по начини, които наистина ми харесват. Имам лекарства, които действат. Имам любящи, здравословни приятелства. Имам неща, за които да се радвам, и контрол над времето си. Добре се отнасям към себе си. Всъщност съм щастлива. И съм дебела! Дебелината е снимката „след“! Дебелината е щастливият край!

1 март 2023 г.:

Едно от нещата, които затрудняват борбата с фобията към дебелината, е, че хората упорито възприемат дебелината като избор или провал. Обществото разглежда дебелиите хора като провалили се „слаби“ хора или като потенциални „слаби“ хора. „Те не е нужно да са такива, така че не е нужно да ги приемаме“. Размерът не е неизмѐнен по същия начин, по който са расата или сексуалността, и затова затлъстяването често се разглежда като нещо, от което бихте се отървали, ако само не бяхте толкова зле. Няма значение, че в действителност дебелиите хора винаги ще съществуват. Докато хората могат да си казват, че всеки би могъл да избере да спре да бъде дебел, те не са длъжни да признават дебелиите хора като отделна група, която се сблъсква с конкретни форми на потисничество.

24 август 2025 г.:

Просто не мога да подчертая достатъчно, че ако подигравките към дебелиите „работеха“, досега вече щяха да са дали резултат. Няма нужда да показвате неодобрението си. Няма нужда да казвате на дебелиите хора, че са болни и че ще умрат. Няма нужда да тормозите никого „за негово добро“. ВЕЧЕ Е БИЛО ПРАВЕНО. Хората се занимават с това от много, много дълго време, а дебелиите хора не са престанали да съществуват. Напротив.

Искам да кажа, че не мисля, че целта ви да се отървете от дебелината е полезна изобщо, но най-малко поколения от явни доказателства би трябвало да ви покажат, че подигравките към дебелиите хора не служат и никога не са служили на тази цел.

*От sitronsangbody.tumblr.com, Норвегия.
Превод от английски.*



**скъпо дневниче (или който и да е толкова
нещастен, че някой ден да попадне на),**

Да си дебел означава, че никога, ама никога не си невидим. Наистина, никога. Не просто влизаш в стая – ти пристигааш. На практика си човешки билборд, на който пише „ДА, ЗДРАВЕЙ, АЗ СЪЩЕСТВУВАМ“ с размер 40 шрифт Comic Sans. Хората не поглеждат набързо; те правят онзи бавен, виновен панорамен поглед, сякаш току-що са забелязали епизод от документален филм за редки птици, който се разгръща в дивата природа. После отвърщат погледа си супер бързо, преструват се, че са очаровани от някакъв случаен осветителен уред, и две секунди по-късно се връщат за втори рунд. Това е по-малко „възхищение“ и повече „това човек ли е или някакъв особено отдаден чувал с картофи, който се е научил да ходи?“

Всички веднага знаят цялата история на живота ти от петдесет крачки разстояние. Очевидно си от типа, който пържи пастата си за зъби и има лична гореща линия към спешните служби на Domino's. Количката ти за пазаруване явно е доказателство №1 в делото срещу „Голямата конспирация за полунощните хапвания“. А междувременно аз съм тук и си мисля: „Човече, изядох половин мини Сникърс преди четири дни и все още се кая в главата си. Вината ми работи по-здравот от метаболизма ми.“

За съжаление, само другите дебели хора наистина разбират тайната. Няма нужда да обяснявам, че понякога не става въпрос за това да изядеш цяла пица, сякаш това е олимпийски спорт. Понякога причината е щитовидната ти жлеза, която изпада в истерия, или лекарствата, които превръщат двигателя ти за изгаряне на калории в сънливо трипръсто ленивче, или старата травма, която тихо преобрази мозъка ти, така че сега утешителната храна е единствената прегръдка, която не задава въпроси. Но опитай да го обясниш на г-н „Страничен поглед“ на касата за самообслужване, който зяпа твоите кейл и йогурт, сякаш току-що си купил килограм кокаин... Представяш ли си? Дебел човек, който се опитва да се храни здравословно.

Докато растях, винаги бях „пухкавият най-добър приятел“ – този, който трябва да бъде забавният във всяка групова снимка, на която всички позирахме, сякаш бяхме в програма за защита на свидетели. Филмите вече бяха избрали ролята ми, още преди да стигна до гимназията: не бях сексапилният, нито загадъчният, замислен интелектуалец, и определено не бях атлетичният „голдън ретривър“ тип. Не. Получих „сладкия комик“. Ходещият човешки плюшен мечок. „Ти прегръщаш най-добре“, казваха хората с тази мечтателна усмивка, сякаш бях фабрично настроен за емоционална подкрепа. Това винаги ме дразнеше, защото... прегръщам ужасно. Агресивно зле. Личното ми пространство е приблизително с размерите на предполагаемата ми вечеря и всеки, който се опита да го наруши, получава пълно обслужване с кактусови бодли. Прегръдките ми се струват като някой, който сменя ленти на магистралата със 150 км/ч без мигач и без никакво пространствено възприятие. И все пак митът продължава да живее. Дебел = мек = моля, ела и се хвърли върху мен, сякаш съм мемори пана. Сякаш тялото ми е публична собственост, отдадена под наем за групов терапия.

