

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Neja Drenik

**Zmote o shujševalnih dietah v ženskih revijah**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Neja Drenik

Mentorica: doc. dr. Blanka Tivadar

**Zmote o shujševalnih dietah v ženskih revijah**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2014

## **Zmote o shujševalnih dietah v ženskih revijah**

Mediji imajo izjemno pomembno vlogo pri razširjanju idealiziranih podob in informacij, pri konstruiranju našega vsakdana ter pri oblikovanju družbenih norm in vrednot. Ženske revije so ustvarjene s pomočjo potrošniško usmerjene kulture ter delujejo kot usmerjevalec in proizvajalec želja bralk. S pomočjo kvalitativne analize člankov sem skušala odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja: kako izbrane ženske revije predstavljajo shujševalne diete, ali med proučevanimi ženskimi revijami obstajajo ključne razlike v interpretaciji shujševalnih diet ter katere so najpogosteje objavljene zmote o shujševalnih dietah v proučevanih ženskih revijah. Rezultati raziskave so pokazali, da v tedniku Jana in mesečniku Cosmopolitan poenostavljajo vprašanja o resnični pravilni prehrani, bralcem ponujajo hitre in preproste ter "učinkovite" diete, pri katerih lahko brez prevelikega truda dosežejo izjemne rezultate. Članki v mesečniku Smrklja so edini, ki se le posredno dotikajo teme dieta, poudarek je predvsem na zdravem načinu življenja, kot je pravilna in redna prehrana, gibanju, ki je zelo pomembno za zdrav razvoj telesa, dobro počutje, ohranjanje telesne teže in pozitivno razmišljanje.

**Ključne besede:** mediji, žensko telo, dieta, telesna teža.

## **Myths about weight loss diets in women's magazines**

The media play an extremely important role in the dissemination of idealized images and information, in constructing our everyday lives and in shaping social norms and values. Women's magazines are created through our consumer-oriented culture and act as a catalyst and manufacturer of the desires of their readers. Using qualitative analysis, I have analysed magazine articles to try and find the answers to the following research questions: In what way are weight loss diets promoted by the analysed women's magazines? Are there any key differences in the way weight loss diets are represented by the same women's magazines? What are some of the most common myths about dieting published in women's magazines? The results of the study have shown that the weekly magazine Jana and the monthly magazine Cosmopolitan tend to oversimplify issues related to proper dieting and offer their readers quick and easy, as well as "effective" diets, which allow them to achieve remarkable results with little effort. Articles published in the monthly magazine Smrklja are the only ones that merely touch on the topic of diets indirectly, while the main focus is on maintaining a healthy lifestyle. This includes a proper diet and regular exercise, which is very important for the healthy development of the body, one's overall well-being, maintaining a healthy body weight and having a positive outlook on life.

**Keywords:** the media, the female body, dieting, body weight.

## KAZALO

1	UVOD .....	5
2	TELO V SOCIOLOGIJI .....	6
2.1	POMEN TELESA IN NJEGOV POLOŽAJ V SODOBNI DRUŽBI.....	7
2.2	TELO KOT PROJEKT.....	7
2.3	POMEN LEPEGA (vitkega) TELESA ZA ŽENSKO IDENTITETO .....	9
2.3.1	Pomen telesne teže za žensko (negativno) telesno samopodobo .....	11
2.3.2	Enačenje vitkosti z boljším zdravjem.....	13
3	ŽENSKO TELO.....	14
3.1	ŽENSKI TELESNI IDEALI .....	14
3.1.1	Ženski telesni ideali skozi zgodovino .....	15
3.1.2	Sodobni ženski telesni ideal – ideal vitkosti .....	16
3.1.3	Dieta kot telesna disciplina .....	17
3.2	FEMINISTIČNI POGLED NA IDEALNO ŽENSKO TELO .....	18
3.3	DISCIPLINIRANJE ŽENSKEGA TELESA .....	20
4	MEDIJI.....	22
4.1	ŽENSKÉ REVIJE.....	23
4.2	NAJPOGOSTEJŠE ZMOTÉ V ŽENSKIH REVIJAH .....	25
4.2.1	Zmota 1: Sindrom Čarobne palice .....	25
4.2.2	Zmota 2: Biti na dieti ni zdravo .....	26
4.2.3	Zmota 3: Ogljikovi hidrati so slabi .....	26
4.2.4	Zmota 4: Uživanje prigrizkov je škodljivo .....	26
4.2.5	Zmota 5: Premalo delujoča ščitnica povzroča debelost .....	27
4.2.6	Zmota 6: Ekološki proizvodi z oznako "light"so bolj zdravi in manj redijo .....	27
4.2.7	Zmota 7: Jesti pozno pomeni zrediti se.....	27
5	EMPIRIČNI DEL – RAZISKAVA.....	28
5.1	METODA.....	28
5.1.1	Besedila.....	28
5.1.2	Analiza .....	28
5.2	UGOTOVITVE .....	38
6	ZAKLJUČEK.....	42
7	LITERATURA.....	44

## 1 UVOD

Mediji imajo izjemno pomembno vlogo pri razširjanju idealiziranih podob in informacij, pri konstruiranju našega vsakdana ter pri oblikovanju družbenih norm in vrednot. Vzpon množičnih medijev in oglaševanja je razširil tako imenovano potrošniško kulturo, v okviru katere je telo postalo medij samopromocije. »Mediji so povsod navzoči, delujejo na kulturno subliminalni ravni, njihova sporočila o pomenu vitkosti so konstantna« (Kuhar 2003, 862) ter prispevajo k jasni podobi ženskega zunanjega videza. Članki o nadzorovanju teže (dietah) nenehno naraščajo. Revije za ženske v današnjih potrošniško usmerjenih časih so del ženskega sveta. Kot mediji prevzemajo vlogo usmeritve in proizvajajo želje bralk. Kuharjeva (2003) meni, da nas mediji nenehno opozarjajo na zunanji videz, ki bi ga lahko z malo truda tudi dosegli, kar seveda ne drži. Raziskave so namreč pokazale, da velika večina žensk ne more doseči ideala vitkosti, ki ga promovirajo mediji.

Diplomsko delo je razdeljeno na teoretični in empirični del. V prvem, teoretičnem delu diplomskega dela sem v štirih poglavjih predstavila telo v sociologiji, žensko telo, medije, ki se osredotočajo predvsem na žensko populacijo in so povezani s hrano in prehranjevanjem, ter najpogostejše zmite o shujševalnih dietah v ženskih revijah.

V empiričnem delu sem s pomočjo kvalitativne analize člankov skušala odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako izbrane ženske revije predstavljajo shujševalne diete?
- Ali med proučevanimi ženskimi revijami obstajajo ključne razlike v interpretaciji shujševalnih diet?
- Katere so najpogosteje objavljene zmite o shujševalnih dietah v proučevanih ženskih revijah?

Gre za ženske revije, ki redno objavljajo novinarske prispevke o hrani in prehranjevanju in imajo lahko, po mnenju Vendraminove (v Hrženjak 2002, 79), pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe posameznika in določanju njegovega mesta v družbi. Revije sem razdelila v tri skupine. V prvi skupini sem analizirala 12 izdaj mesečnika Smrklja (leto 2011), ki je namenjen predvsem mladostnicam in najstnicam. V drugi skupini sem analizirala 12 izdaj mesečnika Cosmopolitan (leto 2011), ki je namenjen predvsem študentkam in ženskam

srednjih let. V tretji skupini sem analizirala 48 izdaj tednika Jana (leto 2011), ki je namenjen predvsem ženskam zrelih let. Vse tri analizirane revije vsebujejo podobne nasvete o shujševalnih dietah.

## 2 TELO V SOCIOLOGIJI

Človeško telo je postalo uveljavljen del sociologije v osemdesetih letih dvajsetega stoletja. Z njim se ne ukvarjajo samo posamezniki, temveč tudi mnoge kulturne in družbene teorije. V preteklosti so se s človeškim telesom ukvarjali zgolj posredno, obravnavali so njegovo mobilnost, izobrazbo, inteligentnost, družbeno neenakost itd. »Primarno se je namreč sociologija zanimala za družbene institucije, procese, strukture in odnose v družbi – torej za teme, ki na videz nimajo nič skupnega z odnosom posameznice do lastnih teles« (Kuhar 2004, 58).

V današnjih časih je človeško telo videno kot reflektivni projekt jaza ter postaja predmet strogega režima. Da bi zadovoljili predstavi o idealnem telesu, posamezniki preizkušajo različne dietne strategije, telovadijo, uporabljajo različno kozmetiko ter spremljajo modne trende. Dietna industrija ustvarja milijonske profite. Zaradi številnih sprememb v zahodni družbi je telo postalo sociološki objekt. Eden izmed vzrokov je konec obdobja kapitalizma, ki je temeljil na industriji in disciplinirani delovni sili. Z novim življenjskim stilom se je poudarek preusmeril z nenehnega dela na prosti čas, kar je posledično povzročilo tudi naraščanje potrošnje. »V splošnem gre za premik iz osredotočenja na garaško delo, k vzpodbujanju posameznika, da enako intenzivno dela in troši. Trži se *aktivni jaz*, ki obravnava telo kot precizno uglašeni stroj, za katerega je potrebno neprestano skrbeti, ga negovati in posledično tudi razkazovati« (Synnott 1993, 35). Telo ima v današnjih časih drugačno vlogo kot v preteklosti, kjer se je sporočala vloga posameznika v družbi. Danes je telo le izrazno sredstvo individualne osebnosti, postalo je kot projekt, kjer se sodobni človek istoveti s svojo zunanostjo.

Drugi pomembni vzrok za razumevanje človeškega telesa je drugi val feminizma, kjer se je zaradi zahteve po osvoboditvi in osamosvojitvi ženskih teles povečalo teoretično zanimanje za samo telo. Študije o ženskah, ki so obravnavale spolno neenakost, so pripeljale do obravnav o položaju telesa v odnosu do narave in kulture. Naslednji vzrok, zaradi katerega

obravnavamo telo, so predvsem demografske spremembe – staranje prebivalstva, kar vpliva na številne dejavnike, kot je socialna politika, državni proračun (zdravstvo, pokojnine itd.), spremenjeno zaznavanje in vrednotenje teles (prednost se daje mlajšim telesom, starejša telesa postajajo vse manj zaželena).

Shilling (1993, 87) kot zadnji dejavnik vzpona telesa v današnji družbi navede naraščajoči *ontološki* (kakšen je pomen telesa?) in *epistemološki* (kako ga spoznamo?) *dvom*. Zmožnost povečanega nadzora in oskrbe telesa se je izrazito povečala. S preoblikovanjem telesa izgubljam povezavo s telesom oziroma kaj pravzaprav telo sploh je (npr. dieta je bila v preteklosti del religiozne prakse). »Danes pa služi posameznici kot sredstvo izoblikovanja lastne identitete« (Turner 1996, 20).

## **2.1 POMEN TELESA IN NJEGOV POLOŽAJ V SODOBNI DRUŽBI**

V času pozne moderne postaja človeško telo vedno bolj pomembno in popularno. »Vedno večja izpostavljenost in prilagodljivost telesa prinaša pomembne spremembe, ki vplivajo na modernega posameznika in njegovo osebno identiteto. V zahodnih družbah se je telo začelo dojemati kot *projekt*, na katerem je treba delati, kot osebni pripomoček in socialni simbol identitete, čigar izgled, velikost, oblika in cela vsebina so na voljo rekonstrukciji in oblikovanju lastnika« (Shilling 1993, 70). Sodobna zahodna kultura ne poudarja več telesa kot le materialno osnovo človeka, temveč daje poudarek na videz telesa in pomene, ki so povezani z videzom.

## **2.2 TELO KOT PROJEKT**

Človekovo telo ni le telo med telesi drugih bitij, ampak je čisto posebno telo, meni Južnič (1998) in dodaja, da primerjava s telesi drugih živih bitij kljub določenim podobnostim ni možna. Bistveno izhodišče za razlikovanje niso toliko razlike v biološkem, anatomskem ali fiziološkem smislu, temveč zmožnost samozavedanja, zavestnega občutenja ter sposobnost obvladovanja in celo razpolaganja z lastnim telesom (prav tam).

Po mnenju Tomorijeve (1990) je telo sestavni del stvarnosti v vseh okoliščinah in položajih. Telo je stvarnost sama. Je nekaj oprijemljivega, vidnega, določenega. Prek doživljanja svojega telesa si človek ustvarja določeno mišljenje o sebi in si preko izkušenj sestavlja svojo samopodobo. Po besedah Južniča (1998, 41) je »telo naša primarna in najrazvitejša identiteta, saj se v njem vidimo sami, prav tako nas v njem vidijo drugi. Telo torej človeka bistveno determinira in pomembno vpliva na njegovo identiteto«. »Telo je mikrokozmos, s katerim se identificiramo; je osnova, materialno oporišče naše identitete« (Rutar 1995, 205).

Vzpon telesa se kljub njegovim biološkim danostim v sodobni družbi večja skupaj z njegovo možnostjo prilagajanja. Človek tako svoje telo na nek način reflektira skozi družbenost, kar pomeni, da je družbeni konstrukt. Na telesu se je meja med naravo in kulturo zbrisala, saj je postala funkcija telesa samoizražanja prevladujoča nad prvotno funkcijo reproduciranja človeških življenj. S tem se je, kakor meni Kuharjeva (2004, 9), telo osamosvojilo narave in podvrglo regulaciji in družbenemu nadzoru ter njegovim obstoječim normam. Prilagajanje telesa tem normam pa zahteva spreminjanje posameznikovih identitet s spreminjanjem lastnih teles, ki v sodobni družbi postaja vedno bolj vrednoteno.

Turner (1996, 27) je prepričan, da je oblikovanje lepega telesa v zadnjih stotih letih postalo najpomembnejši telesni projekt in s tem prizorišče velike simbolne stvarnosti. Tako je telo oziroma izgled telesa postal rastoča obsesija sodobnih družb in s to obsesijo se tudi tanjša meja standardov njegove sprejemljivosti (Turner 1996, 29). Kot pravi Seymour (1998), ljudje na podlagi bežnih ocen zunanega izgleda natančno določijo notranje kvalitete človeka. Enakega mnenja je tudi Starc (2003, 15), ko pravi, da je telesni izgled postal merilo človekove biti, kjer se izgled enači s karakterjem posameznika. Fizična atraktivnost se, po mnenju Kuharjeve (2001, 64), v naši kulturi povezuje s kompetentnostjo, samonadzorom, prikazuje se kot prerok vizit za romantični uspeh in za uspešno kariero. Uspeh v oblikovanju lastnega telesa se prevaja v javni uspeh in z vitkostjo se lahko pridobi spoštovanje, moč in ljubezen.

