

# Σωματική έκφραση, πολιτισμός και εκπαίδευση

## Ενότητα 3: Η ιστορία του σώματος στη Δύση

- Η εξέλιξη
- Το ιδανικό σώμα
- **Το γυναικείο σώμα**
- **Η μεταμόρφωση του σώματος**
- Το «άνοιγμα» του σώματος
- Η εμπορευματοποίηση του σώματος

**Βασιλική Ρήγα**

Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.




# Το γυναικείο σώμα

- Οι έρευνες των ανατόμων του 17<sup>ου</sup> – 18<sup>ου</sup> αι. συνέκλιναν στη θέση ότι η ανθρώπινη φύση δεν είναι ενιαία, αλλά διαφέρει ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη φυλή. Μέσα σε αυτή τη λογική χρησιμοποιούνταν βιολογικά δεδομένα προκειμένου να υποστηριχθεί ότι τα φυσικά γνωρίσματα της γυναίκας είναι υπεύθυνα για την κατωτερότητα της και τον αποκλεισμό της από τη δημόσια και πολιτική ζωή (Μακρυγιάννη, 2004)
- Ο ιδανικός γυναικείος σκελετός ήταν φαρδύς, με στενό λαιμό, μικρό κρανίο, στενά πλευρά και φαρδιά λεκάνη. Σημεία του σώματος όπως το κρανίο (το μέγεθος του οποίου δήλωνε το επίπεδο εξυπνάδας) και η λεκάνη (το μέγεθος της οποίας ήταν σημαντικό λόγω της αναπαραγωγικής λειτουργίας της γυναίκας) απέκτησαν πολιτική σημασία και τροφοδότησαν με επιχειρήματα τον αντίλογο στον αίτημα των γυναικών για την εκχώρηση του δικαιώματος της ψήφου (Μακρυγιάννη, 2004)
- Ολόκληρος ο 18<sup>ος</sup> αι. κυριαρχείται από την τάση να αποτυπωθούν οι διαφορές των δύο φύλων
- Τα ανθρώπινα σώματα χωρίστηκαν τελικά σε δύο αντίθετους, ποιοτικά διαφορετικούς, τύπους τον 19<sup>ο</sup> αι. (Thomas Laqueur, 1990)



# Το γυναικείο σώμα

- Το γυναικείο σώμα αποτέλεσε αντικείμενο ελέγχου της κοινωνίας και της θρησκείας και χρησιμοποιήθηκε για την εξυπηρέτηση ευρύτερων κοινωνικών αναγκών και στόχων
  - Οι γυναίκες ταυτίζονται συμβολικά με τη φύση, σε αντίθεση με τους άνδρες που ταυτίζονται με τον πολιτισμό. Η διάκριση φύση-πολιτισμός εκφράζει μόνο τις δυτικές κοινωνίες (λόγω αναπαραγωγής του καρτεσιανού δυϊσμού). Η ίδια η διχοτομία πολιτισμού-φύσης είναι προϊόν του πολιτισμού. Όπως ο πολιτισμός υποτάσσει τη φύση έτσι και οι άνδρες υποτάσσουν τις γυναίκες. Το σώμα της γυναίκας και οι λειτουργίες του αφιερώνονται κυρίως στην αναπαραγωγή τους είδους, ενώ το σώμα του άνδρα είναι πιο ελεύθερο να ασχοληθεί με πολιτισμικά ζητήματα. Το σώμα της γυναίκας τη δεσμεύει σε κοινωνικούς ρόλους που θεωρούνται κατώτεροι (ενασχόληση με την οικογένεια και τα οικιακά, τη μαγειρική) (Αλεξιάς, 2006)
- 





# Το γυναικείο σώμα

- Η ομορφιά δεν είναι έμφυτη και αντικειμενική, είναι αντίστοιχη με την αισθητική των ανθρώπων της κάθε περιόδου
- Το σώμα που προβάλλεται και για τα δύο φύλα σήμερα απέχει πολύ όχι μόνο από το μέσο αλλά και από το εφικτό να πραγματοποιηθεί σώμα. Για παράδειγμα (Αλεξιάς, 2006):
  - Η εικόνα της τέλει γυναίκας που προβάλλουν τα ΜΜΕ είναι ανέφικτη για το 99% του γυναικείου πληθυσμού, ενώ οι ηθοποιοί και τα μοντέλα αποτελούν μόλις το 5% του γυναικείου πληθυσμού και ζυγίζουν 23% λιγότερο από τη μέση γυναίκα (Αλεξιάς, 2006)
  - Η κλασική κούκλα Μπάρμπι στον πραγματικό κόσμο δίνει μια γυναίκα με περιφέρεια στήθους 98 εκ., μέση 45 εκ. και γοφών 83 εκ και ύψος 1,73. Οι διαστάσεις αυτές δίνουν ένα σωματικό βάρος μόλις 50 κιλών (δηλαδή μόνο το 76% αυτού που θεωρείται κανονικό για ένα τέτοιο σώμα)





