



### ▫ Vigorexia: los peligros del culto al cuerpo

**Pasan seis horas diarias en el gimnasio y siguen insatisfechos de su cuerpo. Su único objetivo es quemar hasta el último milímetro de grasa y para conseguirlo son capaces de cualquier cosa. Esteroides, anabolizantes, dietas hiperprotéicas, ejercicio de forma desproporcionada... Son enfermos de vigorexia o dismorfia muscular, una patología que ya sufren 20.000 personas en España, sobre todo hombre de entre 18 y 35 años. Al igual que la bulimia o la anorexia, la solución pasa por ponerse en manos de un profesional médico.**

Para algunos expertos, la vigorexia constituye el reverso de la anorexia nerviosa. Mientras que para muchas jóvenes, la extrema delgadez nunca es suficiente, para los enfermos de dismorfia muscular, su cuerpo hipermusculado les deja insatisfechos. Pero, ¿dónde está el límite entre el deseo de cultivar el cuerpo cada día y el trastorno psicológico? La respuesta es, en palabras del doctor Víctor Liaño, psicólogo del Instituto Previ, "cuando se abandona otras importantes áreas que "dejan de repente los estudios, las relaciones con la familia y amigos. Su única y exclusiva ejercicio físico, más de cuatro horas cada día, pase lo que pase", advierte el especialista. "Ir al una obsesión enfermiza", añade.

Como sucede con los trastornos de la conducta alimentaria, las personas vigorexicas "sufren un



su imagen corporal que les causa una gran insatisfacción personal que hace sentirse inseguros, disconformes consigo mismos y les causa pesar de tener cuerpos muy trabajados". Ellos creen que "la única solución ese malestar es modificando la forma de su cuerpo", añade el do

Otro de los indicadores que delimita el ejercicio diario intenso y la obsesión que tiene el enfermo por modificar su dieta y alimentarse con grasas y un alto nivel de proteínas, una alimentación que comple consumo de anabolizantes u otras sustancias para aumentar rápidamente muscular". El problema de estas sustancias es que, en la mayoría de los casos, sin control médico lo que genera estados de agresividad y comportamientos por la persona, que acaban perjudicando enormemente su calidad de vida con los demás", añade el especialista.

Como advierte el especialista, "se trata de una cadena que deberemos más cerca de lograrlo con la ayuda de un especialista

#### **Prevenir la adicción al gimnasio**

Los primeros síntomas de la dismorfia muscular "suelen comenzar en la juventud, entorno a los chicos tímidos, de baja autoestima y con un alto nivel de inseguridad personal, que les impide relacionarse socialmente y familiares". Por ello, estos adolescentes "se aferran al ejercicio de forma compulsiva de su cuerpo, porque creen que ahí reside la base de sus problemas", añade.

En estos casos, la persona "necesita una terapia psicológica que les va a ayudar a ser conscientes de forma compulsiva es lo que está afectando a su vida personal y profesional, y que la única solución es modificando estas pautas de comportamiento obsesivo". De este modo, con la ayuda del psicólogo pueden superar su problema".

Por otro lado, la solución para prevenir a tiempo esta patología "iría en la misma línea que para la bulimia". En palabras del psicólogo, "se trata de ser críticos con la información que nos llega a través de los medios de comunicación". Actualmente, los medios y la sociedad siguen vendiendo "peligrosos modelos de éxito a nivel personal y profesional con la extrema delgadez o el estar excesivamente muscular que va unido de maneta insalvable", denuncia el doctor Liaño.

Esta situación también ha derivado en el "enorme auge de la cirugía estética y en la práctica de dietas que no causan un mayor bienestar a la persona si no que acaban acentuando la insatisfacción personal "hasta que no comencemos valorarnos mejor y a disfrutar con nuestra propia vida, no nos sentiremos nosotros mismos". Esta es la base para superar el complejo de adonis y otros trastornos de la