V ospredju je drugačen tip osebnosti, kjer se poudarja in razkazuje videz in vtis. Turner (v Featherstone in drugi 1991, 24) ta tip osebnosti imenuje »nastopajoče sebstvo« (angl. *performing self*), Turner (1996, 78) pa »reprezentacijsko sebstvo« (angl. *representational self*). V pred-modernih kulturah je bil videz običajno standardiziran in mera, do katere so se lahko posamezniki vizualno identificirali, je bila običajno precej omejena. »V teh obdobjih je videz v prvi vrsti igral socialno identiteto, šele nato osebno identiteto« (Giddens 1991, 99).



Zunanji videz je postal centralni element refleksivnega projekta sebstva, kjer je vse težje ohranjati »pogled na telo kot na nekaj danega, kot na entiteto, ki ji vladajo naravni procesi« (Giddens 1991, 99). »Institucionalna refleksivnost modernega socialnega življenja je osredotočena na narcistično kultivacijo telesnega videza oz. kreacijo telesa preko telesnih režimov, ki so v bistvu način samonadzora in del življenjskega stila« (Kuhar 2001, 69).

V današnjih časih, ko smo izpostavljeni različnim globalnim problemom in nevarnostim, se od posameznika pričakuje, da bo med drugim poskrbel tudi za zdravje svojega telesa, velikokrat pod strogim režimom. Enega takih režimov discipliniranja telesa predstavljajo tudi diete. »Ti režimi promovirajo gledanje na telo kot na varen otok v globalnem sistemu, ki je poln neizogibnih tveganj« (Beck v Shilling 1993, 5). Kuharjeva (2001) meni, da čeprav sta lahko življenje in prihodnost izven kontrole, lahko občutek varnosti izvira vsaj z obvladovanjem svojega telesa. Tudi Kaminova in Tivadarjeva (2003, 98) se strinjata, da »telo v globalnem sistemu mnogoterih in neizogibnih tveganj predstavlja vsaj enega od otokov varnosti«.

Telesni režimi – diete pa naj ne bi služile le za zdravje teles, ampak tudi za boljši zunanji videz, kar lahko vpliva na samopodobo posameznika ter na to, kako ga vidijo ostali ljudje. »Investiranje v telo daje ljudem istočasno priložnost samoizražanja in je potencialen način, da dosežejo zadovoljstvo sami s sabo. Daje jim tudi možnost, da vršijo kontrolo nad svojimi telesi. Če se nekdo počuti nezmožnega kontrolirati kompleksno okolje, v katerem živi, lahko vsaj vpliva na velikost, obliko in izgled svojega telesa« (Shilling 1993, 7). Telo je v zahodni kulturi v času post moderne obravnavano kot subjekt, ki ga je treba preoblikovati. »Tako je identiteta postala preiščena in oblikovana reflektivno z nenehnim preizpraševanjem samega sebe. Ker ne izhaja več avtomatsko iz posameznikove socialne pozicije, smo sami odgovorni za oblikovanje lastnega življenja in tudi lastnega telesa« (Kuhar 2001, 68).

### **2.3 POMEN LEPEGA (vitkega) TELESA ZA ŽENSKO IDENTITETO**

Posamezna obdobja ter različne kulture oblikujejo telo na svoj način. Izoblikujejo se telesni ideali, ki so mnogokrat konfliktni, vendar podprti v različnih kontekstih. Vsaka doba in vsaka kultura konstruirata telo na svoj način. Posamezna obdobja in različne kulture vidijo telo z različnega vidika. Južnič (1993, 35) meni, da »s telesom sporočamo svoj obstoj in prav zato

ga človek poskuša spreminjati, saj z njim ni vedno zadovoljen. Gre namreč za težnjo uskladiti telo in njegove dele z družbenimi predstavami in kulturnimi pravili o tem, kaj je lepo telo«.

»Danes je telesni videz postal označevalec vrednosti. Eden pomembnih življenjskih ciljev za mnoge ženske je doseči to, da bi telo "dobro govorilo" o njih« (Kuhar 2004, 11). Deformacije telesa so deležne stigme, medtem ko so kulturno definirane popolnosti objekti povečevanja in občudovanja (Turner 1996, 165). Zunanji izgled je postal neposredno povezan s človekovo naravo, kar Turner (1996, 190) oriše s stavkom »debela ženska ni le debela, je tudi brez kontrole nad sabo«. To pomeni, da se lahko videz in oblika telesa prenašata tudi na značajске lastnosti.

Prav zaradi takšnih interpretacij telesa je v zadnjih nekaj desetletjih telo postalo tudi odraz številnih ženskih posegov vanj. Danes ženske svojega telesa ne sprejemajo več kot nekaj naravno danega, pač pa verjamejo, da je njihova dolžnost, da ga spreminjajo, oblikujejo, trenirajo. Imeti vitko telo oz. biti vitka je postalo žensko vprašanje moralne integritete. Je sredstvo razkazovanja, ocenjevanja in samoizražanja. Telo je postalo s strani žensk izjemno nadzorovano, kajti le takšno lahko samega sebe disciplinira, obvladuje svoje naravne potrebe, impulze, želje. S tem se posameznice konstantno kaznujejo in ob tem nagrajujejo, saj so telesne oblike postale zunanja indikacija njihove osebnosti. S tem, ko bo posameznica z disciplinirajočimi praksami dosegla družbeno sprejete estetske vrednosti, bo nagrajena s pozitivnimi etičnimi konotacijami. Na nek način lepo telo enačimo z dobro osebo. Temeljni princip estetike v sodobni družbi je torej enačenje lepega telesa z dobro osebo. »Ženske ponotranjijo povsod prikazane standarde telesne sprejemljivosti, kar pomeni, da jih inkorporirajo v strukturo svojega sebstva. Ponotranjijo jih tako močno, da bi zavračanje telesnih idealov in lepotnih praks pomenilo zavračanje lastne identitete« (Kuhar 2003, 863).

V sodobnih družbah obstaja prepričanje, da obstaja povezava med telesnim videzom in žensko identiteto. Mnoge med njimi zaradi tega čutijo odgovornost za svoj videz in so nenehno pod pritiskom. Cash (2002, 38–46) meni, da se obremenjenost glede telesne podobe v večji meri kaže pri ženskah, saj se domneva, da se moški spol v večji meri ne obremenjuje s telesno podobo, saj se moško telo ocenjuje predvsem glede na funkcionalnost, žensko pa glede na zunanji videz. Lepota je pomemben sestavni del, ki lahko vpliva tudi na ženskost. Če se ženska počuti lepo, lahko to dodatno vpliva na njeno samopodobo ter utrdi njeno identiteto.

### 2.3.1 Pomen telesne teže za žensko (negativno) telesno samopodobo

Na videz človeka pomembno vpliva, poleg drugih zunanjih značilnosti, tudi telesna teža. Telesne razsežnosti označujejo človekovo zunanjo podobo še preden pozornost opazovalca pritegnejo podrobnosti in medsebojna razmerja posameznih telesnih delov. Zato se vsakdo nenehoma nekako zaveda razsežnosti svojega telesa. »Do njih razvije tak ali drugačen odnos, ki vpliva tudi na njegovo vrednostno oceno sebe v celoti« (Tomori 1990, 125).

Nezadovoljstvo s telesom oziroma s posameznimi deli telesa Cash (v Cash in Pruzinsky 2002, 45) opredeli kot negativna telesna samopodoba.

Negativno videnje svoje telesne samopodobe lahko vpliva na psihično stanje človeka in na kakovost življenja. Vendar je pomembno, da ločimo med nezadovoljstvom nad posameznim delom telesa, ki bistveno ne vpliva na posameznikovo življenje, in tistim, ki lahko prizadene posameznikovo delovanje in njegovo zavest o sebi. Pri tem je torej pomembno, kakšen psihološki pomen daje posameznik svojim telesnim pomanjkljivostim (Cash v Cash in Pruzinsky 2002, 38–46).

Kuharjeva (2004) loči med perceptivno (zmotno zaznavanje svojega telesa), afektivno (vznemirjenost zaradi svojega videza), kognitivno (neresnična pričakovanja glede določenih zmognosti) in vedenjsko motnjo (izogibanje določenim situacijam, ki lahko zmanjšajo frustracije).

Tomorijeva (1990, 23) meni, da čeprav se posameznikov videz spremeni, lahko izkušnje z zunanjim videzom ostanejo (npr. ženske, ki hujšajo, so pod nenehnim strahom pred kilogrami, saj vsak na novo pridobljen kilogram pomeni korak nazaj in zmanjšanje samozavesti).

Družbeni cilj nenormalno vitkega telesa je po mnenju Charlesove in Kerrove (1986) za večino žensk nedosegljiv, razen če strogo omejijo vnos hrane. S pomočjo poglobljenih intervjujev z odraslimi ženskami Charles in Kerr (1986) poročata: »Iz ženskih komentarjev lahko razberemo močno nezadovoljstvo s telesnimi oblikami. To nezadovoljstvo ni omejeno na ženske, ki hujšajo in se skušajo držati diete, temveč je skupno skoraj vsem ženskam, s katerimi sva govorili.« Zato ima po njunem tudi večina žensk v zahodni kulturi protislovni in problematični odnos do svojega telesa in hrane. Tudi v našem družbenem prostoru smo lahko

priča temu pojavu, saj »štiri od šestih žensk v Sloveniji meni, da je njihova telesna teža prevelika« (Vistoropski 2006, 18).

Najbolj se ocenjuje in primerja telo v puberteti, ko se telo otroka počasi preoblikuje v telo ženske. Več raziskav je potrdilo, da se otroci naučijo, kaj je privlačen in zaželen videz, še preden vstopijo v šolo. Želja po vitkem in atletskem telesu se razvije še preden se naučijo brati (Thompson in drugi 1999). Dekleta med trinajstim in šestnajstim letom so po večini nezadovoljna s svojo telesno obliko in težo. Negativen odnos do prekomerne teže se pojavi že zelo zgodaj, stigmatizacija pretežkih otrok je prisotna že pri starosti treh let. Zanimivo je tudi dejstvo, ki ga navaja Kuharjeva (v Vistoropski 2006, 18), da so otroci v starosti 5 let ozaveščeni o tem, kakšna bi morala biti njihova teža, in uporabljajo izraze, kot so hujšati ali dieta. Ko pri dekletih nastopi puberteta, obremenjenost s telesom postane stalna praksa. Dekleta so nezadovoljna s svojimi telesi, borijo se proti odvečnim in hkrati bojijo dodatnih kilogramov (Cash 2002), saj jih fizične spremembe na postavi oddaljijo od njihovega cilja oz. od ideala.

Tudi v obdobju zgodnje odraslosti je po mnenju Kuharjeve (2003, 871) nezadovoljstvo z videzom zelo aktualno. S pomočjo raziskave fokusnih skupin v letu 2002 je na podlagi pričanj 34 žensk, starih od sedemnajst do dvaindvajset let, prišla do zaključka, da več kot polovica udeleženk raziskave izraža nezadovoljstvo s svojim videzom, da je njihov ideal vitka postava in da jih je večina že bila oz. je na dieti. Ženske posvečajo doseganju ustrežnejše telesne teže veliko časa tudi med adolescenco in pozno starostjo. Na osnovi ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi Groganova (1999) ugotavlja, da ženske zaznavajo kot svoj ideal telo, ki je vitko, celo še bolj, kot je povprečna teža v populaciji. Nezadovoljne so s svojo težo in obliko telesa, še posebej s trebuhom, boki in stegni. Številne študije (Cash v Cash in Pruzinsky 2002, 13) poročajo o povečanem nezadovoljstvu s telesom v času nosečnosti, po porodu in v času menopavze. V primerjavi z mlajšimi, starejše ženske lepotni ideal širše interpretirajo, svoje telo manj nadzorujejo, diet se ne poslužujejo v tolikšni meri in so manj anksiozne glede svojega izgleda. Kljub relativno visokemu nezadovoljstvu glede telesa psihološki vpliv nezadovoljstva z leti upada. Po drugi strani pa se vedno bolj poudarja povezava med zdravjem in idealno telesno težo, kar bi lahko botrovalo k temu, da se s starostjo vedno bolj povečuje tudi nezadovoljstvo s težo.

### 2.3.2 Enačenje vitkosti z boljšim zdravjem

Naložba v telo je danes največ in/ali najmanj, kar posameznik lahko stori zase in družbo. »Posameznik/-ca mora ves čas delovati preventivno in maksimizirati svoje zdravje,« je predpostavka zdravizma (Kamin in Tivadar 2003, 891). V skrb za svoje telo in posledično zdravje posameznika/-co nenehno usmerjajo medicinski diskurzi. Od posameznika/-ce se pričakuje, da bo odgovorno skrbel/-a za svoje telo, z zdravstveno odgovornim vedenjem pa posledično tudi za dobrobit družbe. Temeljna naloga zdravstva je preventiva pred različnimi nevarnostmi in tveganji. V družbi, kjer je vitkost norma zdravja, predstavlja prekomerna teža tveganje za zdravje (Kamin in Tivadar 2003, 892).

V današnjem času se zdravje povezuje z idealno telesno težo. To je povsem v nasprotju od norm, ki so prevladovale v 19. stoletju, kjer so višjo težo od povprečne celo spodbujali. Menili so, da so maščobne blazinice kot nekakšna rezerva v primeru bolezni ali pomanjkanja hrane (Kuhar 2004).

Danes znanstveniki in zdravniki iz vsega sveta razpravljajo, kako zmanjšati tolščavost, da človeštvo ne bi izumrlo. Svetovna zdravstvena organizacija svari, da gre za epidemijo globalnih razsežnosti. Kronične bolezni področja okoli trebuha, stegen in bokov se bohotijo od debelosti. Od leta 1960 naj bi se število prekomerno prehranjenih podvojilo. Vsak drugi človek (ki si to lahko privoščiči) naj bi bil predebel in strokovnjaki ocenjujejo, da bo do leta 2025 debelost zajela vse (Strunz 2002, 16). V preteklosti so bile nalezljive bolezni ena od največjih groženj, v današnjem času so srčno-žilne bolezni in ostale kronično nenalezljive bolezni. Takrat so se pojavili tudi prvi pritiski s strani zdravnikov. Kuharjeva (2003, 871) je mnenja, da medicinski argumenti preveč podpihujejo zaskrbljenost ljudi zaradi debelosti. Ustrahovanje zaradi prekomerne telesne teže zahteva zdravniško posredovanje, moč in dobiček zdravnikov pa se povečujeta. Naraščajočega zanimanja za nadzorovanje teže ni povzročila skrb za zdravje, saj je medicina začela poudarjati zdravje kot primarno gonilno silo trenda vitkosti šele takrat, ko je bil trend že splošno sprejet.

