

Ciencia/Salud

Sábado 19 de junio de 2004

[Noticias](#) | [Archivo](#) | [Sábado 19 de junio de 2004](#) | [Ciencia/Salud](#) | [Nota](#)

## Mucho músculo, mucha obsesión

**La vigorexia es un trastorno psíquico y alimentario que se caracteriza por el empeño en lograr un cuerpo voluminoso; la excesiva práctica de deportes, el desorden nutricional y la automedicación son algunos de los síntomas**

Tener el cuerpo a lo Schwarzenegger puede convertirse en una meta poco saludable. La excesiva práctica de actividades físicas, unidas a un desorden alimentario y a la utilización de medicamentos que mejoran el rendimiento físico constituyen lo que los especialistas denominan vigorexia.

Conocido también bajo el nombre de dismorfia muscular, este trastorno fue descrito por primera vez por el médico norteamericano Harrison Pope hace diez años. Afecta principalmente a los hombres y se caracteriza por la obsesión por un cuerpo excesivamente musculoso y fuerte.

En el extremo opuesto de la anorexia, donde el cuerpo se percibe como demasiado grande y se alcanzan figuras casi cadavéricas, en la vigorexia lo que se busca es un aumento desmesurado de los músculos, porque la figura se aprecia como muy pequeña, a pesar de que el espejo y la mirada ajena sostengan lo contrario.

Para lograrlo, los muchachos que padecen este trastorno ingieren comidas ricas en proteínas e hidratos de carbono y casi nulas en grasas. También, se automedican con anabólicos, esteroides y otros complejos dietarios con el objeto de lograr un cuerpo tan resistente y musculoso como el de Rambo.

Mónica Katz, directora del postgrado de Nutrición de la Universidad Favaloro, explicó que la ingesta excesiva de proteínas puede provocar disfunciones renales y otros trastornos. Además, la incorporación de niveles muy bajos de grasas produce un desequilibrio nutricional nocivo para el organismo.

Sumado a los trastornos alimentarios, el uso de medicamentos que supuestamente mejoran el rendimiento físico puede provocar trastornos hepáticos, emocionales y cardiovasculares; retención de líquido; masculinización e irregularidades en el ciclo menstrual en el caso de las mujeres, y disminución del tamaño de los genitales e impotencia en los hombres.

La práctica excesiva de deportes -algunos suelen hacer del gimnasio su segundo

hogar- y sobre todo la inclusión de peso en los ejercicios puede derivar también en dolencias articulares y óseas, provocados por el sobrepeso que soportan las articulaciones.

Javier Mastropiero, jefe del equipo de artroscopia y deportología del Hospital de Clínicas, señaló que "se pueden originar lesiones musculares o tendinosas por el acortamiento muscular por la pérdida de elongación". Al mismo tiempo, se puede producir una desproporción entre diferentes partes de cuerpo, como entre el tronco y la cabeza, o el tronco y las extremidades inferiores.

### **El cuerpo como centro**

A pesar de que el cuerpo crezca hasta alcanzar dimensiones poco naturales, el vigorético lo ve como algo pequeño, frágil y débil. Suele pasarse horas frente al espejo, se obsesiona con los componentes de los alimentos y comparte bibliografía sobre los beneficios de tal o cual suplemento, dieta o ejercicio, aunque muy rara vez consulta a un especialista.

Estas conductas no son más que síntomas de una realidad psíquica que lleva a actitudes compulsivas. El médico psicoanalista Ricardo Rubinstein, especialista en el tratamiento con deportistas, consideró que este trastorno lo padecen aquellos que necesitan construir su estima a partir de la imagen corporal.

"Está desplazado al cuerpo algo que tiene que ver con el ser. Tener un cuerpo musculoso y atlético le hace sentirse poderoso, tener atributos de masculinidad, de fuerza. Lo que suele acompañar esto es la posibilidad de ser alguien seductor, capaz de conseguir mujeres, de tener éxito. Estos son los contenidos que están detrás de lo que se juega en la imagen corporal", explicó. La búsqueda de la perfección del cuerpo, entonces, es la forma de conseguir lo que se está anhelando.

Pope, el primero en describir esta patología, lo ubicó dentro de los denominados "Trastornos de la Conducta Alimenticia" y mostró que este cuadro no difiere de la anorexia, la bulimia o la obesidad en cuanto al grado de distorsión con que los individuos afectados interpretan la realidad, el deterioro de su autoestima y el entorno afectivo en el que creen encontrarse.

Los factores culturales no están exentos de aportar su granito de arena en la construcción de estos trastornos. De hecho, Rubinstein consideró que la exacerbación de la imagen en la cultura moderna propicia su aparición. "Los íconos del cine y de la televisión crean el símbolo de aquello que se desearía ser", expresó.

Si la cultura favorece la construcción de estereotipos de hombres cada vez más obsesionados con su imagen, este tipo de patologías esconden prácticas socialmente toleradas, que se vuelven más difíciles de desterrar. Los límites

entre un comportamiento beneficioso para el organismo -como la práctica de deportes- y una conducta autodestructiva -como la obsesión por músculos cada vez más grandes- se vuelven difusos. Por eso, los especialistas sostienen que el entorno afectivo cumple una función muy importante en la detección y la recuperación del vigorexico, que deberá realizar un tratamiento multidisciplinario en conjunto con un psicoterapeuta, un deportólogo y un nutricionista.

Constanza Longarte  
[clongarte@lanacion.com.ar](mailto:clongarte@lanacion.com.ar)

### **Características de la vigorexia**

- Obsesión por un cuerpo voluminoso
- Cambios radicales en la dieta: ingesta de proteínas, hidratos de carbono y supresión de grasas
- Uso de anabólicos o complementos dietarios
- Autoimagen distorsionada
- Baja autoestima
- Cuidado obsesivo por la imagen corporal
- Preocupación excesiva por la composición de los alimentos
- Práctica excesiva de actividades físicas

Link corto: <http://www.lanacion.com.ar/611567>