Така че, да, в продължение на цяло десетилетие бях в режим на пълно избягване. Свивах се на всеки червен светофар, сякаш така щях да заблудя законите на физиката. Носех черно от главата до петите, защото някой в Pinterest ми беше казал, че така изглеждам „по-слаб“ (спойлер: не е така, просто те прави да изглеждаш като много шик карикатура на Смъртта). Смеех се прекалено шумно на шеги, които не бяха смешни, за да не забележат, че бях човешкият еквивалент на Тетрис в сепарето. Играех го „жизнерадостен и достъпен“, когато всъщност исках да изкрещя: „Може ли да спрем да коментираме тялото ми, сякаш е природонаучно предаване? Дейвид Атънбъроу не е тук.“



От зина „FaT GiRL“ (1995)

Но ето една странна промяна, за която никой не ти казва: след като достатъчно години са те зяпали, ти като че ли... преминаваш на по-високо ниво. Зяпането престава да ти се струва като атака и започва да ти се струва като фонен шум. Ставаш добър в това да зяпаш обратно. Не ядосан, просто много спокоен и с нагласата „да, виждам, че ме гледаш, поздравления за елементарната очна функция“. Осъзнаваш, че повечето хора, които те свеждат до ходеща шега, тайно се страхуват от собствените си меки части. Щом разбереш това, цялата им рутина губи силата си. Сякаш откриваш, че страшното чудовище под леглото ти е просто баща ти, облечен в чаршаф.

Така че, да. Да си дебел означава да те забелязват. Шумно. Грубо. Без да питат за разрешение. Всеки ден светът ти напомня, че заемаш място – истинско, буквално, триизмерно пространство – и отказва да ти позволи да го забравиш. Но това е и доказателство, че все още си тук. Дишаш същия въздух. Заемаш същия тротоар. Отказваш да се смалиш само защото сценарият казва, че трябва.

И наистина това е най-дребнавият, най-удовлетворяващ среден пръст, който можеш да покажеш на вселената. Моята гигантска, безкомпромисна прегръдка от типа „Все още съм тук, свиквай“ – най-вече към себе си и към теб, защото да ти кажа честно, никой друг няма да получи такава.

От Vi .

TikTok: iiviperii

Превод от английски: ая



Снимка: Уоли Макнами (Corbis, около 2009 г.). Изразът „four-letter word“ е начин да се каже „псувня“ на английски език. Надписът означава, че думата „дебел“ не трябва да се третира като мръсна дума, като по този начин си възвръща значението на думата.

ЧЕ НИ Е НАЙ-ГОЛЕМИЯ

Когато бях дете имах едно любимо хоби- да рисувам дрехи върху картинки на модели. Моите по-големи братовчедки ми даваха техните картинки на модели, които прекопирахме с индиго листове и на тях си правех всякакви шантави дизайни. Този интерес към дрехите се превърна в ровене за готини неща в магазините за втора употреба, когато станах тийнейджърка. Но там рядко откривах панталони, които да ми станат и да са „готини“. Задника ми все не влизаше в наличните размери. Това е така и до ден днешен и това разочарование и фрустрация вече са се превърнали в страх.

Когато си дебел и си купуваш дрехи, трябва да приемеш факта, че никой не е помислил за теб. Никой (говоря за масовото производство) не снима по-големи модели, никой не създава дизайни за по-големи тела. Големият човек не съществува там, той не е удобен, защото изисква допълнително усилие и различна кройка.

Буквално изпитвам страх да не ми се скъса единствения панталон, който ми става и ми е удобен, страх от предсещането на разочарованието, което ще изпитам като отида да си търся панталон в някой магазин, защото няма да има размер за мен.

И след това фрустрация, че като потърся размер в някой магазин и ми донесат най-големия, аз ще знам, че няма да ми стане и продавачката все пак ще ми каже „Ама, няма да знаеш как ти стои и дали ти става, докато не пробваш“, докато аз виждам, че шибания панталон е твърде малък, ама пак го меря и дори не мога да си го дръпна над колената и се депресирам от факта, че аз съм твърде дебела за изискванията на модната индустрия и няма размер за мен. Защото големите панталони не ги мерят според едно по-голямо тяло и неговите възможни извивки, а просто уголемяват малките размери.