# Το γυναικείο σώμα



<b>Name</b>	<b>Age (kya, approx.)</b>	<b>Location</b>	<b>Material</b>
<a href="#"><u>Venus of Hohle Fels</u></a>	35–40	Swabian Alb, Germany	mammoth ivory
<a href="#"><u>Venus of Galgenberg</u></a>	30	Lower Austria	serpentine rock
<a href="#"><u>Venus of Dolní Věstonice</u></a>	27–31	Moravia, Czech Republic	ceramic
<a href="#"><u>Venus of Lespugue</u></a>	24–26	French Pyrenees	ivory
<a href="#"><u>Venus of Willendorf</u></a>	24–26	Lower Austria	limestone
<a href="#"><u>Venus of Petřkovice</u></a>	23	Silesia, Czech Republic	hematite
<a href="#"><u>Venus of Malta</u></a>	23	Irkutsk Oblast, Russia	ivory
<a href="#"><u>Venus of Moravany</u></a>	23	Moravany nad Váhom, Slovakia	mammoth ivory
<a href="#"><u>Venus of Brassempouy</u></a>	22	Aquitaine, France	ivory
<a href="#"><u>Venus of Laussel</u></a>	20	Dordogne, France	limestone relief
<a href="#"><u>Venus figurines of Gönnersdorf</u></a>	11,5–15	Germany	ivory, antler, bone
<a href="#"><u>Venus of Monruz</u></a>	11	Switzerland	black jet
<a href="#"><u>Venus of Parabita</u></a>	12-14	Parabita, Italy	Bone of Horse

Source: Wikipedia



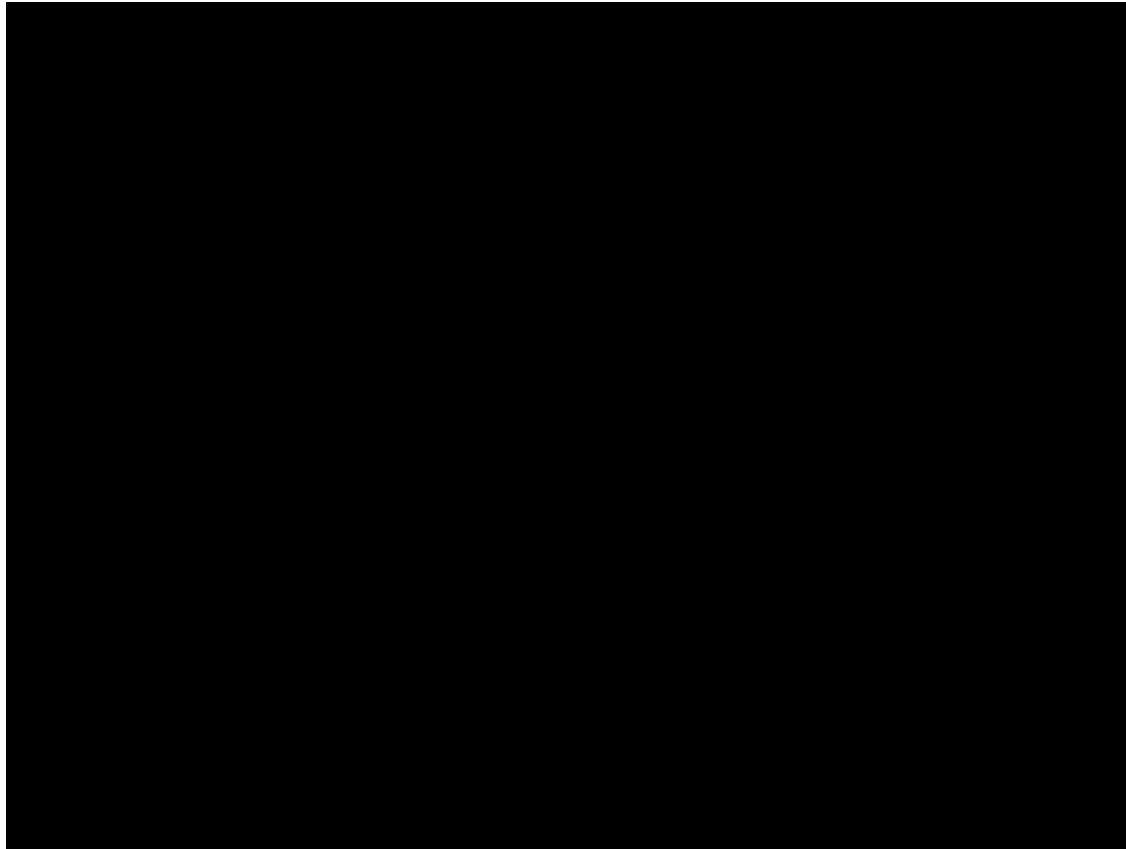
# Το γυναικείο σώμα



The Venus of Willendorf



# Το γυναικείο σώμα



## The Venus of Willendorf

Documentary - BBC How Art Made The World 1 - More Human Than Human. <https://www.youtube.com/watch?v=2eGRoSjp3lk>

# Το γυναικείο σώμα



**Αρχαία Αίγυπτος**

*Ανχθεςεναμιτ, Σύζυγος του Φαραώ Τουταγχαμών ~ 1350 π.Χ. Κάιρο, Ελεφαντοστό (20 cm)*



