

E *Delgadez extrema y otros estragos ultraconservadores en la vida cotidiana*

No es fácil darnos cuenta, pero vivimos en una cultura autoritaria que impone un control extremo del cuerpo



La actriz Demi Moore en los Oscar, el pasado 15 de marzo en Los Angeles.
ANGELA WEISS (AFP / GETTY IMAGES)



NURIA LABARI

21 MAR 2026 - 05:30 CET



“Ahí están, más delgadas que la semana pasada, más delgadas que el mes pasado, más y más y más como si hubiera una competición que nadie nombra, pero todas están jugando”, escribía esta semana la [directora Chloé Wallace en su cuenta de Instagram](#) sobre el resurgir de la delgadez

extrema como ideal dominante en las alfombras rojas. Las actrices son referentes estéticos y culturales, capaces de crear moda (norma) y marcar tendencia. ¿A qué cultura representa este canon que impera en la industria? En el caso de los Oscar (EE UU), sabemos que el contexto político dominante es ultraconservador y como tal produce políticas identitarias cada vez más duras y cuerpos cada vez más normativos. Y en el caso de Europa, vamos por el mismo camino estético, que es también político.

Uno de los mitos de la ultraderecha es que hay que obedecer la ley, a pesar de que sus partidos la transgredan continuamente. Y el primer lugar donde los ciudadanos debemos cumplir la ley en sistemas ultraconservadores es el propio cuerpo. Así, un cuerpo delgado es más confiable que uno que no lo sea. Uno más blanco se considera más puro mientras que el más oscuro será percibido como peligroso. Igualmente, un cuerpo joven se considerará más valioso y un pectoral vigorético se juzgará más productivo. El autoritarismo corporal no admite disidencia y su triunfo es total. ¿Quiere esto decir que las personas más jóvenes, delgadas o de piel más clara son más conservadoras? Por supuesto que no. Lo ultraconservador [es percibir los cuerpos que no cumplen con la norma como identidades deslegitimadas](#) y esforzarnos íntima (o secretamente) en cumplir la ley.

MÁS INFORMACIÓN

Ozempic, bótox, implantes: ¿qué perdemos, como humanos, en esa búsqueda del cuerpo perfecto? —>

Aunque no es fácil darnos cuenta de que vivimos en una cultura autoritaria que impone un control extremo del cuerpo. No lo es: los sistemas de coerción no son directos, sino que se nos meten dentro a través de un sofisticado sistema de pensamiento. Al final, todos cumplimos con [la rigidez ultraconservadora en nuestra intimidad de forma más o menos flexible \(hoy lo llaman “cuidarse”\)](#). Solo que, en los casos más extremos, la aspiración final de ciertos cuerpos es seguir el modelo sin permitirse incumplimientos de “la ley”, considerando todo espacio de libertad (comerse un torrezno) como una culpa que además merece castigo.

Lo peor del ultraconservadurismo corporal es que no hay escapatoria. Su ley es transtemporal y considera el mero paso del tiempo una forma de

disidencia. Así el envejecimiento se empieza a percibir como una patología en sociedades ultraconservadoras donde [la edad se convierte en una razón de apartamiento](#) y marginación por sí misma. Esta semana, una amiga me escribió para decirme: “Estoy mal, me siento vieja”. ¿Pero qué es sentirse vieja? ¿Por qué debería ser algo malo? Mi amiga, que se ha pasado media vida peleando contra los regímenes normativos, se siente deslegitimada por el mero hecho de seguir viva.

Me pregunto si es posible desobedecer al poder, denunciar una guerra después de aceptar el sometimiento corporal más salvaje. Me lo pregunté [viendo los Oscar](#) y constaté que Hollywood es un despliegue de cuerpos y conciencias extremadamente mermadas. Así es la “cultura dominante”. Ojalá Europa y los europeos respondamos con todo lo que tenemos, empezando por el propio y disidente cuerpo.

SOBRE LA FIRMA



Nuria Labari

Es periodista y escritora. Ha trabajado en 'El Mundo', 'Marie Clarie' y el grupo Mediaset. Ha publicado 'Cosas que brillan cuando están rotas' (Círculo de Tiza), 'La mejor madre del mundo' y 'El último hombre blanco' (Literatura Random House). Con 'Los borrachos de mi vida' ganó el Premio de Narrativa de Caja Madrid en 2007.