Знам, че ще ми стиска на корема и че тия дънки като седна, ще ми се впиват в стомаха и ще ми направят синини.



“Големи тела, а не малки умове!”

Митинг на NAAFA в Тобин Плаза, призоваващ губернатора да включи дебелиите хора в Закона за гражданските права на щата Ню Йорк, 1993 г.

Изречения които мразя:

1. „Ами всички модели са ни един размер, та пасват на повечето хора.“ Моля!?
2. „Тя материята е много еластична“ Добре, ама аз искам ли да клекна и да го скъсам? Или пък да прозира, щото съм го опънала като знаме...
3. „Не това ще ми е малко, от тук си личи“ „Не-е-е, пробвай го в 44-ти номер, виж отгоре е с ластик“ – „Да бе, то аз ще се набутам вътре като луканка, ама ще мога ли да дишам?“
4. „Ти май не си за бански от две части, пробвай цял бански.“

Така с времето любовта ми към дрехите се превърна в омраза. Вече не обичам да си купувам дрехи, не обичам да ги гледам и не искам дори да ходя в магазини за дрехи.



„Спяща до килима с лъва“ от Луциан Фройд. Модел: Сю Тили.

И не обичам да говоря с продавачките и ги отбягвам, защото не искам да ми дават нещо за мерене, защото често и на двете ни е ясно, че няма да ми стане и това ще ме разстрои и ще се ядосам твърде много и три дена ще си мисля за тая случка.

Мразя ги тези неща, мразя дрехите, мразя малките им размери, мразя цялото преживяване и мразя факта, че нещо толкова основно и важно, което има функцията да пази тялото ми се е превърнало в нещо което ме кара да се чувствам зле.

Знам, че зад това стоят невъзможни стандарти и индустрия, която не се интересува от хората, околната среда и качеството, а само от печалбата.

Знам че, пътя към освобождението ни от норми, стандарти, очаквания и капитализма е дълъг, но няма да се примиря и ще продължа да съм тук и да се боря за тялото си и за свободата на корема си!

От Gorgona.

Оригинални текстове на Български и Английски.



обществени норми, стигма и образа на една красива пъличка жена

Какво е стигмата, свързана с теглото? Стигмата свързана с тялото се определя като „дискриминационни действия и идеологии, които могат да бъдат насочени към отделни лица поради тяхното тегло и размер“. Млади и възрастни се сблъскват с дискриминация, свързана с теглото, всеки ден – в магазини и ресторанти, в обществения транспорт, на работното място и в здравните заведения. Стигмата, свързана с теглото, засяга дори личните взаимоотношения. Всъщност подигравките към дебелиите хора са толкова вкоренени в нашето съвременно общество, че хората може дори да не забележат, че се случват. И проблемът се влошава: С повишаването на нивата на затлъстяване(1 & 2.В), дискриминацията, свързана с теглото, също се увеличава. За съжаление, истината е, че в Северна Америка предразсъдъците срещу хората, живеещи със затлъстяване, все още са социално приемливи. Това прави голям процент от населението уязвим към очевидно несправедливо отношение, с малко възможности за защита и подкрепа. Понастоящем няма федерални закони, които да забраняват дискриминацията, основана на теглото. В резултат на това този тип поведение рядко се поставя под въпрос или оспорва. Всъщност, той често се игнорира напълно.

Кои са някои примери за стигма, свързана с теглото? Има много погрешни схващания относно хората, живеещи със затлъстяване. (2.В) Те могат да включват обобщения и вярвания като: Мъжете и жените, живеещи със затлъстяване, са мързеливи и безотговорни. Липсва им воля и самодисциплина. Хората носят излишно тегло поради избори, които са направили – „техна е вината“, че се борят. По-големият телесен размер е непривлекателен и нежелан. Хората с наднормено тегло не трябва да са много умни. Хората с наднормено тегло имат лоша хигиена. Хората със затлъстяване са по-малко способни да успеят.



Картина на Фернандо Ботеро.

Стигмата около хората с наднормено тегло е огромна, а често се касае и за здравословни проблеми, които част от обществото не желаят да приемат или да разберат. (2.А & 2.Б.) Подхождането с разбиране към тези проблеми ще позволи на тези хора да говорят свободно и спокойно за това, което се случва в съзнанието им.

Относно размерите на дрехи за жените често присъства неприятния момент да има подходящи дрехи само за по-слаби жени. Това поставя жените в неприятна ситуация, понеже те също са привлекателни, но не успяват така да подчертаят своята красота и да се чувстват още по-привлекателни.

Жените с по-пищни тела често дори са по-харесвани от по-слабите жени, те могат и трябва да бъдат уверени в себе си и в своите възможности.