Pravilno doseženo in trajno zmanjšanje prekomerne teže je sigurno dobrodošlo za zdravje, vendar je nujno treba razlikovati med rahlim prekoračenjem idealne teže in pravo debelostjo. »V družbi, kjer je večini ljudi njihov telesni obseg mnogo pomembnejši v povezavi z zunanjim videzom kot pa z zdravjem, je lahko črta, ki loči zdravo aktivnost od

preobremenjenosti z lastnim telesom in nezdrave obremenjenosti s težo, zelo usodna« (Tomori 1990, 125). Vse več žensk se v današnjih časih obremenjuje s svojo telesno težo, vendar je v ospredju namesto zdravja privlačnost, uspešnost in ostale lastnosti, povezane z vitkostjo. »Zdravje je, kadar govorimo o estetiki telesa, drugotnega pomena. Lepo telo se tako enači z vitkim telesom, ne pa nujno tudi z zdravim telesom« (Malnar v Toš in Malnar 2002, 28).

### **3 ŽENSKO TELO**

»Biti utelešen kot ženska je v zahodni tradiciji večinoma pomenilo, da imaš um in telo ženske, ki ne more biti kos težkim fizičnim in psihičnim naporom« (Shilling 1993, 45). Ženska je bila v vlogi matere, gospodinje ter skrbnice potomcev in svojega moža.

V današnjih časih se je vloga žensk spremenila. V ospredju je žensko telo, ki je natančno določeno s posameznimi strogimi kriteriji in je nenehno izpostavljeno na ogled. Biti ženska danes pomeni biti nenehno nagovorjena in natančno preiskovana. Moška navzočnost na nek način vlada oz. nadvlada, pri ženski pa je predvsem navzočnost »njenih gibov, glasu, prepričanj, izrazov, obleke, izbranega okolja in okusa« (Berger 1972).

Skozi zgodovino so bile ženske obravnavane v telesnem smislu kot objekt, za razliko od moških, ki so bili na bolj duševni strani, kot miselna substanca subjekta. Sprememba se je zgodila po odkritju dveh »enakovrednih« spolov. »Ženske so se pričele spreminjati v bitja s specifično obeleženimi, nevropatičnimi telesi, v katerih se je izkazovala njihova presežna senzibilnost, anksioznost in psihopatologija« (Bahovec v Debeljak in drugi 2002, 185). Za doseganje podobe, ki jo zahtevajo današnji prevladujoči telesni ideali, se je začela vse večja kontrola in nadzor nad telesi.

#### **3.1 ŽENSKI TELESNI IDEALI**

Lepotni telesni ideali so ena od oblik nadzora nad našimi telesi. Različne kulture poznajo različne ideale. Telesa, ki se jim ne prilagajajo oziroma tista, ki ne sledijo zapovedanim trendom, pa so stigmatizirana in diskriminirana. Lepotni ideali sicer niso univerzalni,

univerzalna pa je, kot je ugotovil že Darwin, težnja po doseganju teh idealov, pojasnjuje Kuharjeva (2008, 35). Družba je skozi zgodovino vseskozi predpisovala nove lepote ideale, skladno s tem se je spreminjala tudi oblika ženskega telesa.

### 3.1.1 Ženski telesni ideali skozi zgodovino

Vsako obdobje v zgodovini je imelo svoj dominantni lepotni ideal telesnih oblik. V starejših civilizacijah so lepotni ideal predstavljale lepo zaobljene ženske, kjer so obline predstavljale rodnost. Tudi pri starih Egipčanih in starih Grkih so prevladovali različni lepotni ideali, kot so skladen obraz, ozek pas ter prožne in nizke prsi (stari Egipčani) ter trdno in mišičasto oprsje (stari Grki). V srednjeveškem obdobju je prevladoval gotski ideal telesa z jajčastim trebuhom ter malimi in čvrstimi prsmi, ki se je nadaljeval vse do konca 17. stoletja. Konec 17. stoletja so v ospredje prišle večje prsi, ki so postale poleg zadnjic bolj erotične od velikega trebuha. V ospredju je bila postava v obliki peščene ure ter bujna postava, zaradi katere so se mnoge ženske začele obremenjevati, da so presuhe. Veliko so jedle, se nenehno tehtale in se veselile vsakega pridobljenega kilograma. Konec 19. stoletja pa je zajetna postava začela izgubljati svojo priljubljenost, začelo se je pozitivno vrednotenje vitkosti. Zgodil se je preobrat, začelo je prevladovati vitko telo. »Na prelomu stoletja je postal lepotni ideal v S-liniji zleknjeno telo, s preščipnjenim pasom, ploščatim trebuhom, izstopajočim oprsjem in zadnjico. To linijo telesa so ženske dosegle lahko le s posebnim steznikom« (Kuhar 2004, 32). S pomočjo medijev se je takrat začela bitka proti odvečni telesni teži. Ukvarjanje z videzom postane osrednja zadeva, ne glede na raso, regijo ali etično skupino. Ker je bilo po prvi svetovni vojni idealno žensko telo videti skoraj brez oblin, tj. majhne prsi in ozki boki, je začelo prihajati do motenj hranjenja, ki so ga ženske skušale doseči s strogo vadbo in stradanjem. V tridesetih letih 20. stoletja so postale privlačne prsate igralke z bujnim in čutnim telesom, v šestdesetih letih je zaslovela ženska, ki postane telesni ideal ženski, z imenom Twiggy. Ženske pričakujejo, da bodo z vitkim telesom dosegle emancipacijo in svobodo. Žensko telo se začne počasi spreminjati, k temu pripomore drugačen življenjski stil in kakovostnejša prehrana, poviša se telesna višina, vitko telo pa postanejo sanje vsake ženske zahodnega sveta. Takrat se začne vzpon fitnesa. »Ideal ženske lepote tako postane Jane Fonda, z vitko, a čvrsto postavo« (Kuhar 2004, 29). V devetdesetih se zopet pojavijo ekstremno suhi modeli. Lik suhe Twiggy vzpostavi ideal vitkega telesa, ki dominira vse od takrat. Novo, tretje tisočletje prinese ponovno nov odnos do telesa in družbeno sprejetih ženskih telesnih idealov.

### 3.1.2 Sodobni ženski telesni ideal – ideal vitkosti

Današnji neusmiljen ženski lepotni ideal je težko doseči, kar se odraža v vse bolj strogih pogojih za vitko telo in večjem pritisku na ženske. Družbeni pritisk na ženske je sčasoma postal tako močan, da je bil poimenovan tudi tiranija vitkosti. Že v sedemdesetih letih je bila večina žensk na dieti, od takrat naprej sta v nenehnem porastu anoreksija in bulimija med dekleti ter ženskami (Kuhar 2008). Idealno žensko telo danes ni le vitko, ampak mora biti tudi primerno mišičasto, oblikovano z vadbo. Telesni ideal zapoveduje še deške boke in velike prsi, kar je povsem nenaravno. Da bi dosegle ta ideal, morajo ženske temu nameniti veliko časa, energije in denarja oziroma morajo temu podrediti svoj način življenja.

Vitko telo je ideal, ki se ga na Zahodu povezuje s srečo, uspehom, mladostjo, zdravjem, vitalnostjo in družbeno sprejemljivostjo (Kuhar 2004, 44). Pod idealom vitkosti se skriva 170 centimetrov visoka in približno 50 kilogramov težka ženska, s čvrstim in oblikovanim telesom. Uveljavljene so tudi idealne telesne mere. Ženska mora okrog prsi meriti približno 90 centimetrov, ne smemo pozabiti, da morajo biti prsi po možnosti čim bolj čvrste in pokončne. Če malo bolje razmislimo, bi lahko primerjali ta simbol manekenske popolnosti in idealnega telesa z lutko Barbie. Plastična lutka je med najbolj priljubljenimi igračami deklic po vsem svetu. Je visoka, vitka, popolnega obraza in telesa ter lepih in dolgih las. Ni malo žensk, ki se še iz otroštva spominjajo neskončne »lepote«, ki jo je ta lutka imela v njihovih očeh. Vendar obstaja zelo malo žensk, ki ima ravne dolge noge brez grama »odvečne« maščobe na bedrih in na zadnjici, okrogle, jedre in pokončne prsi do upokojitve in obraz z geometrijsko natančno razporejenimi konturami. Takšen tip lepotnega ideala je postal kulten prav zato, ker je tako zelo nedosegljiv in redek. »Kult vitkosti, kot obsedenost z idealnimi telesi ne izbira,« meni Hesse-Biberjeva (1996, 10). Ženske v vseh starostnih skupinah se ukvarjajo s težko dosegljivimi in uresničljivimi lepotnimi standardi, ki jih narekuje z videzom obsedena kultura. Antropologi ugotavljajo, da se merila za ustreznost telesne teže in telesnih idealov pri različnih narodih na različnih stopnjah razvoja še danes zelo razlikujejo. Debelost ženske, kot simbol zdravja, ugleda, obilja in materinstva, je še danes cenjena v mnogih kulturah razvijajočih se dežel. Še pred desetimi leti je bila polnost ženske postave cenjena v 81 odstotkih danes živečih kultur (Tomori 1990, 126).

Vsako desetletje prinese več zahtev. Vendar pa obstaja, po mnenju Cowardove (1989, 27), »določena ženska postava, ki velja za lepotni ideal tretjega tisočletja, ena in edina. Vse od 60.



let, s ključno podobo Twiggy, se moda nagiba k idealiziranju ženskega telesa brez vsakih maščob. Prizadevanje, da bi dosegle to moderno vitko postavo, je postalo sestavni del življenja večine žensk«. Telovadba, diete, nadzor nad hrano in krivda ob tem, kaj pojemo, so sestavni deli prilagajanja idealu vitkega telesa. Idealna postava, s katero se lahko danes ženska pohvali, je, ko odpravi »problematična« področja, kot so zadnjica, boki, trebuh itd. Povsod, kjer se lahko uščipneš, je maščobe preveč. Edino področje, kjer je maščoba dovoljena in celo zaželena, so prsi. Če se maščobe na problematičnih mestih ne moremo znebiti, se lahko še vedno zatečemo k plastični kirurgiji. Najbolj očiten vidik takega vitkega telesa, da spominja na telo v obdobju pubertete, je, po mnenju Cowardove (1989, 28), različica nezrelega telesa. Spolni ideal je podoba, ki izraža nemoč. Predstavlja živahno in nezrelo mladostnico, vendar njena postava ni postava, ki bi izražala moč in vplivnost. Debela ženska je impresivna na način, ki ga pojem ženskega v naši kulturi ne more tolerirati (Coward 1989, 28).

Stranski produkt kulture vitkosti je posebna skupina ljudi, ki niso uspeli doseči lepotnih idealov. Vseprisotnost in splošna sprejetost ideala vitkosti lahko negativno vpliva na posameznikovo samozavest ter »ustvarja negativen in podcenjevalen odnos večinskega prebivalstva do prekomerno težkih in debelih ljudi« (Thomson in Stice 2001 v Klaczynski in drugi 2004, 316). Posamezniki menijo, da je rezultat nadzorovane telesne teže odvisen predvsem od njih samih. Vitkost je videna kot pogoj za sprejetje v družbi, visoka telesna teža pa je nekaj, čemur se je treba izogibati, saj lahko spodbudi določene negativne značajske ocene (Klaczynski in drugi 2004, 308). Anketa med ameriški študenti je pokazala, da bi se raje poročili z duševno bolno ali slepo žensko kakor z debelo žensko (Strunz 2002, 17). Zaradi ostrih norm o telesnem idealu pa niso poniževani in stigmatizirani samo debeli ljudje, ampak že najmanjši odkloni.

### **3.1.3 Dieta kot telesna disciplina**

Zaradi novih telesnih idealov mnogo žensk nenehno razmišlja o lastnem telesu ter spreminja življenjske navade, da bi lažje dosegle družbeno pričakovani telesni videz (Kuhar, 2004). Prav tako Kuharjeva (2004, 18) meni, da oblika ženskega telesa ni idealna in naravno dana. Samo z obilo časa, denarja in prilagojenega življenjskega stila se lahko približaš idealu. V zahodni kulturi prevladuje negativno mnenje glede prekomerne telesne teže. »Vendar ideal vitkosti dosega le 5 odstotkov najvitkejših žensk, 95 odstotkov pa jih tega ideala sploh ne

more doseči« (Seid v Kuhar 2004, 41). Ženski telesni ideal zahteva poleg vitkosti še relativno velike prsi, seveda čvrste in polne, kar pa je po mnenju Kuharjeve (2004, 42) skoraj nemogoče, saj večina žensk nima naravnega potenciala za »ravni trebuh, deške boke, vitka in čvrsta stegna ter polno oprsje«. Večji del žensk verjame, da so predebele in da morajo shujšati, čeprav po medicinskih standardih sploh nimajo prekomerne teže.

### **3.2 FEMINISTIČNI POGLED NA IDEALNO ŽENSKO TELO**

Novejša družbena teorija, ki se ukvarja z ženskim telesom, je feministična teorija. Val feminizma se je začel v ZDA, nato se je razširil po celem svetu. Mediji so takrat predstavljali žensko, ki ima različne vloge (mati, gospodinja, delavka in v prostem času še prostovoljka). Hkrati pa je bila ta ista ženska poniževana in diskriminirana. »Feministična teorija se je poleg vsakdanjih problemov žensk, kot so reprodukcija, nasilje nad ženskami, feminizacija revščine, ukvarjala tudi z osnovnimi načeli pomembnosti telesa ter kaj je tisto pri utelešenju človeške eksistence, kar vzdržuje moško prevlado nad ženskami« (Shilling 1993, 32). Številne empirične študije se začnejo ukvarjati z ženskim telesom, kjer je poudarek na ženskem doživljanju svojega telesa, ter z njihovo vpetostjo v družbeno in kulturno dogajanje.

S fenomenom ženske lepote se znotraj feministične znanosti ukvarja Davisova (1995, 76), ki meni, da so družbene lepotne norme krivec, ženske pa so žrtve lepotnih norm. Ženske namreč verjamejo, da lahko z nadzorom nad svojim telesom dosežejo nadzor tudi nad svojim življenjem. V zahodni družbi se zunanji izgled enači z občutkom lastne vrednosti, lepota pa postaja ključna značilnost ženskosti. Frostova (2001, 21) meni, da so tradicionalne feministične študije in novejši val feminizma pomembno prispevali k odnosu žensk do lastnih teles. Prevladuje mnenje, da ženske zaradi pritiskov glede zunanjega videza umetno izboljšujejo svoje telo in se potratno obnašajo s časom in denarjem. Krivec naj bi bil kapitalistični sistem, ki se bogati na račun nezadovoljnih žensk. Osrednji problem se kaže v zatiranosti žensk zaradi lepotnih norm, kjer so ženske prikazane kot žrtve lepotnih standardov. Feministične kritike menijo, da se skuša z usmeritvijo žensk k različnim telesnim praksam spodkopati njihovo emancipacijo. »Nadzorovanje ženske teže se je pojavilo v času, ko so ostale razlike med spoloma začele izginjati. Istočasno nam vedenja neposredno ne določajo več institucije, kot so cerkev, država, družina, pač pa množični mediji« (Kuhar 2004, 69).

