



„Como los Naturistas podemos contribuir a la lucha contra la aparición del Cáncer de Mama“

Por Sydney Ross Singer y Soma Grismaijer

Antropólogos médicos, Directores del Instituto para el Estudio de Enfermedades de Origen Cultural

Nadie sabe mejor que los naturistas lo que es enfrentarse a los prejuicios de las corrientes dominantes. Vivimos en una cultura donde el uso de ropa no es solo la norma, también es en la mayoría de los casos la ley. Los Naturistas saben personalmente que el nudismo social es empoderante, liberador y saludable. Saben que es más cómoda la desnudez, como lo concibió la naturaleza, que llevar ropas.

Hay una prenda de vestir particularmente problemática, que las mujeres están obligadas a usar. Se usa íntimamente cerca del cuerpo, tan cerca que a menudo interfiere con la circulación. Altera la forma del cuerpo, y al cambiarla también cambia su función, deteriorando la salud. La sociedad obliga a las mujeres a usar esta prenda desde el momento de la pubertad hasta la muerte, y algunas lo usan 24 horas al día, 7 días a la semana. Las mujeres se acostumbran tanto a usar esta prenda que se sienten „desnudas“ sin ella, y se las trasmite que estar desnudas es algo malo. Sus cuerpos se vuelven tan dependientes de la prenda que sienten que la necesitan como soporte.

Por supuesto estamos hablando del sujetador. Los sujetadores están diseñados solo por motivos de moda. No hay ninguna razón médica para usar sujetadores. Y la investigación ha demostrado que hay muchas razones médicas para no usarlos. De hecho, la mayoría de los casos de dolor de pecho y quistes son causados por usar sujetadores apretados. Hay literalmente decenas de millones de mujeres que sufren diariamente problemas causados por el sujetador. Los sostenes causan dolores de cuello y espalda, dolores de cabeza, daño a los nervios en brazos y manos, despigmentación de la piel, erupciones cutáneas y hongos, dolor en los senos, enfermedad fibroquística de las mamas, secreción reducida de melatonina, indigestión, respiración restringida, reducción de la autoestima y más.

Pero la peor cosa que puede causar el sujetador es el cáncer. Por supuesto, si buscas sostenes en Internet, verás muchos anuncios e imágenes, y poca mención de los problemas que causan. Se venden más de un millón de sujetadores a diario sólo en los Estados Unidos, por lo que esta industria multimillonaria no va a airear su ropa sucia en público. Ha habido sospechas dentro de la comunidad de fabri-

cantes de sujetadores de que los sostenes con aro podrían causar cáncer de mama. Pero hasta que no se financien investigaciones para comprobarlo, no podrá haber reclamaciones de responsabilidad, así que no tienen por qué preocuparse.

Al igual que con otras normas culturales sobre la ropa, luchar contra el sujetador es una batalla difícil. No se trata de ciencia o salud. Se trata de lo que la cultura percibe como aceptable. La cultura usa la ciencia para justificar sus prejuicios, por lo que los estudios que respaldan el status quo son bienvenidos y publicados. Por el contrario, las investigaciones que desafían las prácticas culturales aceptadas tienden a ser aplastadas y desacreditadas.

La cultura es como una persona. Puede ser racional para tratar con los hechos, pero en cambio manipular los hechos para apoyar lo que quiere creer. Es obstinada, entra en negación y puede ser autodestructiva. Y en una cultura donde la ropa es esencial, incluida la ropa interior como sujetadores, cualquier información que desafíe el status quo quedará anulada.

Afortunadamente, la verdad tiende a imponerse, a pesar de la resistencia. Sabes que el naturismo es bueno para ti porque te sienta bien. Tu cuerpo es tu guía natural. Es por eso que sentimos y tenemos sentimientos. A pesar de lo que dice la cultura, puedes sentir la verdad. Es por eso que los naturistas animan a otras personas a probar este estilo de vida liberador. Si lo prueban, también ellos sentirán la diferencia.