Те са по-привлекателни и изглеждат много красиво, тяхното самочувствие също допринася за това те да бъдат по-харесвани. Всяка жена с гордост трябва да носи своето тяло и да не изпада в тревожни или депресивни състояния, ако е качила 5 или 10 кг.

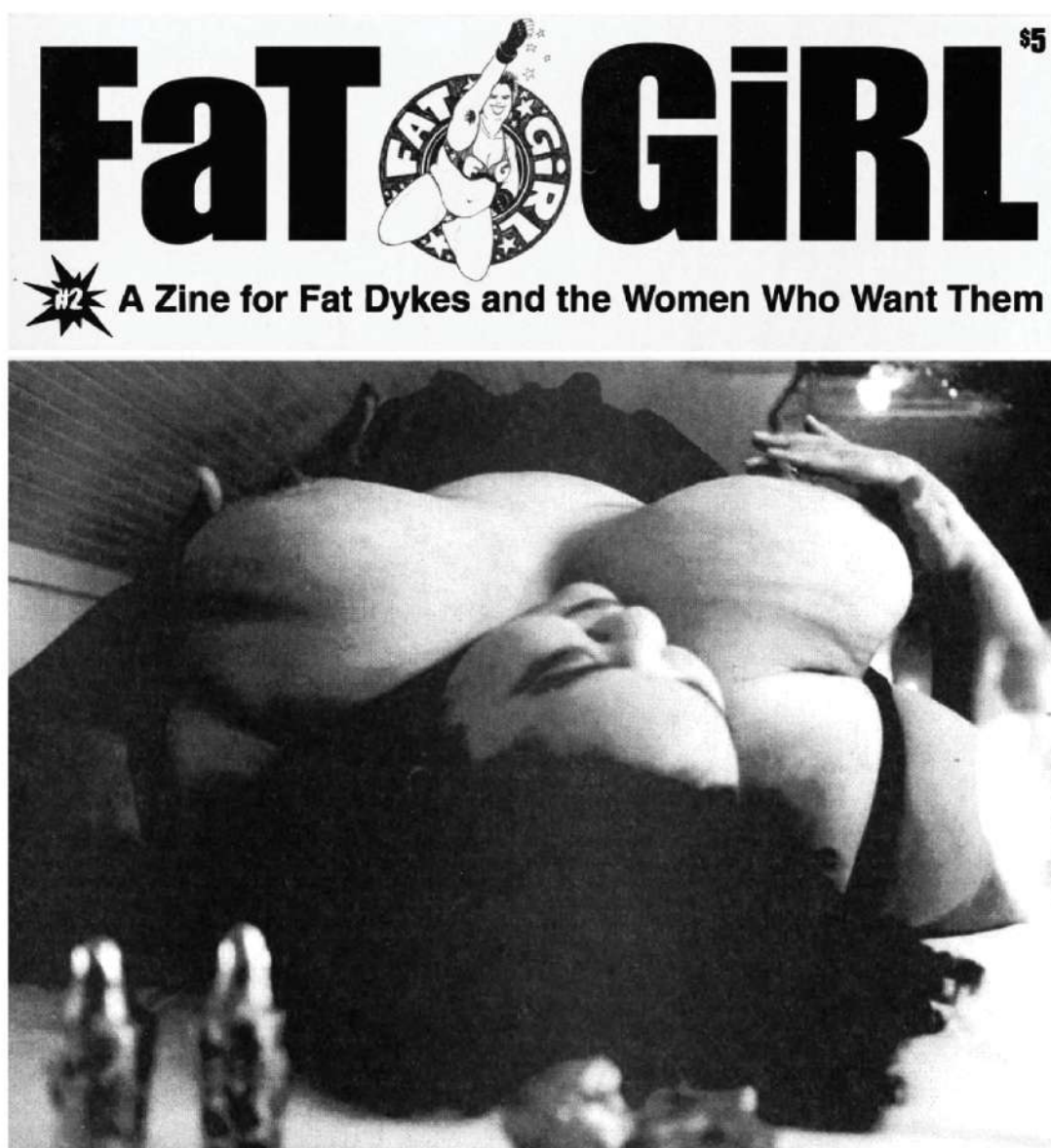
Хранителните разстройства често се свързват с такива преживявания особено в детството или в тийнейджърството в които са били поставени момичетата в ситуация и са станали обект на подигравка.

Стигмата свързана с тялото може да има дълбоки последици за хората, които го преживяват.

Ниско самочувствие, негативен образ за тялото, депресия, тревожност, лошо качество на личните взаимоотношения. Не трябва да се отнасяме с неуважение към по-пълните хора, те са прекрасни хора и чудесни партньори, приятели и колеги.

