

**IRREDUCTIBLES**  
*Cómo hacer frente a la GORDOFOBIA*

**KATE MANNE**



EN LIBRERÍAS: 16-2-2026

**\* FINALISTA DEL NATIONAL BOOK AWARD.**

**\* MEJOR LIBRO DEL AÑO SEGÚN *THE NEW YORKER*, *NPR* Y LA BIBLIOTECA PÚBLICA DE CHICAGO**

«Un argumento elegante, contundente y profundo para combatir la opresión de la gordura en nosotras mismas, en nuestras comunidades y en nuestra cultura».

Roxane Gay, autora de *Hambre*

«*Irreductibles* es una lectura obligatoria, independientemente del tamaño de tu cuerpo, y una llamada a la acción que no se puede ignorar».

Anne Helen Petersen, autora de *No puedo más*

## IRREDUCTIBLES. CÓMO HACER FRENTE A LA GORDOFOBIA

Desde que tiene memoria, [Kate Manne](#) ha querido ser más delgada. Recuerda con precisión cuánto pesaba en los momentos más importantes de su vida, como el día de su boda o cuando se convirtió en profesora. El acoso y menosprecio que sufrió por su tamaño la llevaron a someterse a **dietas extremas**. Como **filósofa feminista**, creía estar exenta del **mandato cultural** que obliga a ignorar el hambre. **Pero no era así.**

Con el tiempo, Manne comprendió que su gordofobia interiorizada no era más que un reflejo de la **gordofobia estructural de la sociedad**. Lo que realmente odiaba no era tanto su cuerpo, sino la **vulnerabilidad** que sentía al ser **ridiculizada y denigrada**. Entendió que la respuesta al acoso no consiste en cambiar a las víctimas, sino en transformar el **sistema que lo legitima**. Tras una vida entera **intentando reducirse**, empezó a reunir la fuerza y las herramientas necesarias para hacer lo que durante mucho tiempo le había parecido imposible: abandonar la dieta, dejar de obsesionarse y vivir en paz con su cuerpo.

[Irreductibles](#) es el resultado de ese proceso. El libro se presenta como una **intervención política y estructural**, no psicológica ni individualista, y se inscribe en la tradición de **justicia gorda**, **orgullo gordo** o —su término favorito— **liberación gorda**. Para Manne, la solución a la gordofobia pasa por **redefinir el mundo** para que los cuerpos gordos puedan habitarlo plenamente, y por

reconocer una verdad socialmente transformadora: **en realidad, no les pasa nada.**

Basándose en **literatura académica, filosofía, sociología y su experiencia personal**, Manne construye un alegato que muestra por qué la gordofobia es una cuestión de **justicia social**. Argumenta que estos prejuicios no son meras ideas abstractas, sino creencias que generan suposiciones devastadoras **sobre el atractivo, la fortaleza y la inteligencia de las personas gordas**. Además, tienen consecuencias concretas, como **brechas salariales, negligencias médicas y peores resultados educativos**.

Aunque los prejuicios han disminuido en muchos ámbitos —como la raza o la orientación sexual— **el tamaño corporal sigue siendo un factor de discriminación en aumento**. Un estudio de la **Universidad de Harvard** de 2019 señaló que, entre los seis sesgos implícitos estudiados —raza, tono de piel, orientación sexual, edad, discapacidad y peso—, el prejuicio hacia las personas gordas fue el único que **empeoró desde 2007**. En **Estados Unidos**, donde casi **tres cuartas partes de la población** se clasifican como con «**sobrepeso**» u «**obesidad**» según el índice de masa corporal, **el estigma persiste**.

Estos datos muestran que la gordofobia no es un prejuicio aislado, sino un fenómeno estructural que atraviesa la **educación, la atención sanitaria, el mercado laboral y las relaciones afectivas**. Funciona como un **mecanismo de desigualdad** y un **dispositivo de control que disciplina los cuerpos**, especialmente los femeninos. A menudo se justifica con el argumento paternalista del “**bienestar**”, aunque la evidencia científica indica que el **ciclo repetido de pérdida y recuperación** de peso es más dañino que la gordura en sí.

