

■ SOCIEDAD

una enfermedad que sufren en España 20.000 personas

Expertos avisan a los adictos al gimnasio de los riesgos que conlleva la vigorexia

El objetivo de reducir peso o conseguir un cuerpo "diez" tras las fechas navideñas debe ser afrontado de "manera realista y con prudencia"

EFE | MADRID

Expertos en la evaluación y tratamiento de trastornos psicológicos han advertido hoy de la adicción al gimnasio con el comienzo del nuevo año y a causa de los buenos propósitos de adelgazar, que incluso pueden 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.