Lo mismo pasa con los sujetadores. Las mujeres que los usan generalmente son conscientes de la incomodidad y se los quitan tan pronto como llegan a casa. Instintivamente saben que el sujetador es incómodo, pero como con la mayoría de la ropa, te acostumbras. Algunas mujeres ya no sienten la incomodidad, o incluso se sienten peor sin un sostén. Algunos juran que necesitan un sostén para su apoyo, como si el cuerpo humano estuviera diseñado con un defecto que necesita la ropa interior del siglo XX para corregirlo.

Cuando las mujeres dejan de usar sujetadores, suceden cosas increíbles. Sus senos repentinamente



sienten menos dolor. Los quistes desaparecen, incluso después de años de que los médicos eliminan repetidamente el líquido del quiste con una aguja. Una vez que el sujetador se va, los quistes desaparecen también. Descubren que sus senos en realidad comienzan a levantarse y a coger tono, como un brazo que recupera la fuerza después de haber estado en cabestrillo durante años. Dicen que también respiran mejor sin una banda apretada alrededor del pecho. Y su imagen corporal y su autoestima mejoran.

Descubrimos estas reacciones de las mujeres durante nuestros 25 años de lidiar con el problema del cáncer de mama. Hemos estado en un viaje de descubrimiento que nos ha llevado de las junglas de Fiji, donde nos dimos cuenta por primera vez de los problemas causados por los sostenes ajustados, a los pasillos de la academia, donde el vínculo de cáncer de sostén ahora se está empezando a tomar en serio.

Tan en serio, de hecho, que existe una intensa resistencia de la industria hacia esta información. Con miles de millones de dólares en juego, la industria de la ropa interior ha recibido nuestras investigaciones con burlas y ataques. Ahora, sin embargo, existen numerosos diseños de sujetadores nuevos que supuestamente son mejores para los senos y se basan en nuestra investigación. No tener sujetadores se ha convertido en una moda aceptable, y celebridades como Gwyneth Paltrow, Gigi Hadid y Kendall Jenner no usan sujetadores, e incluso la primera dama Melania Trump ha lucido ropas sin sujetador.

Los movimientos Top-free y Free the Nipple cuestionan por qué las mujeres necesitan usar so-

stenes, o algo sobre sus senos, sobre todo si los hombres no tienen que hacerlo. El tejido de la sociedad se está rediseñando, literalmente. La salud y la comodidad son cada vez más importantes que la adecuación acrítica a las normas de vestimenta. Es una buena noticia para las mujeres, especialmente porque el uso de sostenes es una de las principales causas de enfermedades mamarias. Convertirse en mujeres libres de sujetador es una manera excelente y efectiva de prevenir y curar enfermedades de mamas. Lamentablemente, hay otra mosca en la sopa: la industria del cáncer.

La detección y el tratamiento del cáncer son un gran negocio. El cáncer de mama es una empresa multimillonaria. Como resultado, la prevención a menudo se ignora; el dinero está en detección y tratamiento. En una cultura donde los sujetadores son la norma, y la detección y el tratamiento del cáncer de mama son extremadamente rentables, es lógico esperar que haya resistencia a la información sobre los sujetadores y el cáncer de mama. Si bien hay numerosos estudios que muestran que los sujetadores pueden causar cáncer, la industria del cáncer los oculta, los ignora o los censura. En lugar de indaga más en los posibles vínculos entre el cáncer y el sostén y hacer más investigación, los expertos en cáncer han descartado el vínculo como un „mito“.

Es difícil separarse de la ortodoxia cultural. La industria médica no quiere desafiar a la industria de los sujetadores ni a ninguna industria. Su trabajo es detectar y tratar enfermedades, no cambiar la cultura para evitar como primera meta que las enfermedades sucedan. De hecho, llevó más de 30 años que el vínculo tabaco-cáncer de pulmón fuera aceptado por la comunidad médica. En la década de 1950, después de que la investigación ya mostró este vín-

culo, todavía se usaban médicos en los anuncios que vendían cigarrillos.

Estos mismos factores culturales de resistencia al cambio están impidiendo el reconocimiento general de que los sujetadores pueden causar cáncer. Pensarás que la verdad prevalecería sobre todas las demás consideraciones. Pero no es así, y como naturista seguro que lo sabes.