Wolfova (1991, 187) meni, da vitkost ni tako povezana z lepoto kot s pokorščino. Medijske debate o premagovanju odvečne telesne teže pa vplivajo na to, koliko si bodo ženske izborile ali koliko bodo izgubile. Velikanska pozornost, ki se jo usmerja na žensko telesno težo, je eden največjih zgodovinskih dosežkov. Predstavlja neposredno rešitev pred nevarnostmi ženskega gibanja in ekonomske ter reproduktivne svobode. Raziskovalci so prišli do spoznanja, da zmanjšani vnos kalorij na dolgi rok privede do pasivnosti, čustvene nestabilnosti in strahu. Razvoj teh značilnosti pa naj bi bil namen dominantne kulture, ki si želi ponovno podrediti končno osvobojene ženske.

Wolfova (1991, 187) meni, da namesto o lepotnih idealih govorimo o politični prevladi in da je v ospredju lepotni ideal, ki ima nekakšno funkcijo socialnega nadzora. »Vitek, mladostni model je zamenjal prizadevno gospodinjo, ki je pred njim veljal za ideal uspešne ženskosti. Družbe v resnici ne zanima vitkost in videz žensk sam po sebi, temveč discipliniranje žensk; zavedanje žensk, da so opazovane« (Kuhar 2004, 73).

Bartky (1990, 41) je proučevala konstruiranje ženskosti v Ameriki, kjer se ženske konstantno nagovarja z dietami, prehranjevanjem, športom, s tem, kako se oblačiti, hoditi, govoriti, se urediti itd. Večji delež žensk uvaja disciplinarne tehnike, s katerimi skušajo doseči spolno privlačnost (Bahovec 1995). »Ženske so seksualno objektivizirane, kadar so deli njihovega telesa ločeni od celotne osebnosti, reducirani na gole instrumente in kadar telo postane sredstvo za vrednotenje sebe, življenja in svojega položaja v družbi« (Bartky 1990, 39). Glede discipline in definicije ženskega telesa se mnenja razlikujejo. Omenjeni mnenji Bartky-jeve in Wolfove sta eni od feminističnih interpretacij Foucaulta (1991, 35), ki je s svojo razlago oblasti vplival na razvoj feministične teorije. Čeprav sam Foucault ni veliko govoril o ženskah, je njegov prispevek eden pomembnejših na področju zgodovine in teorije telesa. Oblikoval je nekakšen splošen konceptualni aparat, ki ga je mogoče umestiti v kontekst feminizma.

V nadaljevanju predstavljam Foucaultovo mnenje o tem, kako s pomočjo oblasti oblikujemo poslušna telesa.

»Estetske norme spodbuja lepotna industrija, ki sovпада z mediji in današnjo medicinsko prakso. Ženske so za »podrejanje« tem normam po navadi nagrajevane. Čeprav za

neupoštevanje norm ni javnih kazni, to ne pomeni, da kazni ni. Ženska samozavest je zato v veliki meri odvisna od tega, kako so videti« (Kuhar 2003, 860).

### 3.3 DISCIPLINIRANJE ŽENSKEGA TELESA

Francoski filozof Michael Foucault je v večini svojih del obravnaval odnos med družbo in telesom oziroma vseprisotni oblasti nad telesi individuov. Menil je, da »v vsaki družbi obstajajo mnogoteri oblastniški odnosi, ki prežemajo, opredeljujejo in konstruirajo družbeno telo, in ti oblastniški odnosi sami ne morejo biti vzpostavljeni, utrjeni niti izvajani brez produkcije, akumulacije, cirkuliranja in funkcioniranja diskurza« (Foucault 1984, 29). Osrednji medij, s katerim deluje sodobna oblast preko znanstvenih diskurzov, je discipliniranje telesa in spolnosti. Oblast, ki se realizira v vsakdanjih medčloveških odnosih, deluje razpršeno po vseh ravneh družbenega življenja.

*Foucaultova mikrofizika oblasti tako ne deluje z represijo nad »avtentičnim telesom« in njegovo seksualnostjo in ne kontrolira telesa z ideologijo in prisilo. Mikrofizika oblasti deluje tako, da z znanstvenim in popularnim diskurzom producira telesa kot specifične tipe teles, z nekaterimi značilnostmi, spretnostmi, lastnostmi (na primer vitko telo, negovano telo, »fit« telo, depilirano telo ...). In to ne zgolj z zunanjo kontrolo, pač pa predvsem s tehnikami samonadzorovanja in samodiscipline (Hrženjak v Hrženjak 2002, 16).*

Predvsem ga zanima nadzorovanje telesa, družbena konstruiranost teles in ženskosti ter oblast pogleda (»oko oblasti«). Strukturo oblasti Foucault ponazori s tehniko Benthamovega panoptikuma. Panopti

kon predstavlja arhitekturni dizajn zapora z zelo učinkovitim nadzorovanjem zapornikov. V osrednji točki zapora stoji stolp, od koder stražarji lahko opazujejo vse zapornike in vse celice. Zapornik ne ve, kdaj je opazovan, in ravno v tem je bistvo. Ker ne vedo, ali so opazovani, predpostavljajo, da so lahko opazovani prav vsak trenutek. S tem pa prilagodijo svoje vedenje. »Kdor je podrejen polju vidnosti in to ve, sam prevzame prisile oblasti; spontano jih uporablja na samem sebi; vase vtisne oblastno razmerje, v katerem igra obe vlogi: postane načelo svoje lastne podvrženosti« (Foucault 1984, 201).

Panopticism, ki služi kot sinonim za popolni nadzor, je treba razumeti širše od zapora, saj omogoča vidnost in nevidnost. Ljudi istočasno povezuje in ločuje med seboj, kar pomeni, »da smo v sodobne mehanizme oblasti ujeti ne le takrat, ko verjamemo, da ravnamo pod družbeno prisilo, temveč tudi, ko domnevno ravnamo kot svobodne posameznice in posamezniki« (Zajc 2000, 28). »Objekt pogleda nenehno nadzoruje samega sebe in nenehno nadzoruje, kako je lastno telo videti drugim« (Bahovec 1995, 28). Oblast za Foucaulta ni substanca ali nekaj, kar bi lahko neposredno povezali z institucijami in državnimi aparati, ni v posesti vladarja, razreda ali skupine (npr. moških), nima središča. Razumeti jo moramo na ravni investicije v telo (Bahovec 1996, 226).

*Panopticism povzroča, da so patriarhalno-kapitalistične sile nevidne, zato je zelo težavno pokazati nanje in se jim upreti. Panoptikum deluje tako učinkovito zaradi zasebne narave samoopazovanja, kar ženske spodbuja k prepričanju, da so standardi, ki si jih postavljajo v zvezi s telesnim videzom, osebni in zasebni. Panoptično logiko ponotranjijo do take mere, da trdijo, da hujšajo zase, ne zato, da bi ugajale drugim. Zdi se jim, da nadzirajo same sebe, čeprav nadzor v resnici izvira od drugih. Zato ženske za svoj mučen odnos do telesa obtožujejo sebe, ne pa družbenih institucij (Kuhar 2004, 73).*

Rutar (1995) meni, da se mikrofizika oblasti najbolje uveljavlja prav z ženskim telesom, ki je najbolj prikladno za proizvodnjo in realizacijo oblastnih odnosov, ker je najprej neka podoba, v katero individuum praviloma investira vso svojo identiteto. Ko skrbimo za telo, skrbimo tudi za podobo telesa, ki se lahko v nekaterih primerih spremeni v obsesijo. Pri obsesivnem obnašanju se ljudje ne zavedajo, da se s pomočjo njihovih teles ohranjajo določene institucije. Kot mesta, na katerih se organizira oblast. Panoptični model tako lahko razumemo kot metaforo za sodobno preokupiranost s telesi. Večina žensk hujša z razlogom, da bi ugajale pogledu drugih. S tem, ko skušajo nadzorovati svoje telo, nadzorujejo tudi svoje misli. S tem pa postajajo tudi ujetnice svoje duše. Vitko telo je postala norma in eden od nadzornikov današnjega časa. Ženske skušajo doseči idealno podobo, zavedajo se namreč, da so neprestano na ogled drugim. Od idealne podobe se ne želijo oddaljiti zaradi strahu pred družbeno nesprejemljivostjo.

## 4 MEDIJI

V današnji družbi je kult lepote in lepega ženskega življenja prežeh vsakodnevno življenje. Kuhar (2004, 8) meni, da »način reprezentiranja telesa v medijih nedvomno daje ljudem ogrodje za oblikovanje lastne telesne samopodobe ter da mediji s svojim diskurzom po eni strani pričajo o sodobnem kultu telesa, po drugi strani po tudi sami prispevajo k družbeni konstrukciji telesnih idealov«. Mediji imajo izjemno pomembno vlogo pri razširjanju idealiziranih podob in informacij, pri konstruiranju našega vsakdana ter pri oblikovanju družbenih norm in vrednot. Vzpon množičnih medijev in oglaševanja je razširil tako imenovano potrošniško kulturo, v okviru katere je telo postalo medij samopromocije. Kapitalizem, ki temelji na potrošništvu, potrebuje ljudi, ki imajo mnogo potreb in želja, ter tiste, ki so vedno nezadovoljni s svojim telesom (ga ocenjujejo in spreminjajo), saj zanje ni nikoli popolno. Kuharjeva (2001) meni, da je vzpon množičnih medijev prispeval k uveljavljanju enotnih splošnih standardov lepote na zahodu, Mrevlje (1995, 18) pa dodaja, da »mediji ustvarjajo, zrcalijo in izrabijo tisto, kar je latentno prisotno med ljudmi v določeni kulturi, ti pa to ponotranjijo in pričnejo sprejemati kot vrednoto in normo«. Življenje vsakdanjih ljudi je zavezano produkciji in reprodukciji podob, pravi Rutar (1995), pri tem pa poudarja, da ne gre za kakršnekoli podobe, pač pa točno določene podobe telesa. Starc (2003) meni, da se diskurz estetskega telesa reproducira predvsem prek medijskih podob ideala. S tem, ko posameznik prebira revije, gleda televizijo, njegovo doživljanje sveta diktira reprodukcija podob, dodaja Hardt (2002). Pogosto se v medijih omenja žensko telo ali določene dele telesa v 3. osebi ednine, kot da ni naše. S tem mediji ustvarjajo nekakšen nepovezan občutek teles, kar prisili ženske, da se trudijo za svojo postavo (Coward, 1989). Gruden Dannenbergova (2004) meni, da mediji manipulirajo z občinstvom, vsiljujejo lažne potrebe in propagirajo stereotipe in mite. Še posebej problematizira objektiviziranje ženskega lika, saj mediji na žensko občinstvo najbolj vplivajo.

Kristanova (2005) dodaja, da so mediji eni izmed glavnih kanalov, prek katerih se reproducirajo prevladujoči ideali oz. zaželene reprezentacije ženskosti. »Mediji so povsod navzoči, delujejo na kulturno subliminalni ravni, njihova sporočila o pomenu vitkosti so konstantna« (Kuhar 2003, 873) ter pripomorejo k jasnejši podobi ženskega telesa. Članki o nadzorovanju teže (dietah) konstantno naraščajo. Čezmerno težo je treba pokuriti, uničiti, odstraniti. Da bi ženski to lažje uspelo, so ji v veliko pomoč lahko ženske revije s svojimi

»uspešnimi« formulami, nasveti, sugestijami in seveda priporočanjem izdelkov, ki bi ji pri tem lahko pomagali oziroma še več, odpravili vse njene »težave«.

#### 4.1 ŽENSKÉ REVIJE

»V konstrukciji ženskosti v sodobni zahodni družbi imajo eno najpomembnejših vlog prav ženske revije« (Luthar 1999, 433). S konstruktom ženske kot estetskega spola, kot privlačnega bitja, se oblikuje identiteta bralke kot potrošnice. Poudarek je na neprestani skrbi zase in za druge, ne glede na njen položaj, status, vero, znanje, potrebe ali želje. »Samokonstrukcija bralke poteka predvsem preko skrbi za svoj zunanji videz« (Hrženjak v Hrženjak 2002, 11).

Smukavc (2002, 11) meni, da so revije za ženske produkt današnje tržno usmerjene družbe ter predstavljajo del ženskega sveta, kot mediji pa žensko usmerjajo ter proizvajajo njene želje. Vendraminova (v Hrženjak 2002) meni, da večina revij za ženske manipulira z ženskim vedenjem in videnjem, z njihovo subjektiviteto. Imela naj bi dve vlogi: izobraževalno in zabavno. Podajale naj bi drzen, atraktiven življenjski stil ter optimizem v smislu »vse je mogoče«. Ženske naj bi se s pomočjo ženskih revij poučile in naučile tehnik ženskega bivanja v današnjem času.

Osnovne predpostavke, na katerih temeljijo vse ženske revije, so osnovne teme, ki so prisotne v vseh revijah za ženske: dom, moda, zdravje, nasveti, kuhanje, odnosi itd. Razlikujejo se samo v številu strani ali pozornosti, ki je posvečena določeni temi. Revije so različno pozicionirane, kot na primer mladostniška, družinska, modna itd. O specializiranih revijah govorimo takrat, ko vsaka cilja na določen tip ženske subjektivitete: mladostnica, odrasla ženska, mati, gospodinja, poslovna ženska, modna ženska itd. »Različne ženske revije različno nagovarjajo bralko, njihova skupna tema upravljanje pa je medikalizacija in discipliniranje žensk s poudarjanjem opazovanja, korekcije napak, treninga, nege in dekoracije telesa« (Hrženjak v Hrženjak 2002, 15). Revije za ženske imajo ne glede na lokacijo visoke naklade, privlačijo na milijone žensk ter imajo poseben vpliv na zavest bralk. Todorović-Uzelac (1987) meni, da ima tovrstni tisk na tržišču podoben položaj kot drugi proizvodi, s čimer kroji istočasno družbeno in ideološko podobo. Špiljak (2005) meni, da revije za ženske poskušajo definirati žensko, jo naučiti, kaj je ženska in kako biti ženska. Pri

tem pa podobe ženske ne ustvarjajo v celoti, saj večinoma reproducirajo že ustaljene stereotipe in diskurze (prav tam). Malkin in Wornian (v Kuhar 2004, 99) sta z njuno raziskavo ugotovili, da večina naslovnih revij za ženske vsebuje neko sporočilo v zvezi z nadzorovanjem teže, dietami in ličenjem, kar lahko vodi h kakovostnejšemu življenju, večji spolni privlačnosti ali višjemu statusu. Takšne medijske podobe telesnih idealov lahko vplivajo na negativne občutke do lastnega telesa in to predvsem takrat, ko gre za medijsko povečevanje vitkosti. Kuharjeva (2004, 89) v svoji raziskavi ugotavlja, da skoraj polovica anketirank meni, da jim vitke ženske postave iz medijev povzročajo negotovost glede lastne telesne postave.