От Фондация "Инициаторките" www.iniciatorkite.com

Оригинални текст на Български



Снимка на корицата на FaT GiRL #2 (1995 г.) от Лаура Джонстън, модел: Ейприл
От fatliberationarchive.org

Бележки от редактора:

1. Случаите на затлъстяване са се повишили, но рисковете за здравето са преувеличени, а наративът за „кризата“ служи на търговски и политически интереси. По-нови данни дори сочат, че процентът се е стабилизирал или не се увеличава за повечето групи. Както отбелязва Ерик Оливър, някои изследователи – много от които финансирани от индустрията за отслабване – създадоха произволна дефиниция за затлъстяването, преувеличиха твърденията си и изкривиха статистиката. Финансирането за затлъстяването към Национални институти за здраве (NIH) достигна \$440 милиона, а много влиятелни изследователи получават плащания от фармацевтични и диетични компании.

Вижте: Gibbs, W.W. (2005). "Obesity: An Overblown Epidemic?" Scientific American; Basham, P. & Luik, J. (2010). "The Myth of an 'Obesity Tsunami'." Spiked Online (citing CDC data in JAMA 2010); Flegal, K.M. et al. (2005). "Excess Deaths Associated with Underweight, Overweight, and Obesity." JAMA; Jerant, A. & Franks, P. (2012). "BMI, Diabetes, Hypertension, and Short-Term Mortality." JABFM.

2.А. „Парадоксът на затлъстяването“ – затлъстелите хора често се справят по-добре със сърдечна недостатъчност, диализа и рак в сравнение с по-слабите хора. Хората с наднормено тегло и леко затлъстяване имат по-ниска смъртност в сравнение с хората с „нормално тегло“ (Flegal, Adams). Днес затлъстелите хора имат по-добри сърдечно-съдови рискови профили, отколкото имаха по-слабите хора преди 20–30 години (Gregg). Наднорменото тегло/затлъстяването също така осигурява значителна защита срещу рак на белия дроб.

Вижте: Gibbs (2005) Scientific American; Flegal et al. (2005) JAMA; Gregg, E.W. et al. (2005) JAMA; Kalantar-Zadeh, K. et al. (2005) Hemodialysis International; Szwarc, S. (2008). "Obesity Paradox" series.

2.Б. Рисковете, свързани с това да си дебел, са преувеличени. Наднорменото тегло (ИТМ 25–30) се свързва с по-нисък риск от преждевременна смърт в сравнение със „здравословното тегло“. Затлъстяването от първа степен (ИТМ 30–35) показва само леко, статистически незначително повишение на смъртността. Поднормено телесно тегло (ИТМ под 18.5) се свързва с повече случаи на преждевременна смърт, отколкото затлъстяването от първа степен. По-добрите медицински грижи (лечение на кръвното налягане/холестерола) са компенсирали рисковете; физическата форма, храненето и други фактори са по-важни от самото тегло.

Вижте: Gibbs (2005) Scientific American; Flegal et al. (2005) JAMA; Jerant & Franks (2012) JABFM; Szwarc, S. (2008).

2.В. Активистите за правата на дебелите хора и движението за освобождение на дебелите хора отхвърлят термина „затлъстял“. (Вижте следващата статия в книжката.)



ами здравето ни?

Един ден разглеждах Tumblr (да, все още съм там – а за тези, които не са запознати – това е платформа за блогове и социална мрежа), когато се натъкнах на един интересен разговор. В Tumblr можеш да изпращаш анонимни съобщения, на които получателите могат да отговарят публично. Съобщението беше изпратено до **@fatliberation** – активист, който е допринесъл много за онлайн движението за освобождение на дебелия хора и на когото дължа голяма част от знанията си по тази тема. (Моля, вижте списъка с ресурси на divolika.bg/FATtitude за повече информация относно невероятната му работа). Анонимното съобщение гласеше:

„[...] нямаше да се налага всички да се съобразяват с теб, ако просто отслабнеш, но си прекалено мързелив, за да се придържаш към здравословна диета и упражнения. Толкова е просто. Бих искал да видя как подкрепяш твърденията си, но нямаш доказателства. Трябва да спрете да лъжете себе си и да се изправите пред фактите“

Типични твърдения, продиктувани от дебелофобия: дебелия хора са мързеливи и нездравословни, нищо ново.

След това дойде отговор от **@fatliberation**, който би затопил всеки трол (или поне всеки трол, който има способността и желанието да чете – а честно казано такива вероятно не съществуват).

Той разгърна тема след тема, опровергавайки митове и подкрепяйки тезата си с медицински изследвания и проучвания. От тази публикация в блога научих повече, отколкото някога бих могла да се надявам, и тя ме вдъхнови да продължа тази работа, защото тази информация просто не е известна в България.