¿Por qué los sujetadores son un problema para la salud? Los sujetadores están diseñados para alterar la forma de los senos, y lo hacen mediante la aplicación de presión constante. Esta presión comprime los delicados y pequeños vasos linfáticos en los senos que drenan el líquido linfático, que fluye principalmente a los ganglios linfáticos de las axilas y elimina bacterias, virus, células cancerosas, toxinas, desechos celulares y otros productos de desecho del tejido mamario. El flujo linfático es un proceso pasivo, ayudado por el movimiento. Así que usar un sujetador ajustado no solo restringe el drenaje de la linfa de los senos, sino que los sujetadores también inmovilizan los senos y obstaculizan aún más el flujo linfático.

El sistema linfático es más que un sistema de eliminación de desechos para la limpieza de los tejidos. También es la vía circulatoria del sistema inmune, por lo que el líquido linfático viaja a los ganglios linfáticos. Estos nodos son fábricas para la producción de glóbulos blancos para combatir infecciones y células cancerosas que se detectan a través de los filtros linfáticos. Si el sistema linfático de los senos se ve obstaculizado por la ropa constrictiva, los senos se vuelven progresivamente tóxicos y el sistema inmunitario no puede limpiar eficazmente el daño. El resultado final es cáncer.

Los naturistas tienen claro que la ropa que causa enfermedades. Toda la ropa ajustada es dañina, incluidos los pantalones vaqueros apretados (que causan el Síndrome de vaqueros apretados), corbatas (que aumentan la presión cerebral y ocular y pueden causar glaucoma), corsés (que deformaron y discapacitaron a mujeres, hombres y niños durante siglos) y zapatos ajustados (que causan deformidades del pie, dedos en martillo, lesiones de la espalda y otras enfermedades del pie). Cualquier cosa apretada es dañina para la salud del cuerpo humano, que necesita una circulación adecuada.

Esto debería parecer obvio, especialmente para un naturista. Sin embargo, cuando llevamos a cabo el primer estudio del mundo sobre el vínculo entre el cáncer de mama y los sujetadores en EEUU en 1991-93, el mundo se sorprendió. Examinamos a casi 5.000 mujeres en cinco ciudades principales. Alrededor de la mitad de las mujeres tenían cáncer de mama, y les preguntamos sobre sus hábitos y actitudes respecto del uso del sostén. Descubrimos que cuanto más largo y apretado se usaba el sujetador, mayor era el riesgo de cáncer de mama, más

de 100 veces mayor para un usuario de sujetador 24 horas al día, 7 días a la semana, en comparación con las mujeres que no usaban sujetador.

Anunciamos nuestros hallazgos a las principales organizaciones de cáncer de EE. UU. y grupos de mujeres, pero todos nos ignoraron. Cuestionar el sujetador era un concepto demasiado desafiante. Significaría cuestionar la imagen corporal y la promoción de los senos en forma de sostén. Significaría posiblemente tener que cambiar sus propios hábitos de vestimenta y vestuario. Significaría cuestionar todas las investigaciones previas sobre el cáncer de mama, que ignoraron este factor de estilo de vida vital. Es como ignorar el tabaquismo cuando se investiga el cáncer de pulmón. Es una vergüenza para todos los que pasaron por alto este factor, pues resulta obvio que los sujetadores afectan la salud de los senos de las mujeres.

Si se tienen problemas con sus pies, lo primero y más obviamente sospechoso es que pensar serán sus zapatos. Si hay problemas con los senos, el sostén debe estar entre la lista de los posibles culpables. Pero, ¿quién tiene el coraje de desafiar al sujetador?

Pronto nos dimos cuenta de que la única forma de hacer llegar esta información al público sería publicar nuestros hallazgos en forma de libro. El grupo editorial Avery Publishing se entusiasmó con nuestra investigación, y la primera edición de *Dressed to Kill* (Vestida para matar) se lanzó en 1995. Poco después, fuimos invitados a hablar en una conferencia naturista por el visionario naturista y fundador de The Naturist Society, Lee Baxandall.