Usmerjenost na fizični izgled oz. doseganje popolnega telesa je ena od skupnih značilnosti ženskih revij, ki so tudi najbolj nasičene z različnimi oglasi. Hrženjak (v Hrženjak 2002, 23) meni, da prikazane vitke podobe iz medijev lahko doseže le 20 odstotkov ženske populacije, kar lahko pri ženskah povzroči določene neugodnosti in pritiske.

Mediji imajo v današnjih kapitalističnih časih vlogo discipliniranja ženskega telesa. S tem je »ženska nadzorovana, podrejena in disciplinirana ravno pri »skrbi zase«, pri negi svojega telesa, zdravja in lepote, in sicer skozi institucijo ženskih revij, ki se navidezno postavlja na njeno stran« (Hrženjak v Hrženjak 2002, 25). Znotraj diskurza o ženskih revijah je treba izpostaviti tudi povezavo med lepoto in zdravjem. Bralki so podobe privlačnega ženskega telesa predstavljene tudi v okviru zdravja. Apel na bralko je skozi retoriko zdravja še toliko bolj prepričljiv, čeprav gre za lepotne napotke. »Dietne metode, ki jih revije predstavljajo, se razlikujejo, obljava pa je ista: če shujšaš, boš bolj zdrava, srečna, spolno privlačna in vredna ljubezni« (Kuhar 2004, 101). Kuharjeva (2004, 98) meni, da je interes za telesni videz izjemno tržno in potrošniško naravnani. S promocijo telesnih idealov se ustvarjajo ogromni dobički.

Ženske revije vsebujejo na svojih straneh veliko različnih modernih diet, člankov o hujšanju in navodil, kako doseči vitko telo brez celulita. Tovrstna sporočila nas opominjajo, kako srečnejše, uspešnejše in mnogo bolj privlačne bi bile, če bi imele nekaj kilogramov manj. Veliko truda in denarja moramo vložiti v diete, vadbe, lepotne pripomočke, a še vedno ne bomo dosegle pravega zadovoljstva. Ženskim revijam se ne očita samo tega, da podpihujejo vitki ideal, temveč tudi to, da širijo sporne informacije, kako tak videz doseči, npr. s sporočili, kako shujšati, namigi za vzdrževanje teže, dietnimi pripomočki itd. Kuharjeva (2004, 89)



meni, da cilj industrije (mediji, medicina, zdravstvo) ni doseči popolni telesni videz, temveč vzdrževati konstantno nezadovoljstvo, kar ustvarja velik dobiček na različnih področjih (zdravstvo, strokovnjaki za prehrano, fitness ...).

## 4.2 NAJPOGOSTEJŠE ZMOTE V ŽENSKIH REVIJAH

O tem, kaj redi in kaj ne, kroži toliko trditev, da smo marsikdaj zmedeni, kdaj in kaj naj jemo. Velika količina informacij o pravilni prehrani je na voljo preko interneta, televizije, knjig in revij. Prav ženske revije, ocenjuje Tiggemannova (v Cash in Pruzinsky 2002, 91–98), bere kar 83 odstotkov deklet oz. žensk. V teh revijah so pogosto predstavljene priljubljene shujševalne diete, različni načini prehranjevanja, recepti za pripravo nizkokalorične hrane, testi, kako najlažje shujšati. Resnica je včasih povsem drugačna, kot smo morebiti prepričani sami. Nekaj od teh informacij, nasvetov, receptov je dobrih, nekaj slabih in nekaj celo potencialno škodljivih za zdravje posameznika. V dobri veri, da ravnamo prav, se velikokrat izognemo hrani, ki bi jo morali uvrstiti na jedilnik. V nadaljevanju podajam nekatere najbolj pogoste zmote o shujševalnih dietah, ki jih v Enciklopediji o debelosti opisuje Ochner (2008, 78).

### 4.2.1 Zmota 1: Sindrom Čarobne palice

Gre za prepričanje, da s pomočjo različnih tablet, pijač, posebnih diet, vadbenih naprav in programov posameznik lahko izgubi veliko teže v zelo kratkem času z minimalno spremembo načina življenja. Z zavajajočimi oglasi, kot so *Pet dietnih dni za tri kilograme manj* ali *Končno prava formula za hujšanje*, izkoriščajo vero ljudi v sodobno znanost ter s tem neposredno ali posredno zavajajo potrošnika, da se lahko prekomerne teže reši hitro in brez prevelikega truda. Tovrstno zavajanje vodi v podcenjevanje nevarnosti debelosti za zdravje in v dvom o smiselnosti dolgoročnega zdravega prehranjevanja, saj je mogoče želeno težo doseči z le malo truda.

#### **4.2.2 Zmota 2: Biti na dieti ni zdravo**

V zadnjih desetletjih je veljalo prepričanje, da diete lahko vodijo v motnje prehranjevanja in preobjedanje, ki telesno težo povečuje in ne zmanjšuje. Novejše raziskave pa vendar ne podpirajo te trditve. Medtem ko so določeni načini izgubljanja telesne teže (npr. izpuščanje obrokov, stradanje, postenje, prekomerna telovadba) neustrezni, lahko s pravilno dieto (npr. omejevanje porcij, uživanje živil z nizko energijsko vrednostjo, omejevanje vnosa maščob, izogibanje preveč sladkorja) dejansko prispevamo k zmanjšanju možnosti za nastanek motenj hranjenja in prekomerne telesne teže.

#### **4.2.3 Zmota 3: Ogljikovi hidrati so slabi**

V zadnjem času so zelo aktualne diete z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Svojo priljubljenost uživajo na račun obljub o veliki izgubi telesne mase v najkrajšem možnem času z zelo malo ali nič fizičnega napora. Ironično se sliši dejstvo, da so bile v zgodnjih osemdesetih visoko ogljikovo hidratne diete označene kot odgovor za debelost, medtem ko se je okrog različnih diet z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov v Ameriki sredi leta 2000 odvijala prava evforija. Raziskave kažejo, da prehrana z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov res deluje v primeru, ko tudi zmanjšamo dnevni vnos kalorij, in ne deluje, če ne zmanjšamo vnosa kalorij. Ogljikovi hidrati niso nujno dobri ali slabi, izguba telesne mase se določa glede na kalorijsko vrednost hrane.

#### **4.2.4 Zmota 4: Uživanje prigrizkov je škodljivo**

Pogostost uživanja prigrizkov ni povezana s povečanjem telesne mase. Nedavni podatki celo kažejo, da so osebe, ki jedo pogosteje, bistveno manj nagnjene k tehtanju in k nadzoru števila zaužitih kalorij. Prigrizki lahko celo pripomorejo, da se posameznik izogne občutku, da je na dieti in mora stradati. Istočasno preprečujejo neustavljivo željo po hrani, ki lahko privede do zaužitja veliko večje količine kalorij. Prigrizki se lahko uživajo tudi načrtno pred obroki (npr. sadje ali solata pred glavno jedjo) z jasnim ciljem, in sicer zmanjšati kalorijski vnos hrane, ki bo sledila. Najbolj pomembna je energijska vrednost prigrizkov. Dlje trajajoče uživanje

visoko kaloričnih prigrizkov bo najverjetneje vodilo k povečanju telesne mase, medtem ko bo povečano uživanje nizkokaloričnih živil dejansko lahko povzročilo izgubo telesne mase.

#### **4.2.5 Zmota 5: Premalo delujoča ščitnica povzroča debelost**

Ščitnica je ključna za proizvodnjo hormonov, ki nadzirajo hitrost metabolizma. Pri motnji ščitnice lahko pride do številnih simptomov. Eden izmed njih je pridobivanje telesne teže zaradi upočasnitve metabolizma, kljub dobrim prehranskim navadam. Vendar je takih posameznikov za manj kot en odstotek med debelo populacijo ljudi. V okviru tretje nacionalne raziskave o zdravju in prehrani so na podlagi 17.353 pregledanih bolnikov v ZDA poročali o 0,3 odstotka očitnem hipotiroidizmu (upočasnitev metabolizma).

#### **4.2.6 Zmota 6: Ekološki proizvodi z oznako "light" so bolj zdravi in manj redijo**

»Nizka vsebnost maščob« ali »brez maščob« ne pomeni nujno nizkokalorično. Dodani sladkorji in različna sredstva za zgoščevanje pogosto takim izdelkom okrepijo okus in teksturo. Tako ima lahko vsebina dejansko popolnoma enako kalorijsko vrednost kot standardni proizvod. Posamezniki zmotno menijo, da lahko tovrstne izdelke brez maščobe uživajo v velikih količinah, ne da bi prispevali k povišanju svoje telesne teže. Na tak način lahko celo dosežemo, da vnesemo v telo višje količine kalorij, kot bi jih vnesli, če bi uživali polnomastne izdelke. Mnogi menijo, da je podobno z ekološkimi živili, kjer prihaja do povečane porabe teh živil pod pretvezo, da gre za zdrave alternative. Izraz se nanaša na ekološke metode, uporabljene za proizvodnjo živil, ne pa na njihova hranila. Ekološki proizvodi pogosto vsebujejo prav tako veliko maščob, sladkorja in kalorij kot »neekološki« proizvodi in prav tako lahko vodijo k povečanju telesne mase, če se z njimi pretirava.

#### **4.2.7 Zmota 7: Jesti pozno pomeni zrediti se**

Obstaja prepričanje, da je večer najslabši čas za obrok zaradi upočasnitve telesnih procesov. Večerni obrok vodi k pridobivanju telesne teže, saj je telo bolj dovzetno za hranjenje maščobe. Študije kažejo, da so pomembni tudi drugi dejavniki, kot so: pogostost obrokov,

glikemični indeks hrane, količina zaužitih kalorij, hormonsko ravnotežje itd. Naše telo je genetsko pred-programirano za delovanje po ciklih (biti aktiven prek dneva in počivati zvečer). Našo notranjo uro kontrolirata dva nasprotujoča si dela avtonomnega živčnega sistema: simpatični in parasimpatični živčni sistem. SNS (simpatični živčni sistem) je odgovoren za budno, čuječe in “boj ali beg” stanje, za akcijo in reakcijo na stres čez dan. PSNS (parasimpatični živčni sistem) pa je odgovoren za sprostitev, prebavo in spanec ponoči. Prav zaradi tega naše telo prebavlja in uporabi hranila bolje zvečer in ponoči, ko počivamo, kakor preko stresnih dnevnih ur. Večerni, pozni obroki, lahko s pridom izkoristijo maksimalno izločanje ravnega hormona v poznih večernih in nočnih urah s tem, ko telesu dobavijo hranila, ki so potrebna, da dejansko pride do olajšanega delovanja in izločanja ravnega hormona. Na ta način pripomorejo k sintezi beljakovin v mišičnem tkivu in istočasno h kurjenju maščobe.

## **5 EMPIRIČNI DEL – RAZISKAVA**

### **5.1 METODA**

#### **5.1.1 Besedila**

Empirično gradivo diplomskega dela so članki o dietah, ki so izšli leta 2011 v revijah Smrklja, Cosmopolitan in Jana. Revije oz. članke, ki sem jih analizirala, sem razdelila v tri skupine. V prvi skupini sem analizirala 12 izdaj mesečnika Smrklja, namenjenega predvsem mladostnicam in najstnicam. V drugi skupini sem analizirala 12 izdaj mesečnika Cosmopolitan, namenjenega predvsem študentkam in mlajšim ženskam. V tretji skupini sem analizirala 48 izdaj tednika Jana, namenjenega predvsem ženskam zrelih let. Omenjene revije so izšle leta 2011.

#### **5.1.2 Analiza**

V kvalitativni raziskavi sem za analiziranje besedila uporabila »postopek kvalitativne analize zbranega gradiva, katere bistvo je iskanje tem (kod, pojmov) v analiziranem gradivu« (Vogrinc 2008, 57). Analiza je potekala po naslednjih korakih: najprej sem uredila gradivo,

oblikovala seznam kategorij, ki sem jih nato iskala v analiziranem besedilu. Kategorije so bile: dieta, zdravo prehranjevanje, izguba teže (hujšanje), zdrava – nezdrava prehrana, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini itd. Z večkratnim prebiranjem člankov sem se podrobno seznanila z besedili ter izločila revije, ki niso vsebovale vnaprej določenih kategorij. Nato sem napisala vsebinske povzetke vsakega članka, ki so predstavljeni v nadaljevanju. Analizo sem končala s pripovednim opisom ugotovitev.

### **5.1.2.1 Tednik Jana**

Jana je kot družinska revija začela izhajati leta 1971 v nakladi 80.000 izvodov. Namenjena je vsem generacijam. Zunanja podoba revije Jana se skozi desetletja ni veliko spreminjala. Danes dosega naklado 111.000 izvodov. Vseskozi ima stalno skupino bralk, starih od 30 do 50 let. V zadnjih letih se povečuje število bralcev, starih od 50 do 75 let. Revija Jana je sestavljena iz dveh delov. Prvi del revije vsebuje potopise, intervjuje ter različne članke, drugi del pa je namenjen predvsem ženskim temam. Število strani se je skozi čas spreminjalo, trenutno ima revija 68 strani (podatek iz leta 2012).

Analizirala sem vseh 48 izdaj tednika Jane, izdanih leta 2011. Najprej sem se seznanila z besedilom. Revije Jana, ki niso vsebovale člankov na temo diete, sem izločila. Izločila sem 29 izdaj revije Jana ali 60,41 %. Nato sem ponovno pregledala preostale članke (21 člankov) in napisala vsebinske povzetke vsakega članka. Največje število člankov na temo dieta je bilo v mesecu januarju (5 člankov) in avgustu (3 članki). Članki na temo dieta so bili zelo raznovrstni, predvsem pa naslavljajo žensko populacijo. Članki obravnavajo raznovrstne diete, od krompirjeve diete, diete s testeninami, diete brez ogljikovih hidratov, jušne diete, spomladanske očiščevalne diete, diete z jagodami in šparglji, diete z jogurtom, diete za hedoniste, diete s hormonsko formulo, hujšanje z luninimi menami. Prav tako članki vsebujejo mnogo nasvetov, kako izgubiti odvečno težo, kar sem opisala v nadaljevanju.

