

## Sobre cómo destrozarse el cuerpo de tanto cuidarlo

Una cosa es mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio y otra muy distinta, obsesionarse con la práctica de deporte y con llevar una alimentación estricta. Sí, una cosa es la salud y otra, la obsesión por la salud. A lo segundo ya se le ha puesto nombre propio: vigorexia y ortorexia, dos trastornos en auge hoy en día.

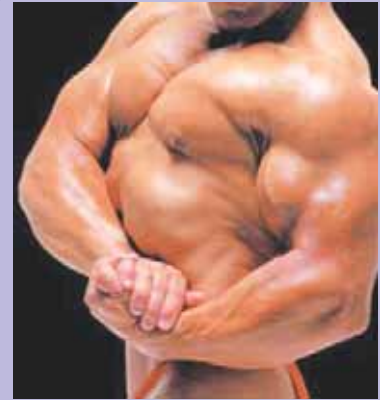
Los que padecen ortorexia son fanáticos de la comida sana, sin darse cuenta de que esta obsesión llega a convertir su dieta en algo nada saludable, pues tienden a consumir productos enriquecidos, que serían buenos y recomendables en momentos puntuales (anemia, momentos de estrés, etc.), pero no cuando pasan a formar parte de las comidas diarias.

Este cuidado desmedido por lo que se come viene acompañado, generalmente, de otro trastorno: la vigorexia o adicción al gimnasio. En España sufren esta dolencia más de 20.000 personas, sobre todo hombres de entre 18 y 35 años, según datos ofrecidos recientemente por el Grupo Previ, que cuenta con varios centros clínicos especializados en trastornos psicológicos. Además, la vigorexia, también conocida en el mundo médico como complejo de Adonis, lleva al afectado a seguir una alimentación hiperproteica, con un férreo control de la dieta y el

peso, a hacer ejercicio de manera abusiva (de tres a seis horas diarias en el gimnasio) y, a veces, a tomar esteroides y anabolizantes para acelerar la consecución del objetivo principal que persiguen aquellos que sufren esta enfermedad: lograr un cuerpo musculoso y atlético.

Los expertos advierten que este desorden emocional puede llegar a evolucionar hacia un cuadro obsesivo-compulsivo: los afectados se sienten fracasados, abandonan todas sus actividades sociales para entrenar sin descanso e introducen en su ingesta diaria, y sin prescripción médica, productos dopantes como los anabolizantes, entre otros.

Estas personas van a necesitar la ayuda de un facultativo especialista para modificar estas conductas a través de un tratamiento orientado a evitar una enfermedad mental en la que el paciente experimente una distorsión de su imagen corporal, como sucede con la bulimia y la anorexia. No obstante, la distorsión de la visión del propio físico cambia entre las personas anoréxicas y los vigorexicos: los primeros se ven obesos, mientras los segundos se encuentran débiles y enclenques. Asimismo, la anorexia es más frecuente en mujeres, mientras que la vigorexia en un trastorno que afecta más a los hombres, por eso ha sido llamada la anorexia masculina.



### EL MATIZ

La combinación de una serie de factores presentes en el nuevo concepto de vida y modernidad preocupa a diversos estamentos deportivos. El culto a la imagen, la falta de tiempo para la práctica de deportes al aire libre, así como la facilidad de adquisición de anabolizantes y esteroides y la complicidad de algunos monitores deportivos, mucho más preocupados por su cuenta corriente que por la salud de sus clientes, han hecho saltar las alarmas. La Administración Sanitaria ha reaccionado haciendo mención, en la nueva y futura Ley contra el Dopaje, a la inclusión de controles de los botiquines y venta de productos energizantes en los gimnasios y establecimientos deportivos. Si esta acción se completa con una adecuada difusión de los riesgos del ejercicio anaeróbico con cargas, mal entendido y mal controlado, podremos albergar alguna esperanza de control de la "epidemia de bíceps".