La industria del cáncer mostró de inmediato su oposición, argumentando con vehemencia que los sostenes no pueden causar cáncer y que las mujeres deben continuar vigilándose con mamografías para detectar tumores una vez que aparecen. La industria de la lencería amenazó a mi editor con una demanda que nunca se materializó. E incluso los grupos feministas se mostraron divididos sobre el tema, temerosos de que esto significara que tendrían que dejar de usar sostenes y estar expuestas a perversos (el espíritu de liberación de los años 70 con la quema de sujetadores parece haber desaparecido hace tiempo).

Las únicas personas que entendieron nuestro trabajo y apreciaron su importancia fueron los profesionales de la salud alternativos, como los masajistas, quiroprácticos, naturópatas y médicos de salud alternativos, que entendieron la importancia del sistema linfático y su circulación adecuada para mantener la salud. Y, por supuesto, la comunidad naturista.

Durante los últimos 25 años hemos mantenido vivo el problema, con un arma secreta: cuando las mu-

eres se liberan del sostén, la salud de sus senos mejora drásticamente y rápidamente.

Sin embargo, dado que la industria del cáncer dominante todavía desacredita la teoría de la vinculación cáncer-sujetador, y trata activamente de desacreditarla, tenemos que seguir divulgando la información. A medida que las mujeres se liberan del sostén, las tasas de cáncer de mama disminuirán. Las mujeres dejarán de sufrir dolores y quistes. Las enfermedades mamarias se convertirán en una rareza, como sucede en las culturas que no lo usan.

Sin embargo, aunque estar sin sujetador es cada vez más aceptable, todavía lo practica una minoría de mujeres. Necesitamos más mujeres para mostrar los beneficios de liberarse del sujetador. Necesitamos mujeres que no tengan miedo al aspecto natural de sus senos, que se sientan cómodas con sus cuerpos y lo identifiquen con una imagen corporal saludable.

Claramente, las mujeres naturistas pueden mostrar el camino. ¿Quién puede apreciar mejor los problemas que trae consigo la ropa? Y dado que el naturismo infunde una imagen corporal saludable y un sentido del yo, las mujeres naturistas no se avergüenzan de sus senos ni de no usar sostenes. Necesitamos mujeres naturistas para que se unan al Estudio Internacional Bra-Free (libres del sujetador).

Este estudio a largo plazo seguirá a estas mujeres a lo largo de los años para mostrar que este grupo de mujeres tiene los senos más sanos del mundo. Estas mujeres pueden ser el grupo de control o de comparación para todos los estudios futuros sobre salud mamaria y sostén. Las mujeres sin sostén tendrán poco o ningún dolor de pecho o quistes, y sus tasas de cáncer serán más bajas que las de otras mujeres, comparables a las de los hombres. Las mujeres que se inscriban en el Estudio harán lo mejor que puedan para mantener sus senos sanos y libres de enfermedades, y serán una inspiración para que otras mujeres hagan lo mismo. Así es como terminaremos la epidemia de cáncer de mama. De una en una. Y las mujeres naturistas liderarán el camino.

Esta es también una gran manera de ayudar a otros a superar sus fobias a los senos y promover el naturismo. ¡Naturistas al rescate!

Para una información más completa sobre la historia completa del vínculo de cáncer-sostén, visita el sitio web www.BrasAndBreastCancer.org. También está disponible la segunda edición actualizada (2018) de *Dressed to Kill*.

Para unirse al Estudio Internacional Bra-Free (sin sujetador), diríjase a la web www.BraFreeStudy.com

¡Las mujeres del mundo te necesitan!

„Todo el mundo descubrirá algo en la diversidad de la vieja Ciudad Imperial“

¿Qué novedades hay respecto al trabajo con los jóvenes Naturistas Europeos? Desde la reciente nominación de la alemana Daniela Schleicher como responsable en la Comisión Europea de Naturismo, ENC, para los jóvenes, el movimiento se vuelca en crear comunidad. Esta mujer de 35 años tiene la cabeza repleta de ideas, y está ávida por llevarlas a la práctica. Por ello ha visitado, acompañada por Christoph Müller, conocido por mucha gente como “cronista del Naturismo”, el parque Naturista de Lobau en la capital de Austria, Viena.