#### **Članek 1: 6 osnovnih pravil zdrave prehrane (Jana, št. 10: 8. 3. 2011a)**

Članek opisuje, da spomladi naše telo in duša zahtevata spremembo prehranjevalnih navad in podaja temeljna pravila zdrave prehrane, kot so:

- jejte zajtrk, a čim pozneje;
- jejte polnozrnatne izdelke;
- za kosilo beljakovine, vitamini in ogljikovi hidrati;
- zvečer se izogibajte alkoholu in ogljikovim hidratom;
- prisegajte na naravno;
- dvakrat na teden se ukvarjajte s športom.

**Članek 2:** *Stroge diete, ki temeljijo na odpovedovanju tistega, kar imate radi, lahko vodijo še v večjo debelost* (Jana, št. 3: 14. 1. 2011d)

Stroge diete, ki temeljijo na odpovedovanju tistega, kar imamo radi, lahko vodijo še v večjo debelost, zato članek predlaga, da:

- jemo masten zajtrk, kar je lahko odskočna deska za energijo, ki bo poskrbela za aktiven dan;
- pijemo kavo pred vadbo, saj kava pospeši izgorevanje maščob, spodbuja fizično storilnost in vzdržljivost, kar omogoča daljšo vadbo;
- pijemo več mlečnih izdelkov, saj telo, ki mu primanjkuje kalcija, izloča hormone, ki povzročajo kopičenje maščob;
- si privoščimo in si ne odrekamo preveč pri hrani;
- uživamo v vsakem grižljaju;
- si privoščimo temno čokolado, sladek ananas ali papajo;
- ne šteujemo kalorij, saj se lahko pri neprestanem seštevanju in preštevanju kalorij sprošča stresni hormon, ki lahko celo zaustavi dieto;
- pijemo manj alkohola, saj imamo s tem več možnosti za povečano telesno težo;
- poskrbimo za dovolj spanca, saj so študije pokazale, da brez dovolj spanca narastejo hormoni, ki sprožajo lakoto, zato smo naslednji dan ves čas lačni.

**Članek 3:** *S samohipnozo do vitkosti* (Jana, št. 37: 13. 9. 2011č)

Članek opisuje, da se lahko starih, ukoreninjenih in nezdravih prehranjevalnih navad znebimo s samopsihozo v stanju globoke sproščenosti.

#### **Članek 4:** *Nikar ne počnite tega* (Jana, št. 2: 11. 1. 2011c)

Članek opisuje šest pravil, ki temeljijo na napakah, ki jih redno dela veliko ljudi.

- Ne jeste, dokler niste sestradani

Večina ljudi s preveliko telesno težo odide na delo brez zajtrka, domov pa se vrača popolnoma sestradano. To je pogosta napaka velike večine ljudi. Ko spimo, telo pokuri veliko kalorij, mišice presnovijo glukozo in maščobe. Ko zjutraj vstanemo, so naše rezerve osiromašene. Zato moramo zjutraj "prekiniti stradanje" in pojesti zajtrk. Če ves dan ne jemo, naše telo hrepeni po ogljikovih hidratih. Ker pa se je telo navadilo stradanja, bo ogljikove hidrate še toliko bolj učinkovito izrabilo za shranjevanje zalog.

- Zvečer se najeste do sitega

Strokovnjaki zagotavljajo, da je za telo najbolj zdravo, če večino hrane pojemo za zajtrk in kosilo. Večerja pa naj bo lahka in vsaj tri ure pred spanjem. Lahka večerja bo telesu omogočila, da si ponoči opomore, se regenerira in razstrupi.

- Hujšanje s stradanjem

Veliko deklet se odloča za drastične diete, čez dan pijejo samo vodo, kavo, čaj, jogurt itd. Po nekaj tednih res izgubijo nekaj kilogramov, a jih ponovno pridobijo, ko se začnejo normalno prehranjevati.

- Ne privoščite si niti enega priboljška

Vsak od nas ima kakšno prehransko pregreho oz. neustavljivo željo, ki nam jo skrb za zdravje in normalno težo prepoveduje. Dovolite si, da en dan v tednu pojedete nekaj (tudi prigrizek), kar si res želite in kar morda ni najbolj zdravo.

- Ves čas se zmerjate, da ste debeli

Naš notranji monolog lahko postane resnica. Veliko ljudi vsak dan potrjuje, da je moč naših misli (podzavesti) neslutena in da lahko doseže marsikaj.

**Članek 5:** *Z jogurtom do vitkosti* (Jana, št. 36: 6. 9. 2011g)

Članek *Z jogurtom do vitkosti* opisuje zadnja dognanja japonskih strokovnjakov z raziskovalnega inštituta v Tokiu. Menijo, da se maščoba okoli pasu zelo uspešno razgrajuje, če pojemo najmanj 200 g probiotičnega jogurta na dan. Torej, če želite izgubiti kakšen kilogram, je treba nizkokalorično hrano kombinirati s probiotičnim jogurtom. Jogurtu pripisujejo številne pozitivne lastnosti, kot so: odličen v boju proti lakoti, topi maščobe, pospešuje presnovo ter ugodno vpliva na prebavo.

**Članek 6:** *Hujšajte z luninimi menami* (Jana, št. 1: 4. 1. 2011b)

Članek opisuje hujšanje s pomočjo luninih men (dieta poimenuje tudi očiščevalna dieta). Predlaga, da naj ob polni luni (ščipu) pijemo le nesladkane tekočine, ob zadnjem kraju pa uživamo le jogurt, kefir, kislo mleko, sirotko in kumis. Vsako izgubljanje telesne teže pa vključuje tudi gibanje, kot je hoja, hitra hoja, tek ali druga vadba.

**Članek 7:** *Krompir je zdrav in pomaga pri hujšanju* (Jana, št. 2: 11. 1. 2011c)

Članek opisuje, kako lahko z uživanjem krompirja shujšamo. Krompir namreč vsebuje poleg drugih sestavin največ škroba, zato spada kot posebna zelenjava v skupino ogljikohidratnih živil. Če zaužijemo krompirjev škrob, nas nasiti za dalj časa, saj se počasi presnavlja in razgrajuje v želodcu.

**Članek 8:** *Vitki s hormonsko formulo* (Jana, št. 35: 30. 8. 2011f)

Članek opisuje dieto, ki temelji na uravnoteženi presnovi, pravzaprav ne govori o dieti, ampak o bolj zdravem načinu prehranjevanja, s katerim uravnovesimo delovanje hormonov in pospešimo presnovo. Osnova takšnega prehranskega načrta je stanje krvne slike, ki pokaže, kje v telesu so primanjkljaji in kaj deluje dobro. Tako se pripravi prehranski načrt, s katerim



odpravimo pomanjkljivosti. Vsebuje štiri faze. V prvi fazi namenimo dva dneva za pripravljajno fazo, ki daje presnovi nov zagon, v drugi fazi skušamo doseči zaželeno telesno težo, v tretji fazi preizkušamo nam ustrezna ali neustrezna živila. V zadnji fazi pa začnemo živeti normalno z novim prehranskim načinom.

**Članek 9:** *V enem mesecu 10 kg manj!* (Jana, št. 5: 1. 2. 2011e)

Članek opisuje dieto brez ogljikovih hidratov, katere skrivnost je v kombiniranju dovoljenih, manj kaloričnih živil. Ker telo s tako dieto dobi manj ogljikovih hidratov, začne hitreje topiti odvečno telesno maščobo. Po besedah klinične dietetičarke Andreje Širca Čampa je ta dieta pravzaprav stara Atkinsova dieta, ki je predpisovala prehranjevanje izključno z mesom, maščobo in zelenjavo brez stročnic. Študije so pokazale, da ob taki prehrani res lahko shujšamo, vendar si z njo lahko tudi resno ogrozimo zdravje.

#### ***5.1.2.2 Mesečnik Cosmopolitan***

Cosmopolitan je prvič izšel v ZDA leta 1886, v sedemdesetih letih 20. stoletja pa se je njegova podoba spremenila. S poudarkom na (he)teroseksualnosti je zagotavljal neke vrste stičišče za mlade ženske srednjega razreda. Cosmopolitan je globalna revija, ki izhaja po celem svetu in se ukvarja z domnevno univerzalnimi težavami in vprašanji, vendar se hkrati skuša prilagoditi tudi lokalnemu okolju, v našem primeru slovenskemu (Vedramin v Hrženjak 2002, 78–90). Glavna urednica slovenskega Cosmopolitana Petek navaja, da so ciljna skupina mlade ženske v starosti od 18 do 25 let. Slovenski Cosmopolitan je mesečnik, ki izhaja vsak zadnji četrtek v mesecu. Vsak izvod revije obsega približno 170 strani in vsebuje številne prispevke različnih tematik. Povprečna tiskana naklada znaša 30.000 izvodov mesečno. Poleg študentk, katerih je največ, ga berejo tudi dijakinje, ženske nad 30 let, ženske, ki so na pomembnih vodilnih položajih, ženske z višjimi dohodki itd. Teme v reviji so predvsem spolnost, ljubezensko življenje, resnične izpovedi žensk, zgodbe znanih ljudi, lepota, nega telesa itd. Pri pisanju prispevkov se skušajo držati pravila, da bralkam ničesar ne vsiljujejo. Vsebino vedno predstavijo v okviru stališč, ki jih zavzemajo, pri čemer se večkrat posvetujejo s strokovnjaki. Sledijo trenutnim modnim in lepotnim trendom, v okviru katerega predstavljajo, kakšna naj bi bila sodobna ženska oziroma "Cosmo bejba", kot jo poimenujejo.

Analizirala sem vseh 12 izdaj mesečnika Cosmopolitan, izdanih leta 2011. Najprej sem se seznanila z besedilom. Revije Cosmopolitana, ki niso vsebovale člankov na temo dieta, sem izločila. Izločila sem 9 izdaj revije Cosmopolitan ali 75 %. Nato sem ponovno pregledala vse ostale tri članke in napisala vsebinske povzetke vsakega članka. Članki na temo dieta so bili zelo raznovrstni, predvsem pa naslavljajo žensko populacijo. Članki ne obravnavajo neposredno diete kot v tedniku Jana, temveč na neposreden način svetujejo, kako lahko vplivamo na zmanjševanje teže (npr. s smehom). V nadaljevanju bom opisala nekatere članke.

**Članek 1:** *Odštevajmo skupaj: do gladke breskvice* (Cosmopolitan, marec 2011a)

Članek opisuje zadnje ugotovitve, da dieta in pretirana telovadba ne bodo zbrisale celulita, temveč drugi triki, kot so:

- Jej manj maščob

Pomembno je, da iz prehrane ne izločimo vseh maščob, saj bomo takrat kar naprej lačne. Naravne maščobne kisline nam v svežem, neobdelanem viru maščob pravzaprav pomagajo pri razgradnji maščob v telesu. Pomembno je, katero maščobo izberemo, naj bo to zdrava maščoba iz oreščkov, rib, rastlinskega olja in avokada, izogibati pa se moramo belemu "špehcu" na mesu in vsemu, kar je ocvrto in pečeno. Prav tako se moramo izogibati kofeinu, rafiniranemu sladkorju, alkoholu in predelani hrani.

- Sprost se

Maščobne obloge, ki se nabirajo okoli pasu, so posledica stresa, ki požene po telesu kortizol, hormon, ki kopiči maščobo. Napetosti naj bi sproščali z različnimi aktivnostmi, kot so sprehodi, jahanje, plavanje, ples itd.

- Investiraj v intenzivni tretma

Prej omenjene aktivnosti so dobra priprava, vendar bo intenzivna odprava v kozmetičnem salonu bolj učinkovala in "prijela" hitreje, vendar je treba z njimi nadaljevati skozi celo leto, da bo rezultat tudi dolgotrajen. Najučinkovitejši naj bi bil tretma z desetimi obiski.

- Vključi dodatek k prehrani

Nekateri dodatki k prehrani dokazano pomagajo telesu pri razstrupljanju in izgorevanju maščob, kar pomaga pri odpravi celulita.

- Privošči si skrčevalno kopel

Nekaj dni pred počitnicami si privoščimo Epsom kopalno kopel, ki je bogata z magnezijem. Kopel izvleče strupe in maščobo iz telesa ter pomaga pospešiti prebavo.

### **Članek 2:** *Bikini dieta: Hujšanje je lahko tudi zabavno* (Cosmopolitan, maj 2011b)

Članek opisuje, da smo lahko vitki do poletja z nadvse zabavnim in preprostim dietnim tretmanom. Pri tej dieti ni treba tehtati hrane, šteti kalorij, uporabljati merilnih lončkov in kar najmanjših žličk, prav tako ni treba kupovati in si pripravljati kakšne prav posebne hrane. Vse, kar moramo storiti, je, da v svoji omari najdemo primerek malega bikinija, v katerega bi se radi po končanem shujševalnem tretmaju dejansko tudi 'stlačili'. Članek opisuje naslednja nasveta:

- Nasvet 1: Priskrbi si manjši krožnik.
- Nasvet 2: Predstavlja si, da je tvoj mini bikini dejansko na tvojem krožniku in na podlagi tega pravilno doziraj količino hrane (npr. količina mesa naj zapolni eno košarico, zelenjava pa drugo).

### **Članek 3:** *Hujšaj s smehom* (Cosmopolitan, oktober 2011c)

Članek opisuje, da je najbolj učinkovita tista dieta, ki nam da največ razlogov za nasmeh. Pri smehu je aktivno celo telo, najaktivnejše pa so obrazne in trebušne mišice, ki se ob smehu krčijo, kar pospešuje pretok krvi in omogoča kisiku, da hrani tkivo.

#### **5.1.2.3 Mesečnik Smrklja**

Revija Smrklja daje bralcu občutek zaveznitva in prijateljstva. Do bralke ima zaupen odnos, ponuja različne nasvete in skozi različne teme na nek način vzgaja. S pomočjo člankov

predstavlja podobo samozavestnih mladih ljudi, ki uživajo v življenju in si nenehno zastavljajo nove cilje. Prav tako se revija usmerja na problemske rubrike, kot je govor o spolnosti, drogi, zlorabi, starših, prijateljstvu ter šoli (Sredojević 2004). Vsebuje tudi veliko slikovnega materiala, ki daje mladini moč vizualizacije in vživljanja. Vsebina člankov poudarja zdrav način življenja, zdravo prehranjevanje, varno spolno življenje, namen izobraževanja, odnos s starši itd. Revija Smrklja je zelo pisana revija, vsebuje uvod, jedro in zaključek. Od uvoda bralca popelje po različnih temah, kot so novice, intervjuji, problemske rubrike, zahtevnejši bralni teksti, foto zgodbe itd. Revija prav tako v primerjavi s prejšnjima analiziranimi revijama (Jana in Cosmopolitan) pazi na avtorstvo teksta in fotografij.