От тази публикация в блога научих, че индустрията за отслабване в САЩ е била на стойност \$75 милиарда през 2022 г., а в световен мащаб е била на стойност около \$224 милиарда през 2021 г. До 2030 г. се очаква глобалната индустрия за отслабване да бъде оценена на \$405,4 милиарда. (1,2,3) По думите на **@fatliberation**: „Ако диетите наистина работеха, тази индустрия щеше да се срина за една нощ.“

А какво да кажем за отслабването тогава? Всъщност възможно ли е да отслабнем трайно и изобщо здравословно ли е за нас да го правим? Явно „повече от 50 години изследвания категорично доказват, че практически всеки, който умишлено отслабне чрез промяна на хранителните си навици и физическата си активност, ще възвърне загубеното тегло в рамките на 3–5 години. А 75% всъщност ще натрупат повече тегло, отколкото са загубили.“ (4)

Отслабването е възможно, но почти със сигурност ще си възвърнете килограмите – често дори повече от преди. Не само че човек ще си възвърне теглото, но проучванията показват, че многократното отслабване и напълняване е свързано със сърдечно-съдови заболявания, инсулт, диабет и увреждане на имунната ни система. (10) (Става дума за целенасочено отслабване, а не за естествени колебания в теглото или натрупване/загуба на мазнини вследствие на заболяване).



@fatliberation заявява: „Лекарите станаха толкова отчаяни, че прибегнаха до ампутация на части от храносмилателния тракт (бариатрична хирургия) с надеждата, че това най-накрая може да доведе до дългосрочно отслабване.” Въпреки това при приблизително 50% от пациентите се наблюдава повторно наддаване на тегло в рамките на 24 месеца след операцията. (6) Проучвания показват също, че бариатричната хирургия е свързана с повишен риск от смърт, зависимост, недोхранване и самоубийство. (7,8,9) Все пак повишената смъртност, наблюдавана при „високостепенно затлъстяване“, се дължи на диабета и хипертонията – а не на самата мазнина. Ако можехме ефективно да лекуваме тези състояния без операция – което напълно е възможно – щяхме да постигнем същия ефект, без рисковете. Ето защо „затлъстяване“ описва размер на тялото, а не заболяване. А самият размер на тялото почти нищо не ни казва за здравето на човек, което да ни помогне да предприемем конкретни действия.

Нямаме доказателства, че затлъстяването причинява каквито и да било хронични заболявания (13,14), а натрупването на мазнини „може да бъде защитна реакция срещу появата на множество хронични заболявания, предизвикани от все още неизвестни причини.“ (15,16,17,18)

„Затлъстял“ е произволен етикет, свързан с ИТМ, а не медицинска диагноза – представянето на затлъстяването като здравна криза отклонява вниманието от истинските фактори, свързани със здравето, като бедност, неравенство и системна дискриминация, като същевременно причинява вреда чрез стигматизация.

Това кара изследователите да призоват да се спре третирането на затлъстяването като значим здравен проблем. (12) (Активистите за правата на дебели хора също напълно отхвърлят термина „затлъстял“*)



Това да си дебела е свързано с много по-малко смъртни случаи, отколкото твърдяха по-старите проучвания – около една трета от предишните оценки. А „наднорменото тегло“ изобщо не повишава риска от смърт. Всъщност то може дори да ви предпази от смърт в сравнение с хора, които тежат по-малко. (19)

Приблизително един на всеки трима души, определени като „с нормално тегло“, всъщност са в лошо здраве според други показатели. В същото време половината от всички хора, определени като „с наднормено тегло“, всъщност са напълно здрави. Това означава, че използването на ИТМ за оценка на здравето дава грешни резултати за около 75 милиона души само в САЩ. (20) (Между другото, ИТМ е абсолютна тъпотия, но повече за това по-късно*).

Учените използват ИТМ, за да проследяват колко хора се считат за затлъстели – около 35% от възрастните и 18% от децата. (САЩ) Но граничните стойности са доста произволни. През 1998 г. Националните институти по здравеопазване на САЩ преместват границата за „наднормено тегло“ от 27,8 на 25. Това веднага определи 29 милиона американци като дебели, само за да се съобразят с глобалните насоки. Но критиците посочват, че тези насоки са били частично написани от работна група, чиито двама основни спонсори са били компании, продаващи лекарства за отслабване. (21)

Знаете ли, че размерът на тялото се определя до голяма степен от генетиката? (22) Надявам се, че този факт ви дава чувство на свобода. Защото знаем също, че здравословният начин на живот значително намалява риска от смърт – и това важи независимо от теглото ви или от вашия ИТМ. (23) Знаете ли какво всъщност е смъртоносно? ДИСКРИМИНАЦИЯТА НА ОСНОВА НА ТЕГЛОТО! Изследванията показват, че дискриминацията на основата на теглото увеличава риска от смърт с 60%!!!