Daniela y Christoph han mantenido conversaciones con el encargado local, Karl Nowontny, de cara a organizar el encuentro de los jóvenes de primavera, el llamado “Spring Rally” o “Youth Rally”, que tendrá lugar allí desde el 10 al 13 de mayo de este año 2018. Viena es una metrópo-

lis de pulso acelerado, con mucha juventud deseosa de sentir. Daniela y Christoph están convencidos de que todo el mundo encontrará algo valioso en la diversidad de la vieja ciudad imperial.



Daniela y su equipo son conscientes de que, para una ciudad como Viena, tres días son muy poco. En su recorrido turístico los jóvenes seguramente querrán conocer los lugares donde se filmó “El Tercer Hombre” (<https://www.wien.info/es/locations/third-man-tour>), en la que fue la capital de los espías, además de los monumentos imperiales del XIX.

Lo acogedor del área Naturista de Lobau hará el resto de cara a conocerse entre los jóvenes y a sentirse como una comunidad.

Info Focus Abril

Fecha tope: 20. Marzo 2018
Envío última: 05. Abril 2018

„Gala de Natación Naturista en Andalo, Italia“



Durante del fin de semana del 20 al 22 de octubre de 2017, 23 socios de la Asociación Naturista de París (Association des Naturistes de Paris) asistieron a la 46 Gala de Natación Naturista de la FNI en Andalo, Italia. Una vez allí nos unimos a 15 amigos que habían venido de otras regiones de Francia, y durante el fin de semana hicimos nuevos amigos con Naturistas de muchos otros países.

El trato recibido por los organizadores italianos y de la FNI nos hizo sentir parte de la familia Naturista mundial. Las dos cenas, de viernes y sábado, so un buen momento para conocer Naturistas de todas partes, posible incluso a pesar de las barreras idiomáticas. Pude descubrir que Italia posee una comunidad Naturista vibrante y energética, dotada de clubs y centros de vacaciones de norte a sur.

La competición (la "Gala") en si misma fue un gran éxito por el que hay que dar la enhorabuena a los 20 miembros del Comité Organizador. Mantener juntos a más de 300 naturistas en una remota estación de esquí no es moco de pavo. El centro acuático de salud AcquaIN era sin duda el sitio perfecto, con su piscina de 25 metros para la competición y una miríada de spas, saunas y hamanes para relajarse.



Tuvimos la oportunidad de visitar la región, principalmente Bolzano y Verona, donde llenamos nuestros estómagos y bolsas con productos locales. Para las regiones que alojan este tipo de eventos deportivos suponen una inyección de dinero en la economía local. Para los naturistas son eventos que nos unen y nos permiten crear sólidas ataduras. Dejamos Andalo con nuestras maletas llenas de suvenires y nuestras cabezas llenas de recuerdos felices.

Francia está ansiosa de recibirnos este año en Le Havre y, esperamos, en 2019 ¡en París!

Paris !Laurent Luft
Presidente de la Asociación Naturista de Paris.

ASSOCIATION DES NATURISTES DE PARIS
www.naturistes-paris.fr
www.facebook.com/ANPnaturiste75
www.twitter.com/ANPnaturiste75

Cerca de los Alpes, a 25 kilómetros del centro de Turín (Italia), a 20 minutos desde el aeropuerto de Caselle. Cámping para caravanas, autocaravanas y tiendas de campaña, bungalows completamente equipados, caravanas con chalet. Piscina, solarium, jacuzzi y sauna, restaurante del club, petanca, mini-tenis, tenis de mesa (ping-pong), voleibol. Pistas de bicicleta de montaña y rutas de senderismo en el Parque Mandria.

Lugares de interés: el Palacio real de Venaria con su parque, la iglesia del convento de San Michele (San Miguel), el castillo de Rívoli, la Mole Antonelliana (una torre famosa), el Museo Egipcio, la Piazza San Cario, la Basílica de Superga.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italia, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19
Mail: info@lebetulle.org Web: www.lebetulle.org



„Invitación al BN-Nudefest 2018 “



Nudefest es el festival Naturista más grande de Gran Bretaña. Se celebra cada año en un camping situado en el corazón de la región Sur-Este. Música, deportes y entretenimiento para todo el mundo. El NudeFest-2018 tendrá lugar desde el martes 11 de julio hasta el lunes 16.