Manne **revisa críticamente** las **justificaciones médicas** del concepto de “**peso ideal**” y muestra que el peso depende en gran medida de factores genéticos y que un peso elevado no se correlaciona necesariamente con peor salud. Las **personas gordas pueden estar sanas** y, si padecen alguna enfermedad, podría deberse a **dietas extremas, medicación o cirugía invasiva**.

Por eso, para Manne, la **intervención en el lenguaje es fundamental**. La gordura no es un sentimiento, un insulto ni un problema: es simplemente la forma corporal que no necesita **eufemismos** como *regordeta*, *fornida* o *curvy*. En el libro, **términos patologizantes** como «sobrepeso» u «obesidad» aparecen entre comillas irónicas cuando su uso es inevitable, por ejemplo, al reproducir datos científicos. **Nombrar sin estigmatizar** es un gesto político.

Como todos los sistemas de opresión, **la gordofobia se entrecruza con otras desigualdades** —**racismo, sexismo, machismo, clasismo, capacitismo, edadismo, homofobia y transfobia**— amplificando sus efectos. Además, como señala la activista gorda Kate Harding, privilegia a la «gordita buena»: hace dieta o vive su gordura como un fracaso personal. Frente a ella, los cuerpos más indisciplinados o menos arrepentidos reciben un castigo social mayor. Según la lógica de la gordofobia, cuanto menos obediente seas, menos derecho tienes a expresarte.

*Irreductibles* es una **intervención filosófica feminista contra la dominación, la disciplina y la medicalización de los cuerpos** con fines **lucrativos o políticos**, y un llamado a pensar críticamente sobre cómo los **cuerpos reflejan y soportan las estructuras de poder**. Más que un ensayo sobre la gordura, propone revisar radicalmente de los marcos desde los que entendemos la **normalidad, la salud y la dignidad**.

Ignorar los testimonios de las personas gordas constituye una forma de **“injusticia testimonial”** que refuerza su exclusión social. Manne propone la **“reflexividad corporal”**, una reevaluación de los cuerpos como existentes para sí mismos y no para los demás. Según su enfoque, la solución pasa por **desmantelar las fuerzas sociales, económicas y culturales que los controlan y limitan**, y rehacer las condiciones de la vida común para dar cabida a personas de todos los tamaños.

El objetivo de Manne es reunir voces como las de **Roxane Gay, Linda Gerhardt, Aubrey Gordon, Da’Shaun L. Harrison, Marquisele Mercedes, Tressie**

**McMillan Cottom, Ash Nischuk y Lindy West** y añadir la suya propia. El resultado es un coro crítico que no solo denuncia la violencia estructural de la gordofobia, y propone nuevas formas de pensar la justicia, la dignidad y la libertad corporal.

## KATE MANNE



**Kate Manne** (Cottles Bridge, Australia, 1983) es **doctora en Filosofía** por el Instituto Tecnológico de Massachusetts y **profesora asociada de Filosofía** en la Universidad de Cornell, Nueva York. Su trabajo se centra en **filosofía moral, social y feminista**, y fue investigadora júnior en la Harvard Society of Fellows entre 2011 y 2013. Además de sus publicaciones académicas, sus artículos han aparecido en medios como *The New York Times*, *New York Magazine (The Cut)*, *The Times Literary Supplement*, *The Huffington Post*, CNN, *Politico*, *The Washington Post* y *The Boston Review*.

Su primer libro, *Down Girl: The Logic of Misogyny*, recibió en 2019 el Premio PROSE a la Excelencia en Filosofía y Humanidades de la Asociación de Editores Estadounidenses; también en 2019, ganó el American Philosophical Association Book Prize y la revista *Prospect* la nombró **una de las diez mejores pensadoras del mundo**. Su segundo libro, *How Male Privilege Hurts Women*, fue seleccionado entre uno de los quince mejores libros de 2020 por *The Atlantic* y entre los quince mejores libros feministas por *Esquire*. En 2024, Manne recibió el Premio Lebowitz. Y su más reciente obra, *Irreducibles* quedó **finalista en el National Book Award for Nonfiction 2024**.

