

Advierten del riesgo de la vigorexia, que sufren 20.000 españoles

Expertos en la evaluación y tratamiento de trastornos psicológicos advirtieron hoy de la adicción al gimnasio con el comienzo del nuevo año y los buenos propósitos de adelgazar, que incluso puede conducir a la vigorexia, una enfermedad que sufren en España 20.000 personas.

Según una nota del Grupo Previ, que cuenta con varios centros clínicos de especialistas en trastornos psicológicos, el objetivo de reducir peso o conseguir un cuerpo 'diez' tras las fechas navideñas debe ser afrontado de 'manera realista y con prudencia'; si no, pueden causar conductas obsesivas o trastornos de la alimentación.

'La obsesión por tener un cuerpo perfecto hace que muchos jóvenes pasen el máximo tiempo posible en el gimnasio, generando entre la población una nueva patología: la vigorexia', un trastorno que sólo en España 'afecta actualmente a cerca de 20.000 personas, sobre todo hombres de entre 18 y 35 años'.

La vigorexia o dismorfia muscular lleva a seguir una alimentación hiperprotéica, con un férreo control de la dieta y el peso; a hacer ejercicio de modo desproporcionado (de tres a seis horas en el gimnasio) y, en algunos casos, a tomar esteroides y anabolizantes para acelerar la consecución de su principal objetivo: lograr un cuerpo fuerte, atlético y musculoso.

Para ayudar a modificar estas conductas se aconseja contar con el apoyo de un especialista que establezca un tratamiento orientado a evitar una enfermedad psicológica en la que el paciente experimenta una distorsión de su imagen corporal, como ocurre con la bulimia o la anorexia.