Nudefest es un festival Naturista colorido, alegre y vibrante que tiene lugar en el Camping Thorney Lakes, en Somerset. El sitio es parte de una gran granja con lagos para pescar y terreno para toda clase de acampada.

Una vez al año la Federación Británica de Naturismo, British Naturism o BN, se instala y lo transforma en el buque insignia de los eventos naturistas, ofreciendo a sus miembros la oportunidad de disfrutar de la desnudez en todo momento (24/7) y en todo lugar durante esta semana.

Hay mucho que hacer durante todo el día, cada día. La jornada comienza a eso de las 8:30 de la mañana corriendo o con ejercicios y clases de Yoga. Tras un desayuno abundante en el café del festival ¿por qué no apuntarse a uno de los muchos talleres de manualidades, tales como pintar una bandera o una bolsa, pintura con modelos, etc.? También puedes probar a convertirte en un músico: súbete al escenario y muestra tus propias creaciones. Y no nos olvidemos de actividades británicas típicas, como la fiesta del té de por la tarde, la Danza de Morris*, carreras de carretas de caballos, paseos en bote, bailes populares, concursos de pesca y tiro, por nombrar sólo algunos pocos. En la mañana del sábado día 14 de julio tendrá lugar una carrera popular 5/10Km en el área del festival, seguida de los Especiales „Jeux sans Frontières“ en el lugar del evento.

Al finalizar este día de diversión y juegos nos relajaremos en una cena de amistad para recargar las pilas y estar en buena disposición para una tarde-noche de baile, canto y fiesta en el bar hasta muy entrada la noche. El entretenimiento nocturno cuenta con bandas de música conocidas, discotecas con pintura corporal UV y concursos.

El clímax de NudeFest se alcanza en la noche del sábado, cuando una increíble Nave Nodriza aterriza en la carpa principal. Prepárate para ser transportado a un mundo alienígena de ciencia ficción mediante un espectáculo intergaláctico de música interactiva, luces, rayos láser, narración de cuentos y baile desde otra dimensión. ¡Una experiencia que nunca olvidarás, que literalmente está fuera de este mundo!

Volviendo a la tierra, el sitio Nudefest se divide en cuatro áreas para acampar. Y en el medio la gran área de eventos, frente a una media luna de carpas y tiendas donde podrás comprar comidas locales, y más un bar que sirve bebidas alcohólicas y aperiti-

vos. Nunca se sabe, la furgoneta de helados puede incluso aparecer.

Para quemar las calorías dirígete al área deportiva al final de la zona de Eventos, donde se puede jugar a la petanca o disfrutar de juegos con los amigos y la familia. Todavía hay mucho más en la recámara, así que anota las fechas en tu agenda ahora y ¡no te lo pierdas!

Para más detalles y para reservar, visita www.bn.org.uk/Nudefest o contacta con los organizadores en info@nudefest.co.uk

Todos los socios de asociaciones miembro de las federaciones integradas en la FNI cuentan con un importante descuento.

Es fácil llegar a la zona del festival vía ferri hasta el puerto de Plymouth, o por avión, al aeropuerto de Bristol, e incluso en el Bus „Falcon“ a Taunton (para más detalles y opciones contacta con los organizadores). Los miembros y visitantes europeos recibirán una muy cálida bienvenida.

Nigel und Rachel

* [NT] Morris dance: danza tradicional inglesa, acompañada por música, que formaba parte antes de las procesiones y otras fiestas que celebraban alrededor del mes de mayo. Se basa en un andar rítmico y en la ejecución de figuras coreografiadas de un grupo de bailarines. Se implementa con palos, espadas o pañuelos, aunque también puede ser ejecutada sin estos elementos.

NUDE FEST 2018

MON 9th - MON 16th JULY 2018

Thorney Lakes
Caravan and Camping Park
Muchelney, Langport,
Somerset TA10 0DW

7 days of 24 hour nudity
= NBG 5/10K fun runs
= Workshops, bands & entertainment

Limited availability. Book online at:
www.nudefest.co.uk
or call **01604 620361**

Email: info@nudefest.co.uk Twitter: @Nudefest_BN @britnaturism