## **SE HA DICHO SOBRE EL LIBRO:**

«Un argumento elegante, contundente y profundo para combatir la opresión de la gordura en nosotras mismas, en nuestras comunidades y en nuestra cultura».

**Roxane Gay, autora de Hambre**

«El argumento de Manne se basa en experiencias personales y en análisis incisivos sobre cómo se ha considerado la gordura a lo largo de la historia».

***The New Yorker***

«[*Irreducibles*] me dejó boquiabierta desde el principio. No podía dejar de hablar de este libro con otros padres al llevar a los niños al colegio o en casa con mi pareja, y le regalé un ejemplar a mi madre cuando terminé de leerlo».

***NPR***

«Una nueva visión elegante y fascinante de un área muy explorada de los estudios feministas. *Irreducibles* es un manifiesto perfecto para una generación que lucha por encontrar un sentido de agencia».

***The Washington Post***

«Kate Manne derriba la fortaleza de la gordofobia occidental. *Irreducibles* es un proyecto de deconstrucción, arqueología y cuidados».

***Los Angeles Review of Books***

«Manne describe con escalofriante detalle sus propias experiencias de discriminación y un ciclo impactante de trastornos alimentarios. Reivindicar la pertenencia total del propio cuerpo no debería parecer radical, pero quizá lo sea».

***The New Statesman***

«Una brillante crítica de la gordofobia».

***Booklist***

«Manne presenta de forma brillante estudios científicos y anécdotas impactantes para disipar la idea de que un cuerpo gordo es necesariamente un cuerpo poco saludable».

**Chicago Review of Books**

«Lo personal es político cuando se trata de la gordofobia, y Kate Manne ha escrito este análisis íntimo y mordaz para exponer el *gaslighting*, los dobles raseros y el condicionamiento que hay detrás de la discriminación por el tamaño».

**Ms**

«*Irreductibles* es una lectura obligatoria, independientemente del tamaño de tu cuerpo, y una llamada a la acción que no se puede ignorar».

**[Anne Helen Petersen](#), autora de [No puedo más](#)**

«Si alguna vez te ha costado sentirte seguro con tu cuerpo tal y como es, o si alguna vez te has preguntado para quién es tu cuerpo, Manne ha articulado la respuesta: nuestros cuerpos nos pertenecen».

**Virginia Sole-Smith, autora de *Fat Talk***

«Un libro esencial cuya importancia es imposible de exagerar, *Irreductibles* es una aportación lúcida y vital al canon de la gordura».

**Carmen Maria Machado, autora de *En la casa de los sueños***

«A la vez incisivo y conmovedor, *Irreductibles* es el ajuste de cuentas que tanto hemos esperado y un manifiesto a favor de la verdadera interseccionalidad».

**Kimberlé Crenshaw, coeditora de *Critical Race Theory***

«Confía en Kate Manne y lee la declaración más clara sobre uno de los principales problemas del siglo XXI».

**Emily Nagoski, autora de *Tal como eres***

«Este texto, rico para todas las épocas, es uno que todos deberíamos leer, especialmente si deseamos crear un mundo que trate a las personas gordas con más dignidad y menos desdén».

**Evette Dionne, autora de *Weightless***

«*Irreductibles* es una obra autoetnográfica que entrelaza de forma hábil y brillante una investigación indiscutible con partes de la historia personal de Kate Manne».

**Da'Shaun Harrison, autor de *Belly of the Beast***

«Como persona que creció en la era de “nada sabe tan bien como sentirse delgada”, estoy algo más que agradecida a Kate Manne por marcar el comienzo de la era de *Irreductibles*».

**Jessica DeFino, autora de *The Unpublishable***

## **FICHA TÉCNICA:**

**Título:** *Irreductibles*

**Autor:** Kate Manne

**Traducción:** Elena Fernández-Renau Chozas

**Editorial:** Capitán Swing

**PVP:** 24 €

**Formato:** 140 x 220 mm

**Páginas:** 272

**Fecha de publicación:** 16-2-26

**ISBN:** 979-13-991058-3-4