La obsesión por un cuerpo musculoso: Vigorexia

Si eres un joven adolescente muy preocupado con tu imagen, obsesionado en tener un cuerpo musculoso, que dedicas más de cuatro horas por día al ejercicio físico, consumes alimentos hiperproteicos y buscas de forma continua cualquier espejo para ver tu imagen, es muy probable que sufras de un trastorno que afecta el cuerpo y la mente llamado vigorexia.

Las principales víctimas de la vigorexia, el trastorno de la imagen corporal son los hombres adolescentes, que buscan ganar seguridad y autoestima con un cuerpo musculoso. Y lo peor es que algunos adolescentes suman a las largas horas en los gimnasios y a la dieta, los anabolizantes y esteroides, que pueden causar problemas cardiovasculares. Además de las consecuencias físicas, la vigorexia limita el entorno social de quien lo padece.

Los hombres de entre 18 y 35 años son los más afectados por un trastorno cada vez más frecuente en nuestra sociedad que valora a un hombre fuerte como un hombre deseable.

Si bien tiene algunos puntos en común con la bulimia y la anorexia, la vigorexia no es estrictamente un trastorno de la conducta alimentaria y sí responde a un desorden de la imagen corporal. Es normal que los adolescentes se preocupen por su cuerpo, pero cuando la actividad deportiva se transforma en una obsesión hay que tratar el problema.

La vigorexia no es fácil de detectar porque quien la sufre presenta una imagen aparentemente fuerte y saludable, por lo que es importante estar atentos a la alimentación. Un vigoréxico ingiere en exceso barras fortificadas, huevo crudo, batidos, carne y leche. En casos avanzados, hay personas que consumen estos cócteles fortificantes incluso durante la noche.

Los profesores de Educación Física deben aprender a controlar la actividad de sus alumnos en el gimnasio y colegios para no fomentar este problema. La forma natural de desarrollar una musculatura óptima es haciendo ejercicio de un modo controlado, con una dieta equilibrada y con los tiempos predeterminados. Mientras que la ingesta de anabólicos y asteroides genera una musculatura artificial.

Muchos propietarios de gimnasios, spas y centros deportivos fomentan la vigorexia. Orientan sus instructores de educación física a fomentar, entre los alumnos, la costumbre de una gran actividad física. Después obtienen fuertes ingresos con la venta de productos anabolizantes, dietéticos y estimulantes. Por eso desconfíe de los instructores que te quieren vender productos, no están preocupados con tu salud, se mueven únicamente por la suculenta comisión de ventas.

La vigorexia es conocida como anorexia masculina y Complejo de Adonis

O la anorexia reversa. Aunque ninguno de los dos nombres sea totalmente adecuado. El propio Dr HG Pope, que describió la enfermedad por primera vez en 1993, la bautizó como la anorexia reversa, pero en sus últimas obras prefiere usar el término de Complejo de Adonis. Desde luego, aunque los hombres son los principales afectados por la vigorexia, es una enfermedad que también afecta a las mujeres. Por otro lado, aunque comparte ciertos aspectos con la anorexia, la bulimia, la dismorfia corporal, y otros trastornos de la alimentación, la vigorexia tiene algunas características propias.

Síntomas comunes de la vigorexia y la anorexia

- Preocupación por la figura (tiranía de la báscula)

- Autoimagen distorsionada (poco atractivos para el sexo opuesto)

- Baja autoestima

- Introvertidos

- Factores socioculturales

- Tendencia a la automedicación

- Edad de aparición

- Modificaciones de la dieta