**Αρχαία Ελλάδα**

*Η Αφροδίτη της Μήλου, 100 π.Χ., Λούβρο, Μάρμαρο (2.02 m)*

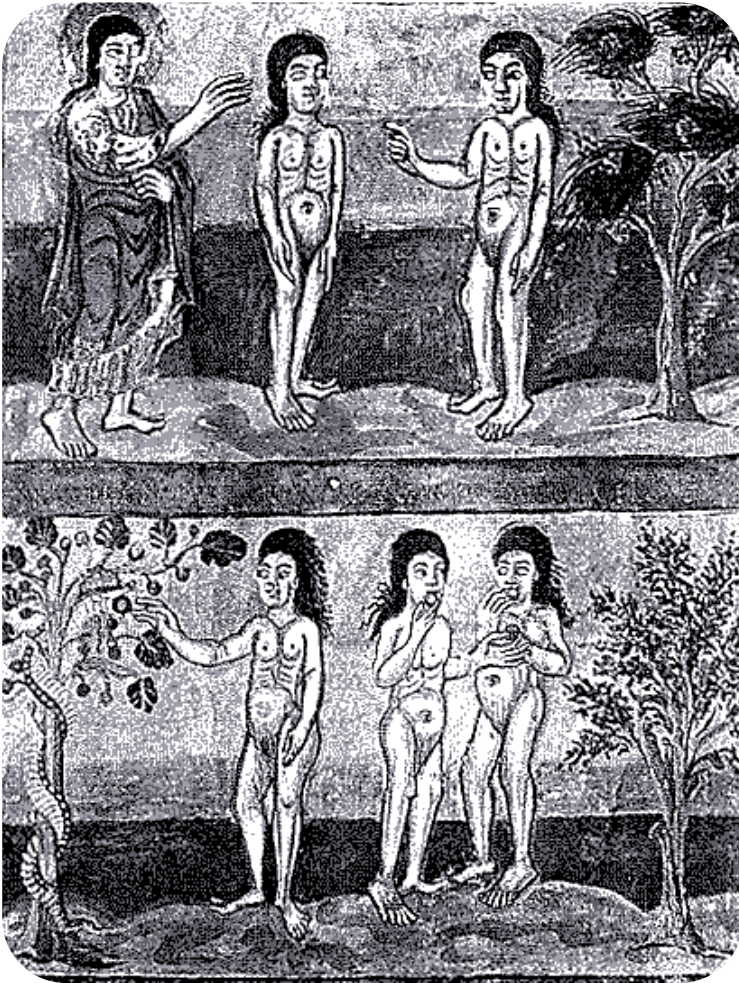


**Αρχαία Ρώμη**

*Αφροδίτη Καλλιργος, Μάρμαρο, Αντίγραφο ~ 100 π.Χ.8  
Νεάπολη (1,50 m)*

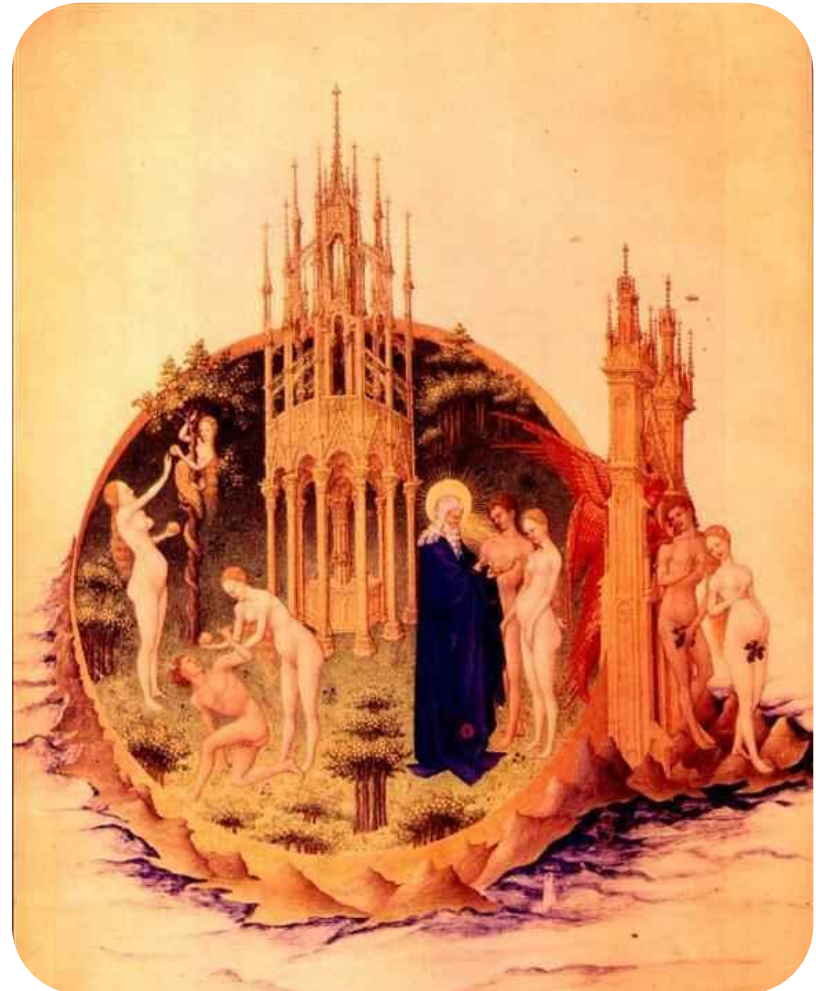


# Το γυναικείο σώμα



**Πρώιμος Μεσαίωνας**

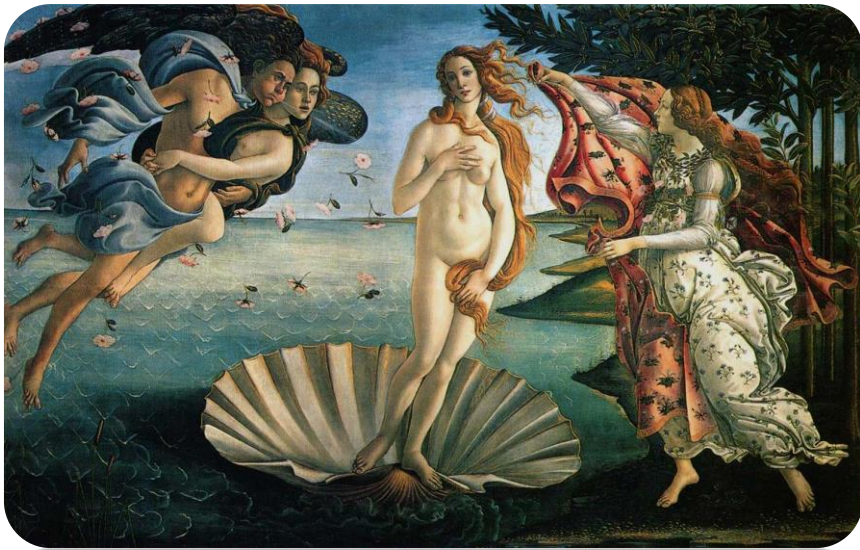
*Caroline Bookpainting: Ο Αδάμ και η Εύα, Grandval Bible ~ 840. Λονδίνο, Brit. M*



**Ύστερος Μεσαίωνας**

*Les très riches heures: Paradise Praying book of the Duke of Berry: Limburg Bros. 1440; Paris*

# Το γυναικείο σώμα



**Αναγέννηση**  
Η Γέννηση της Αφροδίτης Σάντρο Μποπιτσέλι ~ 1486,  
Φλωρεντία, Uffiz



**Αναγέννηση**  
*Sleeping Venus* Giorgione, Venice, 1505; Dresden

# Το γυναικείο σώμα



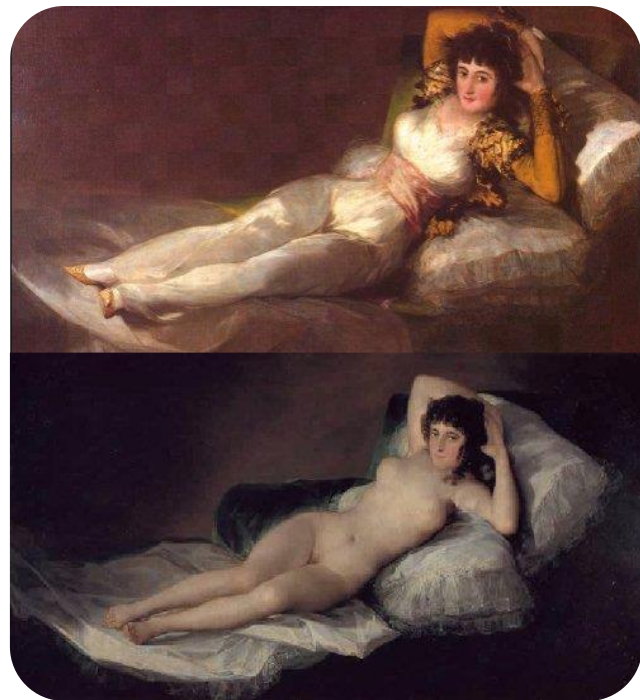
**Μπαρόκ**

*The Wife of King Kandaules Jacob Jordaens 1646; Stockholm*