Analizirala sem vseh 12 izdaj mesečnika Smrklja, izdanih leta 2011. Najprej sem se seznanila z besedilom. Članki v reviji Smrklja se bolj posredno dotikajo diet, večina člankov je namenjena pravilni in uravnoteženi prehrani, gibanju in pozitivnim mislim. Mesečnike Smrklja, ki niso vsebovali članke na temo diete oziroma pravilne in uravnotežene prehrane, sem izločila. Izločila sem 6 izdaj mesečnika Smrklja ali 50 %. Nato sem ponovno pregledala preostale članke (8 člankov) in napisala vsebinske povzetke vsakega članka. V nadaljevanju podajam kratek opis nekaterih člankov iz revije Smrklja.

#### **Članek 1:** *Zmanjšaj lakoto* (Smrklja, št. 1, januar 2011d)

Članek v sedmih korakih opisuje, kako lahko zmanjšamo lakoto in izgubimo nekaj kilogramov. Predlaga, da povečamo vnos beljakovin, ki so že dolgo poznane kot hranilne snovi, ki pomagajo težo vzdrževati. Privoščimo naj si grenivko, ki je sestavljena 90 % iz vode in vsebuje malo kalorij. Namesto da jemo, naj bi telovadili, kar pomaga zmanjšati lakoto. Nikoli naj ne bi pozabili zajtrka, saj bomo drugače ves dan lačni. Prav tako naj bi povečali vnos vlaknin, ki se v stiku z vodo v želodcu napihnejo in preprečijo lakoto. Če želimo izgubiti težo, prepogosto delamo napako, ko se izogibamo vsem maščobam. Dokazano je namreč, da oleična kislina (v olivnem olju, oreščkih, avokadu) pomaga izgubljati težo, saj preprečuje lakoto. Nazadnje ne smemo pozabiti na škrob, ki pomaga kuriti maščobe in zadovolji oziroma prepreči lakoto za dlje časa.

## **Članek 2:** *Ostani fit* (Smrklja, št. 5, maj 2011č)

Članek opisuje, da lahko izgubimo težo, v kolikor se držimo nekaj osnovnih in preprostih pravil. Eno izmed teh pravil je redna vadba, ki jo lahko izvajamo na različne načine, na različnih krajih, npr. počepi v kopalnici, medtem ko si ščetkamo zobe, medtem ko hodimo v šolo. Lahko tudi kolesarimo ali rolamo, v razredu pa med predavanjem lahko krepimo tudi ročne mišice in izvajamo trebušnjake.

## **Članek 3:** *Novo šolsko leto, čas za spremembe* (Smrklja, št. 9, september 2011b)

Članek opisuje, da je novo šolsko leto čas, da naredimo nekaj, kar smo si želeli že od nekdaj. Spremenimo stvari na bolje in se podamo na pot proti ciljem, ki jih želimo doseči. Eden od ciljev je tudi ta, da spremenimo način prehranjevanja. Najpomembnejši obrok dneva je zajtrk, saj nam da energijo in poskrbi za boljšo koncentracijo. Prav tako se moramo izogibati belim stvarem, kot je beli sladkor, bela moka, sladkim in gaziranim pijačam ter vodam z okusom. Vsebujejo namreč ogromno sladkorja, umetnih snovi in kalorij. Glede vode v plastenkah članek predlaga, naj si omislimo eko stekleničko, na kateri se ne nabirajo bakterije in jo lahko ponovno uporabimo. Na koncu je napisana misel, da lahko že z majhnimi stvarmi naredimo ogromno.

## **Članek 4:** *Obrni svoje življenje na glavo* (Smrklja, št. 10, oktober 2011c)

Članek opisuje, da lahko z nekaj preprostimi koraki obrnemo svoje življenje na glavo, torej na zdravo in srečno stran. Eden izmed korakov je tudi pravilna prehrana. Priporoča pet obrokov na dan, kar pomeni več majhnih obrokov, ki v telo prinesejo primerne hranilne snovi. Pri tem ne smemo pozabiti na sadje in zelenjavo, ki naj bi bila del vsakodnevnega jedilnika. Prav tako je pomembna rekreacija, ki požene kri po žilah. Članek odsvetuje pitje gaziranih in umetnih sokov, saj umetni konzervansi ob prekomernem pitju telesu naredijo zgolj škodo. Predlaga navadno vodo, ki telo odžaja in prečisti.

## **Članek 5:** *Katero olje je najbolj zdravo* (Smrklja, št. 11, november 2011a)

Članek opisuje različne vrste olj in njihove pozitivne učinke. Olivno olje in kokosovo olje pospešujeta prebavo, zato predlaga, da ga občasno uporabljamo.

## **Članek 6: 10 zlatih pravil prehrane (Smrklja, št. 11, november 2011a)**

Članek opisuje, da v kolikor želimo ostati zdravi in odporni na različne bolezni v zimskem času, moramo upoštevati deset zlatih pravil. Paziti moramo na prekomerno težo, biti dovolj fizično aktivni, uživati raznovrstno prehrano ter sadje, uživati dobre maščobe (olivno olje, laneno olje, oreščke itd.). Biti moramo zmerni v uživanju soli, sladkorja ter alkohola, užiti zadostne količine kalcija in ne uporabljati nepotrebnih prehranskih dodatkov.

## **5.2 UGOTOVITVE**

Oba mesečnika ter tednik Jana vsebujejo različne članke, ki se nanašajo na diete, zdrav odnos do hrane in prehranjevanje. Avtorji, ki v večini primerov sploh niso navedeni, se v svojih člankih redko sklicujejo na verodostojne vire (od 36 analiziranih člankov vsebuje samo 5 člankov vir) oz. navajajo ugotovitve neimenovanih znanstvenikov in raziskave, katerih resničnost težko preverimo. Prav tako v večini člankov v tedniku Jana in mesečniku Cosmopolitan ni navedenega imena avtorja, razen v mesečniku Smrklja, kjer je na začetku članka napisano samo ime in začetnica priimka avtorja članka.

Opazimo lahko, da članki v tedniku Jana in mesečniku Cosmopolitan poenostavljajo vprašanja o resnični pravilni prehrani, bralcem ponujajo hitre in preproste ter "učinkovite" diete, pri katerih lahko brez prevelikega truda dosežemo izjemne rezultate, npr. *Tri juhice na dan in kmalu boste v vrhunski formi*, *Dieta brez ogljikovih hidratov - v enem mesecu 10 kg manj*, *Hujšaj s smehom*. Menim, da so članki v teh dveh analiziranih revijah zavajajoči in napisani brez kakršnegakoli predznanja avtorjev na temo diete in pravilno prehranjevanje. Ali, kot meni Todorović-Uzelac (1987, 11–12), »večina informacij v ženskem tisku ne izpolnjuje enega od elementarnih zahtev dobrega novinarstva (informacija mora biti resnična, popolna, objektivna in pravočasna): zahtevo po aktualnosti«.

Članki v mesečniku Smrklja so edini, ki se samo posredno dotikajo teme dieta, poudarek je predvsem na zdravem načinu življenja, kot je pravilna in redna prehrana, gibanje, ki je zelo pomembno za zdrav razvoj telesa, za dobro počutje in ohranjanje telesne teže ter pozitivno razmišljanje.

Prispevki o dietah so v tedniku Jana umeščeni bolj na konec revije, v mesečniku Cosmopolitan so precej bolj v ospredju oz. na sredini, v mesečniku Smrklja pa na sredini revije v rubriki Lepota in zdravje.

Prav tako je vsak članek opremljen s slikovnim gradivom, ki v večini primerov prikazuje vitko osebo ženskega spola z nasmehom na ustnicah oziroma z zaskrbljenim obrazom ali pa privlačno sliko sadja in zelenjave. Avtorji v člankih pogosto uporabljajo trditve, kot so morati, zagotovo, nujno, ki po Erjavčevi in Poler Kovačičevi (2004, 67) »delujejo bolj avtoritativno kot omahljive trditve in so zato pogosto uporabljene v senzacionalnih žanrih«.

Članki o dietah se v treh omenjenih revijah razlikujejo med seboj.

Članki v tedniku Jana pogosto svojim bralkam ponujajo različne diete in nasvete, kako v hitrem času in predvsem na enostaven način izgubiti odvečne kilograme ter si s tem okrepiti samopodobo. Večina člankov je opremljena s fotografijami suhih žensk, saj je indikator spolne privlačnosti suho telo. Vendar se po mnenju Ballastera (2004) suho telo vedno pogosteje povezuje z diskurzom zdravja. Tednik Jana skuša s svojimi članki oziroma jezikom, načinom komunikacije in naslavljanjem bralk vzpostavljati pristen odnos z le-temi. Bralke želi prepričati, da je njihova zaupnica ter revija, ki jim bo z raznimi nasveti skušala pomagati oziroma rešiti probleme, v našem primeru izgubiti težo in si zvišati samozavest. Analiza člankov je pokazala, da je njihova vsebina pogosto si nasprotujoča. Na eni strani prikazuje uspešno, lepo in privlačno žensko, na drugi strani pa žensko, ki se mora zavedati, da je treba svojo zunanjo podobo nenehno izboljševati (z raznimi lepotnimi pripomočki in vajami). Lepota naj bi bila naravna, vendar članki ponujajo raznovrstne "lahke" načine za izboljšanje nečesa, kot je pojem lepota in zunanji videz. Revija Jana na nek način pripoveduje, kaj smo, kaj hočemo biti, kako priti do določenega cilja in kako si dopovedati, da smo na cilju, kadar v resnici nismo. Na primer, večji del člankov nas prepričuje, da ne ustrezamo idealni podobi ženske in da želimo biti drugačni, kot smo. Nato nam predstavi pot do cilja z različnimi "čudežnimi" dietami in nas skuša prepričati, da smo s to ali ono dieto že skoraj na cilju, vendar v resnici nismo niti blizu cilja. Cilj dosežemo takrat, ko dieto izpeljemo na zdrav način do konca in na novo pridobljeno težo tudi obdržimo.

V mesečniku Cosmopolitan članki bralke neposredno nagovarjajo na precej pokroviteljski način, da so diete precej enostavne, da je enostavno shujšati in si potem izboljšati mnenje o

sebi, saj je sedanja moderna ženska močna osebnost, ki zmore vse, kar si zastavi. Kot opozarja Kaminova (2006, 47), je to popolnoma skladno z logiko potrošniške družbe, ki promovira idejo suverenih potrošnikov, potrošnjo kot sfero, ki vključuje vsakogar, izbiro kot temeljni postulat bivanja. Revija pomembno vpliva na identiteto in samopodobo svojih bralk. S članki o dietah, z oglasi in prikritim oglaševanjem ter podobami mladih žensk ima pomembno vlogo pri discipliniranju ženskega telesa in konstrukciji ženske kot estetskega spola. Pri *Cosmopolitanu* ni nič zapleteno, vse se da rešiti na preprost način. Ženske nagovarjajo in spodbujajo k drznosti, samostojnosti, vendar so te ženske še vedno ujete v lepotni mit – suho telo, ki se pojavlja kot rdeča nit v vseh analiziranih člankih.

Mesečnik *Smrklja* prikazuje v glavnem samostojno dekle – žensko, katere interesi naj bi bili na prvem mestu. Istočasno ji svetuje glede časa, ki si ga je treba vzeti zase, za svoje zdravje in videz. Sledi naj sanjam in ciljem, kar v primerjavi z dvema prej omenjenima revijama presega tradicionalno vlogo ženske. Prav zaradi tega daje večji poudarek zdravemu načinu življenja, dobremu počutju in pozitivnemu razmišljanju. Članki ne obljublajo "čudežnih" diet, temveč bolj celostno obravnavajo zdrav način prehranjevanja.

Najpogostejše zmote o shujševalnih dietah v ženskih revijah, ki sem jih opisala v poglavju 4.2, sem zasledila tudi pri omenjenih analizah člankov, predvsem v tedniku *Jana* in mesečniku *Cosmopolitan*. Zmote, ki sem jih zasledila, so naslednje:

- zmota: sindrom čarobne palice, ki pravi, da lahko posameznik izgubi veliko teže v zelo kratkem času z minimalno spremembo načina življenja, sem zasledila v članku *V enem mesecu 10 kg manj!* (Jana, 2011e);
- zmota: uživanje prigrizkov je škodljivo. Članek *Nikar ne počnite tega* (Jana, 2011c) predlaga, naj si (samo) enkrat na teden privoščimo nekaj, kar si zares želimo in kar morda ni zdravo;
- zmota: jesti pozno pomeni zrediti se. Članek *Nikar ne počnite tega* (Jana, 2011c) opisuje, da naj ne jemo vsaj tri ure pred spanjem in da naj imamo bolj lahko večerjo. Vendar po mnenju Tiggemanove (2002) ne obstaja nobena dokončna študija ali dokaz, ki bi dokazoval predvidevanje, da uživanje večernih obrokov povzroča večje pridobivanje maščobe kot uživanje ostalih obrokov čez dan;



- zmeta: zvečer se izogibajte ogljikovim hidratom. Članek *6 osnovnih pravil zdrave prehrane* (Jana, 2011a) opisuje, da se moramo v večernih urah izogibati ogljikovim hidratom, vendar ne omenja, katerim. Ogljikovi hidrati namreč še zdaleč niso vsi enaki in imajo različno kalorično vrednost (odvisna od dodatkov v obliki maščob) in različen GI;
- zmeta: jejmo masten zajtrk. Članek *Stroge diete, ki temeljijo na odpovedovanju tistega, kar imate radi, lahko vodijo še v večjo debelost* (Jana, 2011d), opisuje, da moramo jesti masten zajtrk, kar je lahko odskočna deska za energijo, ki bo poskrbela za aktiven dan, vendar ne omenja, da ima masten zajtrk visok GI in veliko energijsko vrednost;
- zmeta: si privoščimo in si ne odrekamo preveč pri hrani. Članek: *Stroge diete, ki temeljijo na odpovedovanju tistega, kar imate radi, lahko vodijo še v večjo debelost* (Jana, 2011d), opisuje, naj si privoščimo in si ne odrekamo preveč pri hrani. Nasvet je dvoumen, saj ne omenja, da si lahko privoščimo nekaj, kar si želimo, vendar redko in v majhni količini;
- zmeta: investiraj v intenzivni tretma. Članek *Odštevajmo skupaj: do gladke breskvice* (Cosmopolitan, 2011a) opisuje, da bo intenzivni tretma pomagal pri oblikovanju telesa in da je potrebno cca 10 obiskov. Ne omenja pa, da samo in izključno tretma za oblikovanje telesa ne pomaga, ampak da je treba spremeniti tudi način prehranjevanja, piti mnogo tekočine (vodo ali nesladkani čaj) ter se aktivno ukvarjati s športom (vsaj 3-krat na teden).