Въпреки че е добре документирана от изследователите, тази информация систематично се отхвърля от медицинската общност – защото това, което искам да разберете, е, че лекарите и медицинските институции не са свободни от предубеждения или омраза. (25,26,27,28) И че връзката между лекар и пациент е по своята същност йерархична – като лекарите имат властта да подобряват или да отнемат живота на хората. Това не е балансирана връзка. Отношението към дебелия хора във всяка медицинска среда се определя от омраза, а не от състрадание към човечеството. И иронията е, че хората ще ви кажат да отслабнете, защото се притесняват за здравето ви. Глупости.*

След този красив, легендарен и променящ живота информационен шамар, **@fatliberation** завършва публикацията си с това:

„Ето моето „доказателство“. Къде е вашето?“

Източници: Страница 16 от английската версия.

За да видите различните изследвания, посетете **divolika.bg/FATtitude**. Тази статия нямаше да е възможна без упоритата работа и изследвания на **@fatliberation**.

От Nada Ree. Оригинален текст на английски.

* „Затлъстял“ е термин, който активистите за правата на пълните хора отхвърлят, тъй като това е медицински етикет, наложен от институциите, а не дума, която те са избрали за себе си.¹ Терминът има история на патологизиране и стигматизиране, която свежда човека до клинична диагноза, подразбирайки, че тялото му е по природа болно и се нуждае от лечение. Активистката Линди Уест твърди: „Ето защо казвам „дебел“ и не използвам думата „затлъстяване“. Тя е патологизираща, а аз нямам болест.“² Вместо това активистите възстановяват неутралната, описателна дума „дебел“: възстановяват я от обида като констатация на факт за размера на тялото, подобно на това да се каже, че някой е висок или нисък.³

* **Индексът на телесна маса (ИТМ)** никога не е бил предназначен за индивидуална оценка на здравето. Той е създаден от белгийския математик Адолф Кетле, за да определи „идеалния човек“.⁴ По-късно работата му е използвана като оръжие от Франсис Галтън, основателя на евгениката, за да идентифицира и елиминира „непригодните“ тела.⁵ Тази идеология, която свързва това да си слаб с бялата раса, е вградена в медицинския мейнстрийм чрез таблиците за ИТМ, превръщайки го в инструмент на бялото превъзходство.⁶

*** И между другото, дори и да сте решени да възприемате дебелите хора като нездрави, това все пак не прави дискриминацията приемлива. Здравето често е извън контрола на човека, то не е морално задължение и никой не ви е длъжен да бъде здрав.**

Източници

1. Lindy West, CNN interview, 2024; Association for Size Diversity and Health (ASDAH), “Health at Every Size® Principles,” asdah.org (accessed 2025).
2. Lindy West, CNN interview, 2024.
3. Aubrey Gordon, *What We Don't Talk About When We Talk About Fat* (Boston: Beacon Press, 2020).
4. Adolphe Quetelet, *A Treatise on Man and the Development of His Faculties* (Edinburgh: William and Robert Chambers, 1842); G. Eknoyan, “Adolphe Quetelet (1796–1874)—the average man and indices of obesity,” *Nephrology Dialysis Transplantation* 23, no. 1 (2008):
5. Sabrina Strings, *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia* (New York: New York University Press, 2019), chapter 3; K. Bailey et al., “The body mass index: What's the use?,” *Body Image* 52 (2025): 101–108.
6. Sabrina Strings, “How the Use of BMI Fetishizes White Embodiment and Racializes Fat Phobia,” *Journal of the American Medical Association* 330, no. 4 (2023): 309–310; Bailey et al., “The body mass index,” 2025.



КРАСИВО И ОТВРАТИТЕЛНО

Когато си малко дете, не осъзнаваш напълно тялото си, поне не отвън. Умът и тялото ти все още не са разделени, не мислиш за това как изглеждаш, когато правиш нещо, преживяваш живота, текстурите, усещанията и емоциите чрез очите и тялото си и... спомням си... как си играех с пръст. Просто суха, прашна пръст, зад блока, на едно празно поле. Бях на 6 години.

Няколко години по-късно, когато бях на 9 години, отидох на басейна през лятото с родителите си. Съблякох се, за да мога да плувам. Баща ми ме видя и изкрещя. Гледаше тялото ми. Изглеждаше ужасен, шокиран. Не можех да разбера, погледнах надолу към тялото си, уплаших се, той изкрещя, че съм надебеляла. Все още не можех да разбера, но виждах, че става нещо много сериозно и много лошо – баща ми вече крещеше на майка ми, казваше, че е нейна вината, искаше да знае как се е случило това, защо е позволила да се случи. Това лято не ми позволяваха никакви сладки, никакъв сладолед, нищо. Отслабнах, баща ми спечели. Започнах да осъзнавам, че тялото ми е отвратително.