**Ροκοκό / Louis-Quinze**

*Leda f. Commedia dell'arte, 1759, F.A. Bustelli, porcelain, ca. 20 cm*



**Ρομαντισμός**

*The Mayas Francisco Goya 1798; Madrid, Prado*

# Το γυναικείο σώμα



## Κλασικισμός

*Jupiter and Thetis, Jean Dominique Ingres, ~ 1810 ~ 330 x 260 cm; Aix-en-Provence*



## Ρομαντισμός – Οριενταλισμός

*Turkish Bath, Jean-Auguste-Dominique Ingres, 1862, 108 cm; Louvre, Paris*



## Ιμπρεσιονισμός

*At the Moulin Rouge" Toulouse-Lautrec, ~ 1890 Philadelphia Coll. McIlhenny*

# Το γυναικείο σώμα



**Art Nouveau**

*The Day II Ferd. Hodler, 1905 ~ 160 x 360 cm, Zurich*



**Εξπρεσιονισμός**

*Dancing in Baden-Baden Max Beckmann, 1920; Munich*

# Το γυναικείο σώμα



**Σύγχρονη Εποχή**  
*Reclining Female Nude, Amadeo Modigliani, 1917, Milan*



**Σύγχρονη εποχή**  
*Flapper Girls, 1929*

# Το γυναικείο σώμα



**Δεκαετία 50**

*Marilyn Monroe on the set of "The Seven Year Itch,"  
directed by Billy Wilder in 1955*



