Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Me quiero poner cachas. Cuando el deporte se convierte en obsesión

Entre las formas de cuidar la salud, están “el deporte” y “la alimentación”. Ambos, bien planteados, nos aportan muchos beneficios físicos y psicológicos.

Desde el siglo pasado, se han añadido a esas dos áreas, ideas relacionadas con “la estética”. Se habla de ello en mensajes publicitarios, cine, redes sociales, gimnasios, etc. Y muchas se sostienen por intereses económicos.

En nuestro medio, se ha dado cada vez más importancia, al “culto al cuerpo”, que valora mucho el aspecto físico.

Y a la vez, han aparecido nuevas enfermedades, como son: la anorexia, la bulimia y la vigorexia.

¿Qué es la vigorexia?

Es una preocupación excesiva por el aspecto físico. Lleva a practicar ejercicio de forma compulsiva para aumentar la musculatura.

¿Qué otros nombres recibe?

Dismorfia muscular, anorexia inversa y complejo de Adonis.

¿A quién afecta más?

A chicos jóvenes a partir de la adolescencia.

¿Por qué es un grupo de riesgo?

Porque en la adolescencia, nuestro cuerpo está cambiando y a la vez, las relaciones sociales fuera de la familia se van afianzando. Buscamos sentirnos bien como somos y a la vez, ser queridos, valorados. Nos fijamos más en modelos o ídolos y los imitamos para conseguirlo.

Y los modelos que impone la cultura actual son, para los chicos, hombres esbeltos y musculados.

¿Qué síntomas tienen estos jóvenes?

- Excesivo tiempo dedicado a hacer ejercicio. Se hace lo que sea para conseguir el objetivo y no se tiene nunca suficiente.
- Preocupación excesiva hacia el físico. Se tiene una percepción equivocada de la propia imagen corporal. Se ven poco musculados o débiles, aunque no corresponda a la realidad.
- Insatisfacción permanente. El ejercicio puede ser una vía de escape o gratificación, entrando en un círculo vicioso.

¿Cuáles son las consecuencias?

- Abandonar actividades, estudio o trabajo.
- Aislamiento de los demás.
- Baja autoestima.
- Ansiedad y tendencia al ánimo bajo o tristeza.
- Seguir dietas especiales sin base científica.
- Obsesión por el contenido en hidratos de carbono y proteínas de lo que se come.
- Tomar suplementos alimenticios.
- Consumir sustancias prometedoras, potencialmente nocivas, sin control.
- Deformidades de los huesos, esguinces, desgarros musculares, menor agilidad, cierre precoz de los cartílagos de crecimiento.
- Efectos secundarios de los productos químicos que se pueden llegar a tomar: acné, atrofia testicular, desarrollo mamario en varones, agresividad, síntomas psicóticos, alteraciones del hígado y riñón, alteración de las defensas, etc.

¿Cómo se puede prevenir?

- Aumentando la autoestima.
- Cuidando el cuerpo dentro de un equilibrio y con un proyecto más amplio. El ejercicio nos ayuda a vivir, pero no vivimos para el ejercicio.
- Desarrollar otras actividades que nos llenen y mantener relaciones sociales sanas.

¿Qué hacer si tengo alguno de los síntomas anteriores?

Ponte en contacto con un **profesional de la salud** que realice una evaluación de tu situación real y si es necesario te derive a un centro especializado.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

CUANDO EL DEPORTE SE CONVIERTE EN OBSESIÓN

Dra. María Villa Arranz. Pediatra

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 14-03-2022

Autor/es:

- María Villa Arranz. Pediatra. Centro de Salud "La Rivota". Alcorcón (Madrid)

BY NC ND