

Vigorexia: obsesión peligrosa por el gimnasio

Al iniciar un nuevo año muchas son las personas que, entre sus buenos propósitos, decide apuntarse a un gimnasio para ponerse en forma. Esta puede ser una buena idea para mejorar nuestra salud, pero especialistas en trastornos psicológicos advierten de que este tipo de retos se han de afrontar desde una perspectiva realista para evitar caer en conductas obsesivas que pueden desembocar en trastornos como la vigorexia.

La dismorfia muscular o vigorexia es un trastorno psicológico que, al igual que otras enfermedades como la anorexia o la bulimia, hace que las personas que la padecen experimenten una distorsión de su imagen corporal. Las personas víctimas de la vigorexia siguen una alimentación hiperproética, con un riguroso control de su dieta y peso, realizan ejercicio de forma desproporcionada (pueden llegar a pasar de 3 a 6 horas en el gimnasio) y en algunos casos consumen esteroides o anabolizantes con fin de conseguir del modo más rápido su objetivo: tener un cuerpo fuerte, atlético y musculoso.

Expertos del Grupo Previ, especializado en la evaluación y tratamiento de trastornos psicológicos, han advertido del

peligro que pueden comportar estas actitudes obsesivas respecto al aspecto físico. En España existen cerca de 20.000 personas que padecen vigorexia, y, aunque también se dan casos en mujeres, los que padecen esta enfermedad son principalmente hombres de 18 a 35 años. El hecho de que en mujeres se den más casos de anorexia o bulimia y que en hombres aparezca más la vigorexia tiene que ver con los prototipos de mujer y hombre ideal que existen actualmente en nuestra sociedad: a ellas se les pide ser esbeltas y delgadas, mientras que a los hombres se les exige tener un cuerpo atlético y musculado.