**Δεκαετία 50**

*Betty Page, "The Queen of Curves" and "The Dark  
Angel.", 1955*



**Δεκαετία 50**

*Molly: An American Pinup Girl*

# Το γυναικείο σώμα



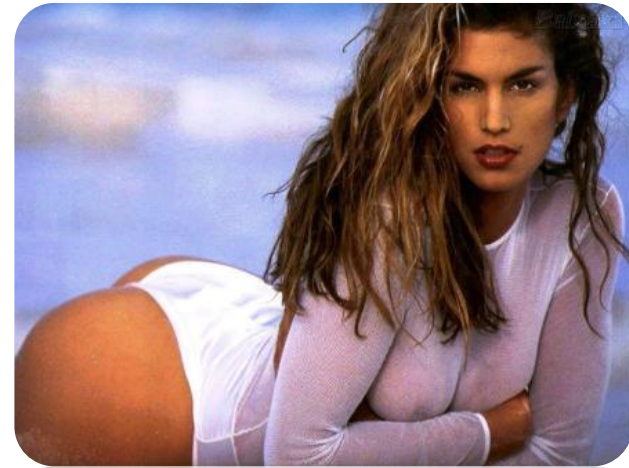
**Δεκαετία 60**

*Twiggy, Μοντέλο και ηθοποιός, 1966*



**Δεκαετία 70**

*Οι Άγγελοι του Τσάρλι και το περιβόητο κορίτσι-αφίσα,  
Farrah Fawcett*



**Δεκαετία 80**

*Η γενιά των supermodel  
(Cindy Crawford και Naomi Campbell)*



# Το γυναικείο σώμα



**Δεκαετία 90**  
*Η Pamela Anderson του "Baywatch"*



**Δεκαετία 90**  
*Kate Moss, photographed by corinne day 1990*

?

Χιλιετία...



# Η μεταμόρφωση του σώματος

- Τα σώματα αναζητούν την ευχαρίστηση, την εμπειρία, το μετασχηματισμό. Μερικά εντυπωσιακά παραδείγματα βρίσκουμε στις πρωτόγονες αλλά και στις σύγχρονες σαδομαζοχιστικές σεξουαλικές κουλτούρες. Οι άνθρωποι δέχονται αδιαμαρτύρητα κορσέδες, αλυσίδες, τρύπημα, κάψιμο, δέσιμο με σχοινιά, πειθαρχικά προγράμματα άσκησης και ένα τεράστιο φάσμα επίπονων περιοριστικών ρούχων... με ευχαρίστηση (no pain no gain ή τα καλά κόποις κτώνται)
- Το σώμα συνδέεται άμεσα με την κοινωνία μεταφέροντας στην επιφάνειά του (τρόπος ενδυμασίας, μορφές χρωματισμού, καλλωπισμού...) την ευρύτερη κοινωνική θέληση, την ιστορία και την προσωπική ζωή του υποκειμένου
- Τροποποίηση αξιών των δυτικών κοινωνιών – τροποποίηση του σώματος: από την εστίαση στον εσωτερικό έλεγχο του σώματος για ασκητικούς λόγους στον έλεγχο του εξωτερικού για αισθητικούς σκοπούς. Η εξωτερική εμφάνιση συμβολίζει την ικανότητα για έλεγχο και πειθάρχηση του εαυτού (π.χ. η δίαιτα από ένα μέσο για τη σωτηρία του πνεύματος και της ψυχής μετατράπηκε σε μέσο για τη διατήρηση της υγείας και της μακροζωίας. Ενώ χρησίμευε ως πειθαρχικός μηχανισμός για τη σωτηρία, εκφράζει πλέον τη σεξουαλικότητα και τη διαμόρφωση μιας υγιεινής διαβίωσης). Από το εργαζόμενο σώμα... στην εργασία προς ή για το σώμα για την κατάκτηση μιας εικόνας νεανικού, αδύνατου, γυμνασμένου σώματος, χωρίς εμφανή σημάδια του χρόνου





# Η μεταμόρφωση του σώματος

- Η σημερινή δημοτικότητα των πρακτικών, όπως η δίαιτα, η διατήρηση σε καλή φυσική κατάσταση, η αεροβική γυμναστική, αντανακλούν την αυξανόμενη τάση να αντιμετωπίζεται το σώμα ως «σχεδίασμα» μέσω του οποίου κατασκευάζεται αλλά και συντηρείται μια αίσθηση ταυτότητας του εαυτού
- Τρόποι ενεργοποίησης του υποκειμένου – μορφές επανάκτησης του ελέγχου πάνω στο σώμα – μορφές ενδυνάμωσης της ταυτότητας – κοινωνική ένταξη, ενσωμάτωση σε συλλογικότητες ή περιθωριοποίηση;