Думите „отвратителна“ и „дебела“ ме преследват през целия ми живот. Израснала съм в Румъния през 90-те и началото на 2000-те години, където външният вид се контролира до крайност. Румънците, източноевропейците, балканците, те много държат на външния вид – имам предвид много повече от други хора по света, направо са обсебени. Когато излезеш навън, на улицата, в обществения транспорт, хората те гледат и те зяпат, и ако се отклониш дори с 1% от това, което се счита за нормално, те съдят с пронизващи погледи, карат те да се чувстваш като извънземно.

Когато бях на около 17 години, баща ми донесе у дома няколко хапчета. Даде ми ги и каза: „Вземи ги, ще ти намалят апетита, ще ядеш по-малко.“ Казах, че ще ги взема, но вместо това ги скрих в стаята си и никога не ги взех. Той и различни членове на семейството ми ме тормозеха през целия ми живот заради теглото ми. През лятото носех черни чорапогащи, въпреки че умирах от жегата, не можех да позволя на никого да види дебелиите ми крака. Имаше много дни, в които не можех да изляза на публично място през лятото, плачех и стоях вкъщи, отвратителни, отвратителни, краката ми са отвратителни.



Мога да кажа много повече по този въпрос, за тормоза от съученици и непознати в интернет. За ретуширането на тялото ми с Фотошоп, за да изглеждам по-слаба. За това как ми казваха, че имам красиво лице и че всичко, което трябва да направя, е да отслабна, сякаш частите на тялото ми не си пасват, сякаш не съм едно цяло. Парадоксално, винаги ме хвалеха и за красотата ми, което ме оставяше объркана дали всъщност съм красива или отвратителна. Днес разбирам. Аз съм и двете. Аз съм красива и отвратителна, точно като всичко в природата. Мисля за гората, в която красиви и отвратителни неща могат да бъдат намерени в еднаква степен. Мисля за котките си, които са красиви и също така отвратителни. За това как човешките тела произвеждат красиви неща – музика, изкуство, танц – и отвратителни неща – пикня, лайна и течности.

Тези дни излизам през лятото, облечена с къси поли.

От Nada Ree
Превод от английски.



9-годишна.



Divolika is an ecofeminist queer collective and DIY publisher based in Sofia. Founded in 2020, we are a small team of three – Nada, Aya, and Krisi – working to create the world we dream of, one free publication at a time.

Диволика е екофеминистки куиър колектив и DIY издателство в София. Основан през 2020 г., ние сме малък екип – Нада, Ая и Криси – и работим, за да създадем едно по добро бъдеще, книжка по книжка.



To submit a recommendation, offer a translation, or send text & art for the next issue of FATtitude, email Nada (she/they) at nadaree.illo@gmail.com

За да изпратите препоръка, предложите превод или изпратите текст и изкуство за следващия брой на FATtitude, пишете на Nada (тя/те) на nadaree.illo@gmail.com

June 2026/ юни 2026 г.



BULGARIAN
FUND FOR
WOMEN



Co-funded by
the European Union

С финансовата подкрепа на Български фонд за жените и Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора (ите) и не отразяват непременно тези на Българския фонд за жените, Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура. Нито БФЖ, нито ЕС, нито ЕИАОК могат да бъдат държани отговорни за тях.

THE FAT LIBERATION MOVEMENT IS A SOCIAL JUSTICE AND CIVIL RIGHTS MOVEMENT
ADVOCATING FOR THE RIGHTS, DIGNITY, AND RESPECT OF FAT INDIVIDUALS. IT WORKS TO
ELIMINATE ANTI-FAT STIGMA, SYSTEMIC DISCRIMINATION, AND HARMFUL MEDICAL
BIASES WHILE CELEBRATING FAT PEOPLE AND THEIR RESILIENCE.

WITH YOUR HELP, THIS
ZINE AIMS TO LAY THE
FOUNDATION OF A FAT
LIBERATION MOVEMENT
IN BULGARIA AND EAST
EUROPE.



Движението за освобождение на дебелите хора се бори за социална
справедливост, граждански права, достойнството и уважение за
дебелите хора. То работи за премахване на стигмата, системната
дискриминация и вредните медицински пристрастия срещу дебелите хора,
докато празнува животите и устойчивостта им. С вашата помощ, тази
книжка има за цел да постави основите на освободително движение в
България и източна Европа.