Na koncu podajam strnjene ugotovitve in odgovore na raziskovalna vprašanja.

- Kako izbrane ženske revije predstavljajo shujševalne diete?

Če povzamem besede Bourdieuja (2001), so ženske pod nenehnimi pogledi drugih, zaradi česar so pod pritiskom, saj stalno podoživljajo neravnovesje med dejanskim ter idealnim telesom. Analizirane ženske revije, razen mesečnika Smrklja, nas bombardirajo z različnimi članki, s katerimi naj bi dosegli nek lepotni ideal. Na nek način predstavljajo žensko v podrejenem položaju, ki naj bi zadovoljil norme moškega: so seksualno privlačne, lepe in zapeljive. Ženska se podredi določeni dieti in s tem pridobi na kančku samozavesti, saj meni, da je bolj zapeljiva ter bližje idealni telesni podobi.

- Ali med proučevanimi ženskimi revijami obstajajo ključne razlike v interpretaciji shujševalnih diet?

Analizirane ženske revije ponujajo članke o dietah in zdravem načinu prehranjevanja, vendar se članki po vsebini, kakovosti in verodostojnosti močno medsebojno razlikujejo. Proti pričakovanju so članki v mesečniku Smrklja najbolj realni in izvedljivi ter edini, ki imajo napisano tudi ime avtorja. Prav tako ne obljublajo čudežnih diet, s katerimi v "rekordno" kratkem času izgubimo veliko kilogramov, temveč skozi besedilo osebo obravnavajo bolj celostno. Ženska ni samo spolni objekt in podoba, ki mora ustrezati medijskemu idealu "popolne" ženske, temveč je oseba s srcem in dušo.

- Katere so najpogosteje objavljene zmote o shujševalnih dietah v proučevanih ženskih revijah?

Iz analiziranih besedil ni mogoče izpostaviti najpogosteje objavljene zmote o shujševalnih dietah, saj vsak članek omenja drugačno dieto oziroma nasvete, kako priti do "idealne telesne teže". Nasveti so zelo raznovrstni in v večini primerov nezanesljivi.

## 6 ZAKLJUČEK

Zadnja desetletja nam mediji predstavljajo vedno pogosteje vitke podobe ženskih teles, hkrati pa se večja razlika med dejansko telesno težo povprečne ženske in idealno vitko podobo ženske, ki nam jo predstavljajo mediji. To vodi v splošno nezadovoljstvo, miselnost, da ženske s preveliko telesno težo niso sposobne nadzorovati svojega apetita oz. nimajo kontrole nad seboj. Vitkost ne pomeni samo telesno težo oz. številko konfekcijske številke, temveč mnogo več. Že skozi zgodovino je bilo žensko telo podvrženo kontroli. Povijanje ženskih stopal na Kitajskem, nošenje ozkih korzetov, povijanje prsi, da bi telo dosegalo bolj deški videz itd., vse to je spreminjalo podobo ženskega telesa, da bi čim bolj ustrezalo modnim smernicam tedanjega časa.

Na nek način lahko današnje diete enačimo s starimi praksami iz zgodovine. Tako kot je bila ženska s povitimi in majhnimi stopali bolj zaželena in "boljši material" za poroko, tako je današnja "vitka ženska" tista, ki naj bi bila bolj atraktivna in zaželena. Imela naj bi več

uspehov na vseh področjih svojega življenja, tako osebnem, ljubezenskem kot poslovnem. V današnjem času zato vlada prepričanje, da nas lahko najrazličnejše diete privedejo do zelene vitkosti in s tem do osebne izpolnitve in uspehov v življenju. Večina žensk se zaveda, da nekaterih predpisanih oz. zaželenih telesnih idealov ne bo mogla nikoli doseči. Vendar imajo do svojega lastnega telesa še vedno zelo pogosto samo-kaznovalen in sovražen odnos.

Iz obravnavanih besedil lahko razberemo, da je podoba idealnega telesa umetno ustvarjena. Ustvarjajo jo predvsem modna industrija in množični mediji. Kuharjeva (2003) meni, da je od žensk odvisno, ali bodo na dieti ali se uredile itd. Z odzivanjem na oglase v medijih pa same pripomorejo k ustvarjanju določenih standardov in idealov. Pri tem si Kuharjeva (2003) zastavi vprašanje: »Kako je lahko ideologija, ki zatira ženske, tako naseljena v njihovih mislih, jim hkrati jemlje moč in jih zadovoljuje? Kako lahko ženske v nečem, kar jih omejuje, zaradi česar se mnogo čemu odrekajo, hkrati najdejo zadovoljstvo?« Pri tem se tudi avtorici te naloge poraja vprašanje, kako lahko ženske, ki v zadnjih desetletjih postajajo vse bolj izobražene in samostojne, sledijo velikokrat zavajajočim dietam z nešteto nepreverenimi trditvami.

## 7 LITERATURA

1. Bahovec D., Eva. 1995. Žensko telo in oblast v mediju vizualnega. *Delta* (3–4): 19–41.
2. --- 1996. Žensko telo – moška oblast? V *Spol Ž ISH*, ur. Lenca Bogovič in Zoja Skušek, 217–233. Ljubljana: KUD France Prešeren.
3. --- 2002. With your brain and my looks. Telo v kulturnih študijah. V *Cooltura*, ur. Aleš Debeljak, Peter Stanković, Gregor Tomc in Mitja Velikonja, 175–193. Ljubljana: Študentska založba.
4. Ballaster, Ros. 2004. Revija za ženske: Teorija teksta in kulture. V *Medijska kultura: kako brati medijske tekste*, ur. Breda Luthar, Vida Zei in Hanno Hardt, 239–269. Ljubljana: Študentska založba Scripta.
5. Bartky, Sandra Lee. 1990. *Femininity and domination: studies in the phenomenology of oppression*. New York, London: Routledge.
6. Berger, John. 1972. *Ways of seeing, British Broadcasting Corporation, Penguin Books*. London: Harmondsworth.
7. Bourdieu, Pierre. 2001. *Masculine domination*. California: Stanford University Press.
8. Cash F., Tomas. 2002. Cognitive-behavioral perspectives on body image. V *Body Image: a handbook of theory, research and clinical practice*, ur. Tomas Cash F. in Tomas Pruzinsky, 38–46. New York: Guilford.
9. --- 2004. *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. New York, London: Guilford.
10. Charles, Nickie in Marion Kerr. 1986. Food for feminist thought. *The Sociological Review* 34 (3): 537–572.
11. *Cosmopolitan*. 2011a. Odštevajmo skupaj: do gladke breskvice, 52–55 (marec).
12. --- 2011b. Bikini dieta: Hujšanje je lahko tudi zabavno, 62–63 (maj).
13. --- 2011c. Hujšaj s smehom, 88–89 (oktober).
14. Coward, Rosalind. 1989. *Ženska želja*. Ljubljana: ZSMS, Knjižnica revolucionarne teorije, Ptuj: Ptujška tiskarna. Dostopno prek: <http://www.Zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=159> (9. maj 2011).
15. Davis, Kathy. 1995. *Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery*. New York: Routledge.

16. Erjavec, Karmen in Melita Poler Kovačič. 2004. Rutinizacija slovenskega novinarstva v razdoblju društvene tranzicije. *Medijska istraživanja* 10 (1): 5–21.
17. Featherstone, Mike, Mike Hepworth in Bryan. S. Turner. 1991. *The body: social process and cultural theory*. London: Sage.
18. Foucault, Michael. 1984. *Nadzorovanje in kaznovanje: nastanek zapora*. Ljubljana: Delavska enotnost.
19. --- 1991. *Vednost – oblast – subjekt*. Ljubljana: Založba Krt.
20. Frost, Liz. 2001. *Young women and the body: A feminist sociology in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.
21. Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.
22. Grogan, Sarah. 1999. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London in New York: Routledge.
23. Gruden Dannenberg, Ana. 2004. *Medijske podobe: kalejdoskop stila in mode*. Ljubljana: UMco.
24. Hardt, Hanno. 2002. Vizualna kultura v kulturnih študijah. V *Cooltura: Uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, Petre Stankovič, Gregor Tomc in Mitja Velikonja, 315–327. Ljubljana: Študentska založba.
25. Hesse-Biber, Sharlene. 1996. *Am I thin enough yet? The cult of Thinness and the commercialization of identity*. New York, Oxford: Oxford University Press.
26. Hrženjak, Majda. 2002. Biopolitika teles v ženskih revijah. V *Njena (re)kreacija: ženske revije v Sloveniji*, ur. Majda Hrženjak, 14–30. Ljubljana: Mirovni inštitut.
27. *Jana*. 2011a. 6 osnovnih pravil zdrave prehrane, 58–59 (8. marec).
28. --- 2011b. Hujšajte z luninimi menami, 38 (4. januar).
29. --- 2011c. Nikar ne počnite tega in Krompir je zdrav in pomaga pri hujšanju, 22–23 (11. januar).
30. --- 2011č. S samohipnozo do vitkosti, 59 (13. september).
31. --- 2011d. Stroge diete, ki temeljijo na odpovedovanju tistega, kar imate radi, lahko vodijo še v večjo debelost, 37 (14. januar).
32. --- 2011e. V enem mesecu 10 kg manj!, 38–39 (1. februar).
33. --- 2011f. Vitki s hormonsko formulo, 58 (30. avgust).
34. --- 2011g. Z jogurtom do vitkosti, 36 (6. september).
35. Južnič, Stane. 1993. *Identitete*. Ljubljana: FDV.
36. --- 1998. *Človekovo telo med naravo in družbo*. Ljubljana: FDV.

37. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 891–908.
38. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
39. Klaczynski, Paul A., Kristen W. Gold in Jeffrey J. Mudry. 2004. Culture, obesity, stereotypes, self-esteem and the "thin ideal" a social identity perspective. *Journal of youth and adolescence* 33 (4): 307–317.
40. Kristan, Zdenka. 2005. *Materinski mit: kultura, psihoanaliza, spolna razlika*. Ljubljana: Delta.
41. Kuhar, Metka. 2001. Medijske podobe – korzet sodobnih žensk. *Javnost* (8): 61–66.
42. --- 2003. Odraščanje v kulturi vitkosti. Kako mlade ženske doživljajo nezadovoljstvo s telesom. *Teorija in praksa* 40 (5): 860–873.
43. --- 2004. *V imenu lepote – družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
44. --- 2008. Moške seksualno privlačijo deformirana telesa. *Dnevnik*, 27. december. Dostopno prek: <http://www.dnevnik.si/tiskarne-izdaje/dnevnik/1042232361> (3. april 2012).
45. Luthar, Breda. 1999. Ženske revije: nadaljevanje politike z drugimi sredstvi. *Teorija in praksa* 36 (3): 433–438.
46. Malnar, Brina. 2002. Sociološki vidiki zdravja. V *Družbeni vidiki zdravja*, ur. Niko Toš in Brina Malnar, 3–32. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
47. Mrevlje, Gorazd. 1995. Sociološki vidiki motenj hranjenja. V *Seminar o delu z mladostniki. Motnje hranjenja*, ur. Martina Tomori, 19–27. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete, Psihiatrična klinika.
48. Ochner, Christopher N. 2008. *Diet Myths. Encyclopedia of Obesity*. Dostopno prek: [http://www.sage-ereference.com/obesity/Article\\_n121.html](http://www.sage-ereference.com/obesity/Article_n121.html) (16. november 2008).
49. Rutar, Dušan. 1995. *Telo in oblast: sociologija in filozofija telesa v XIX. in XX. stoletju*. Ljubljana: DAN.
50. Seymour, Wendy. 1998. *Remaking the body: Rehabilitation and change*. London: New York: Routledge.
51. Shilling, Chris 1993. *The body and social theory*. London: SAGE Publication.
52. *Smrklja*. 2011a. Katero olje je najbolj zdravo in 10 zlatih pravil prehrane, 41–43 (november).

53. --- 2011b. Novo šolsko leto, čas za spremembe, 56–58 (september).
54. --- 2011c. Obrni svoje življenje na glavo, 28–30 (oktober).
55. --- 2011č. Ostani fit, 52–53 (maj).
56. --- 2011d. Zmanjšaj lakoto, 38–39 (januar).
57. Smukavc, Urša. 2002. *Njena (re)kreacija: Ženske revije v Sloveniji*. Ljubljana: Mirovni inštitut.
58. Sredojević, Gordana. 2004. *Cilji najstniških revij, primer revije Smrklja. Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
59. Starc, Gregor. 2003. *Discipliniranje teles v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
60. Strunz, Ulrich. 2002. *Mladostni za vedno*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
61. Synnott, Anthony. 1993. *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. London: Routledge.
62. Špiljak, Karmen. 2005. Konstrukcija ženske identitete v popularni kulturi. *Delta 9* (1/2): 185–206.
63. Thompson, J. Kevin, Leslie J. Heinberg, Madeline Altabe in Stacey Tantleff-Dunn. 1999. *Exacting beauty: Theory, assesment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
64. Tiggemann, Marika. 2002. Media influence on body image development. V *A body image: Handbook of theory, research and clinical practice*, ur. Tomas Cash in Tomas F. Pruzinsky, 91–98. New York, London: The Guilford Press.
65. Todorović-Uzelac, Nada. 1987. *Ženska štampa i kultura ženstvanosti*. Beograd: Naučna knjiga.
66. Tomori, Martina. 1990. *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
67. Toš, Niko in Brina Malnar, ur. 2002. *Družbeni vidiki zdravja: sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*. Ljubljana: FDV, IDV, Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij.
68. Turner, Bryan S. 1996. *The body and society: exploations in social theory*. London: Thousand Oaks, New Delhi: Sage publication.
69. Vedramin, Valerija. 2002. Primer kulture ženskosti: Cosmo na delu. V *Njena (re)kreacija: ženske revije v Sloveniji*, ur. Majda Hrženjak, 78–90. Ljubljana: Mirovni inštitut.
70. Vistoropski, Nika. 2006. Zagotovo smo državljansko vljudne. *Delo. Priloga Ona* (28. marec 2006): 17–19.

71. Vogrinc, Janez. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
72. Wolf, Naomi. 1991. *The beauty myth: how images of beauty are used against women*. New York: Doubleday.
73. Zajc, Melita. 2000. *Tehnologije in družbe*. Ljubljana: ISH Fakulteta za podiplomski humanistični študij.