# Η μεταμόρφωση του σώματος

1. **Πρακτικές γρήγορου μετασχηματισμού ή τροποποίησης του σώματος:** μακιγιάζ, μόδα, καλλωπισμός, κόμμωση
2. **Πρακτικές αργού μετασχηματισμού ή τροποποίησης του σώματος:** δίαιτα, διατροφικές συνήθειες, σωματική άσκηση/ πειθαρχία
3. **Πρακτικές μόνιμου μετασχηματισμού ή τροποποίησης του σώματος** (το μόνιμο και μη αναστρέψιμο των μεταβολών πάνω στην εξωτερική επιφάνεια του δέρματος συμβολίζει και τον σταθερό χαρακτήρα των σχέσεων μέσα στην κοινότητα): δερματοστιξία, πέρσινγκ, πρόκληση τομών και σημαδιών, τέχνη του σώματος (body art), ακρωτηριασμός, εμφυτεύματα, πλαστική χειρουργική, προσθετική μαλλιών, αντικατάσταση ακρωτηριασμένου μέλους, παρέμβαση στη λειτουργία σωματικών οργάνων, νανοτεχνολογία, μεταμοσχεύσεις, καρδιακή βαλβίδα, αλλαγή φύλου
4. **Κοινωνικά επιβεβλημένες πρακτικές, δηλωτικές του στάτους/ της κοινωνικής θέσης:** η πρακτική της περιόδου των ποδιών, η περιτομή ανδρικών και γυναικείων γεννητικών οργάνων, η προσθήκη μεταλλικού δακτυλίου για την επιμήκυνση του λαιμού, η βούλα στο μέτωπο των παντρεμένων γυναικών στην Ινδία κ.ά.





*Aborigine Children*

Το **μακιγιάζ** αποτελεί (μαζί με το τατουάζ) την πιο πρωτόγονη μορφή μεταμόρφωσης. Σημαδεύει την πρώτη ρήξη μεταξύ του βιολογικού και του συμβολικού σώματος. Το μακιγιάζ κρύβει ή αναδεικνύει. Το βαμμένο πρόσωπο γίνεται μάσκα και η εικόνα παίρνει δύναμη και δικαιώματα σε σχέση με αυτό που αντιπροσωπεύει



*Caricature sur la mode au XVIIIe siècle*

Η **μόδα** ως φαινόμενο διατρέχει το είδος μας. Είναι η μίμηση ενός δεδομένου προτύπου ικανοποιώντας την ανάγκη μας για κοινωνική προσαρμογή. Ταυτόχρονα ικανοποιεί και την ανάγκη για διαφορά, την επιθυμία για αλλαγή, την επιθυμία να είμαστε διακριτοί. Είναι προϊόν των κοινωνικών αλλαγών. Είναι μια ευρύτατα διαδεδομένη πρακτική που προσφέρει στο υποκείμενο τη δυνατότητα να προσαρμόσει ορισμένα γνωρίσματα της ταυτότητάς του στις συνθήκες γρήγορων αλλαγών. Είναι μια παραμόρφωση/ αναμόρφωση της φύσης προς το ιδεώδες. Προάγει την ατομικότητα αλλά και τη συλλογικότητα. Ακυρώνει ή ενισχύει διακρίσεις. Το σώμα μετατρέπεται σε φορέα στάτους. Έχει τη γοητεία μιας αρχής ταυτόχρονης με το τέλος της και τη γοητεία της καινοτομίας ενωμένη με εκείνη της παροδικότητας



*Coiffure à la Belle Poule*



*Caricature sur la mode en 1775*



*A Karen woman from Burma with traditional ear plugs*

Το ενδιαφέρον για το **τατουάζ** και το **πίρσινγκ** (διάνοιξη οπών στο σώμα) αναζωπυρώθηκε στην Καλιφόρνια, στο πλαίσιο του κινήματος των νέο-πριμιτιβιστών ή σύγχρονων πρωτόγονων και του εμπνευστή του, Fakir Musafar, πρώην διαφημιστή. Ο όρος νέο-πριμιτιβιστές αναφέρεται σε άτομα που ισχυρίζονται ότι ανταποκρίνονται σε αρχέγονες ενορμήσεις να κάνουν κάτι με το σώμα τους, να αποκτήσουν εκ νέου το σώμα τους. Εμπνέονται από πρωτόγονες κοινωνίες, οικειοποιούνται τις τελετουργίες τους και τις τεχνικές τροποποίησης του σώματος και αυτοαναγορεύονται σε πολέμιους της δυτικής νεωτερικότητας





*Khond woman with ear, septum and nostril piercings*



*A Mursi woman of Ethiopia*



*Elaine Davidson, the "Most Pierced Woman" in the world as of 2009*







*A Māori Chief with tattoos (moko) seen by Cook and his crew*



*Tattooing among females of the Koita people of Papua New Guinea traditionally began at age five and was added to each year, with the V-shaped tattoo on the chest indicating that she had reached marriageable age, 1912 (Wikipedia)*



*Traditional Japanese Tebori Tattoo*





Εμφυτεύματα



# Η μεταμόρφωση του σώματος

- Το σώμα με τατουάζ ή πέρσινγκ βρίσκεται σε αντίθεση προς το «φυσικό», μη σημαδεμένο σωματικό ιδεώδες που αποτελεί την καρδιά του δυτικού πολιτισμού, ο οποίος στιγματίζει τις ρυτίδες, τις ουλές και κάθε άλλο σημάδι πάνω στο δέμα ως ένδειξη γήρανσης, ασθένειας ή φθοράς. Οι τροποποιήσεις αυτές του σώματος θεωρούνται από πολλούς μορφή ακρωτηριασμού μάλλον διακόσμησης
- Το πέρσινγκ βρίσκεται σε αντίθεση με την αισθητική χειρουργική, η οποία «διορθώνει» τις ατέλειες. Η **πλαστική χειρουργική** παραμερίζει τα στενά τοπικά κριτήρια ομορφιάς υπέρ των ευρύτερα αποδεκτών και διαδεδομένων δυτικών
- Το παράδειγμα της Ορλάν (ORLAN) καλλιτεχνικό ψευδώνυμο της Γαλλίδας ιστορικού τέχνης (Mireille Suzanne Francette Porte). Υπεβλήθη σε έξι πλαστικές εγχειρήσεις και μεταμόρφωσε το πρόσωπό της συνθέτοντας κλασικά πρότυπα γυναικείας ομορφιάς: το πιγούνι της Αφροδίτης του Μποτιτσέλι, τη μύτη της Άρτεμης, το μέτωπο της Μόνα Λίζα, το στόμα της Ευρώπης του Μπουσέ και τα μάτια της Ψυχής του Ζερόμ (<http://www.orlan.eu/works/performance-2/> )

# Η μεταμόρφωση του σώματος



Η **περίδεση των ποδιών**: για να γίνουν έργο τέχνης, αντικείμενο ερωτικής επιθυμίας (μικρά, αδύνατα, αιχμηρά, αψιδωτά, ευωδιαστά, μαλακά, ίσια)

# Η μεταμόρφωση του σώματος



# Η μεταμόρφωση του σώματος





# Η μεταμόρφωση του σώματος

## Σωματική πειθαρχία/ διατροφική συμπεριφορά/ δίαιτα

Η ιδεολογία της χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τροφών ξεκίνησε τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα (κορύφωση 1980-1990)



### 1. Χαμηλή θερμιδική αξία για απώλεια βάρους


- Μετρώντας τις θερμίδες (1gr λίπος = 9 θερμίδες, 1gr πρωτεΐνες και υδατάνθρακες = 4 θερμίδες)
- Οι γυναίκες άρχισαν να ζυγίζονται τακτικά από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αι.
- Το βάρος ενός νέου θα πρέπει να παραμένει σταθερό σε όλη του τη ζωή
- Οι ασφαλιστικές εταιρίες συμμετείχαν με ποσοτικοποιημένα αποτελέσματα και σχάρες από το 1942
- Το 1990 Body-Mass Index (BMI)





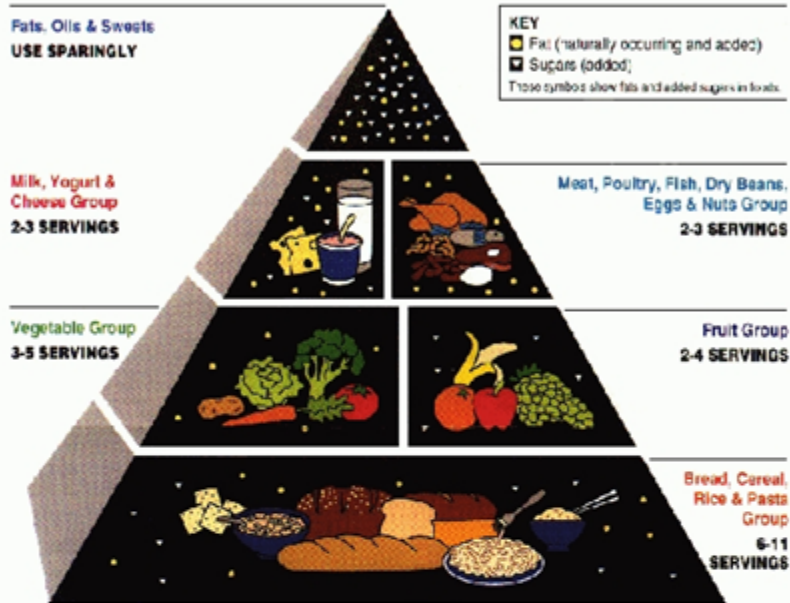
# Η μεταμόρφωση του σώματος

## 2. Τα καρδιακά νοσήματα (κυβέρνηση)

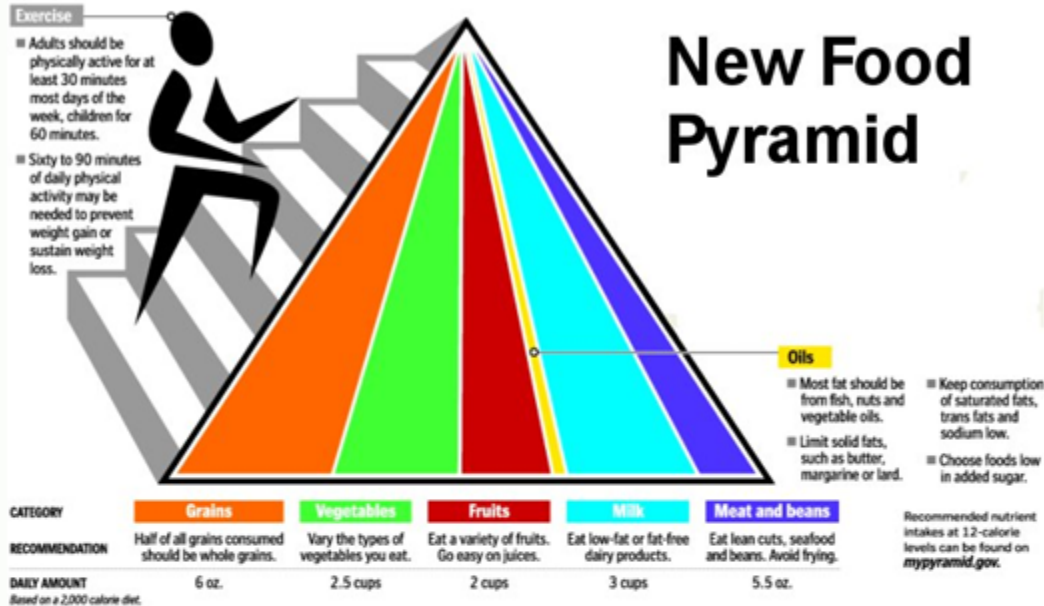
- 
- Το διατροφικό λίπος κατηγορήθηκε όχι μόνο για τη στεφανιαία νόσο, αλλά και για το υπερβολικό βάρος, την παχυσαρκία, τον καρκίνο (1984-1990)
  - Παρόλο που η θνησιμότητα από καρδιακή νόσο είχε μειωθεί δραματικά (1950-2000), η συχνότητα των καρδιακών παθήσεων παρέμεινε περίπου το ίδιο (πιθανόν λόγω ιατρικής/ χειρουργικής επέμβασης)
  - Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι δεν συμβάλλει η χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά δίαιτα στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων
  - Το 1992 The United States Department of Agriculture κυκλοφόρησε την πρώτη πυραμίδα τροφίμων



# USA Food Guide Comparision Through the Years



- Fats, Oils, & Sweets have a surprisingly large visual portion compared to later food guides
- Specific food categories, highly descriptive



- Exercise Added to Food Guide
- Oils became smaller visual representation




- Simplified Graphic Approach
- No Exercise in graphic
- Meat & Beans change to a more generic "protein" category
- Milk became "dairy"
- Elimination of serving size in exchange for proportion compared to other items on plate





# Η μεταμόρφωση του σώματος

## 2. Τα καρδιακά νοσήματα (κυβέρνηση)



- Το διατροφικό λίπος κατηγορήθηκε όχι μόνο για τη στεφανιαία νόσο, αλλά και για το υπερβολικό βάρος, την παχυσαρκία, τον καρκίνο (1984-1990)

- Παρόλο που η θνησιμότητα από καρδιακή νόσο είχε μειωθεί δραματικά (1950-2000), η συχνότητα των καρδιακών παθήσεων παρέμεινε περίπου το ίδιο (πιθανόν λόγω ιατρικής/ χειρουργικής επέμβασης)

- Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι δεν συμβάλλει η χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά δίαιτα στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων

- Το 1992 The United States Department of Agriculture κυκλοφόρησε την πρώτη πυραμίδα τροφίμων

- Τέλη του 20<sup>ου</sup> αι. οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι δεν είναι η συνολική ποσότητα λίπους, αλλά το είδος του λίπους που έχει σημασία (μείωση των κορεσμένων λίπη)


- Νέοι εχθροί/ νέες προσεγγίσεις: η ζάχαρη, η κορτιζόλη (η ορμόνη του στρες)





# Η μεταμόρφωση του σώματος

## 3. Την πολιτική των τροφίμων (βιομηχανία)



- Ενώ αρχικά η βιομηχανία τροφίμων είχε ανησυχήσει, από τη δεκαετία του 1980 οι παραγωγοί είχαν αρχίσει να συνειδητοποιούν ότι οι τροφές με χαμηλά λιπαρά θα μπορούσαν να παρέχουν κέρδη, δημιουργώντας ευκαιρίες

- Τα τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά είχαν πολλαπλασιαστεί τις δεκαετίες '80 και '90

- Η βιομηχανία άρχισε να αντικαθιστά το λίπος με τη ζάχαρη στα επεξεργασμένα τρόφιμα, που οδήγησε στο γνωστό «φαινόμενο Snackwell» χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τρόφιμα που είχαν εξίσου πολλές θερμίδες

- Μετά το 2000 σημαντική πτώση των πωλήσεων σε τροφές με χαμηλά λιπαρά





# Η μεταμόρφωση του σώματος

## 4. Την προώθηση της υγείας από τα ΜΜΕ

- Εξειδικευμένα εκλαϊκευμένα περιοδικά
- Εκπαίδευση του πολίτη
- Διατροφικές συνήθειες άλλων λαών («ένα ανθρώπινο σώμα» για όλους ακολουθώντας την ιδέα ότι αν μια διατροφή παράγει ένα σύνολο αποτελεσμάτων σε μια ομάδα ανθρώπων, θα πρέπει να παράγει τα ίδια αποτελέσματα σε μία άλλη ομάδα)
- Μεσογειακή δίαιτα



# Παράλληλα κείμενα

1. La Berge, A. (2008). How the Ideology of Low Fat Conquered America, *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences*, 63(2): 139-177.
2. Documentary – BBC, *How Art Made The World 1 - More Human Than Human*
3. Documentary - National Geographic, *Foot binding in China*, <https://www.youtube.com/watch?v=P56LAPIFfgk>
4. National Geographic, *Taboo. Extreme Bodies* © Copyright BBC, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=O52-hS22hGc>