

Addicció... a l'exercici físic!

L'obsessió per la musculatura i pel *running* és una patologia que pot derivar en situacions de risc per a la nostra salut

En les darreres dècades, amb la fita dels Jocs Olímpics de Barcelona 92 com el gran moment de l'impuls, s'ha anat produint progressivament al país, un canvi de hàbits socials que ha estat francament positiu pel que suposa d'increment de la pràctica esportiva i de l'exercici físic d'una part important de la societat. Aquest hàbit ha revertit en la corresponent millora de la qualitat de vida de les persones i en els paràmetres de salut en totes les edats de les persones que practiquen algun esport o que fan exercici físic.

Tanmateix, i tot i que els nivells de la pràctica d'exercici físic encara estan lluny del que seria recomanable, sobretot pel que fa al nivell preventiu de malalties cardiovasculars, i tot acceptant també que la lluita contra el sedentarisme ha de ser una preocupació constant, tant a nivell personal com des del vessant públic, a continuació prestarem atenció sobre dues alteracions de conducta, que són fruit d'una incorrecta actitud envers l'esport i que poden acabar provocant efectes perjudicials per a la salut.

Vigorèxia muscular i running

Concretament, estem parlant de dues pràctiques molt esteses avui dia, d'una banda, la vigorèxia muscular i, de l'altra, l'addicció al *running*. En tots dos casos, es tracta de trastorns de conducta de base obsessiva que poden acabar derivant en una font de patiment i d'infelicitat de les persones que els pateixen i, per extensió,



L'esport és saludable sense excessos.

Es recomana una activitat física moderada, d'unes 5 hores setmanals d'exercici físic, intens i si és possible divers

també dels seus entorns familiars i socials, a més de comportar un risc important per a la salut.

La vigorèxia, també anomenada Complex d'Adonis, és l'addicció a la musculatura o dismòrfia muscular. És a dir, una obsessió per tenir un cos musculós, que s'associa a una percepció alterada de la figura corporal, de manera que la persona que pateix aquesta obsessió, mai es veu prou musculada.

En aquest sentit, és una visió d'un mateix contradictòria, molt semblant a la que es produeix en

les persones que pateixen d'anorèxia, en què el trastorn és formalitzat en un desig obsessiu per estar prim, sense que el malalt obtingui mai la satisfacció completa, perquè mai s'hi veu prou, de prim.

El procés de la vigorèxia es projecta en una pràctica desmesurada de l'exercici físic, que comporta una producció metabòlica addicional d'hormones i de neurotransmissors, la qual cosa produeix un efecte de dependència de l'exercici. En principi, l'objectiu general és aconseguir un conformació corporal satisfactòria, en tant que ajustat a les expectatives i models socials desitjats.

Els afectats de vigorèxia no solament veuen alterada la seva dedicació a l'activitat física, sinó que també modifiquen l'alimentació, tot passant a consumir quantitats excessives d'hidrats de

carboni (sucres, cereals...) i de proteïnes, combinada amb la supressió de greixos. I la conseqüència d'aquesta alteració és negativa per a la salut.

Modificar la dieta

D'altra banda, l'obsessió per menjar, sense control facultatiu, un cert tipus d'aliments és coneix amb el nom d'ortorèxia. La persona afectada per aquest trastorn, considera que solament aquests aliments són els sans i els correctes per a la seva dieta. El resultat real, però, és un quadre de malnutrició que acaba derivant en problemes de salut.

D'altra banda, els afectats d'ortorèxia també corren el risc de no poder resistir la temptació de dopar-se, amb l'objectiu de guanyar (o recuperar) més massa muscular i de disminuir la fatiga. Normalment, els productes utilitzats són els esteroides anabolitzants, que són derivats sintètics de l'hormona sexual masculina (testosterona).

Dopar-se

Els efectes secundaris de la ingesta d'aquest tipus de substàncies poden ser molt perjudicials per a la salut. En les dones es donen quadres de masculinització i d'alteració del cicle menstrual, mentre que en els homes es pot produir atrofia testicular i impotència, alteració dels espermatozoides, ginecomàstia, acne, alopecïa, trastorns psiquiàtrics, com depressió, eufòria o irritabilitat, cardiopaties i trastorns circulatoris isquèmics perifèrics greus, edemes per retenció de líquids i hepatopaties.

Així mateix, en les persones afectades per aquest trastorn, es

produeixen també sensacions de dependència emocional com ara la necessitat de fer exercici físic per sentir-se bé; de tolerància, és a dir, que cada cop necessiten més exercici per obtenir el mateix resultat i de supressió o sensació de cansament o debilitat si no fan alguna sessió d'exercici.

Perfil social

D'altra banda, els afectats de vigorèxia solen tenir problemes de seguretat, de baixa autoestima, de manca de maduresa i de dificultats d'integració social.

En aquest sentit, el perfil social més habitual és el d'homes entre 15 i 35 anys, de caràcter introvertit, amb les característiques abans descrites.

Cal tenir en compte aquesta dada: entre un 5 i un 6 per cent dels clients de centres esportius dels països de la Unió Europea pateixen el risc de caure en aquest trastorn, que no afecta únicament els culturistes, sinó també els practicants d'altres esports, normalment individuals, com ara el fútnic, el ciclisme o la natació.


Dels esports de tipus aeròbic que poden causar addicció ja en parlarem en un proper article, però el que a continuació hem de fer constar és que l'activitat física moderada és un important factor compensatori de l'estrès alhora que actua com a bon preventiu de malalties cardiovasculars i de problemes degeneratius i inflamatoris articulars; així com també es manifesta eficaç en l'acció antienvelliment, sempre que l'esport/exercici es practiqui sensatament, es disposi d'informació adequada i sigui supervisat per un tècnic.

En aquest sentit, es recomana una activitat d'unes 5 hores setmanals d'exercici físic, intens però divers.

Problemes psicològics

Els problemes psicològics i les tensions socials subjacents són les causes primigènies d'aquest trastorn de conducta que s'orienten a l'excessiva pràctica d'exercici.

Però es poden prevenir i resoldre adequadament aquests trastorns abordant de forma integral el coneixement de la pròpia personalitat, de les conviccions pròpies i de les actituds envers les circumstàncies vitals, l'entrenament sobre la correcta percepció del nostre esquema corporal, així com un bon coneixement de la fisiologia de l'exercici físic i de la nutrició adaptada a l'esforç que fem.

La medicina natural i la sofrologia esportiva, agafades de la mà, poden aportar solucions eficaces per a l'esportista, de totes les edats, tant si es tracta d'un simple afeccionat, d'un practicant a nivell federat o d'algú a nivell d'elit. 

La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i d'especialista.
- Compensació econòmica del 40% en els tractaments de psicoteràpia, prèvia prescripció del psiquiatra.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els centres i especialistes concertats amb la Mútua, la llista dels quals es va actualitzant constantment al web www.mutuaassociacio.com.

Per a més informació, els interessats es poden posar d'acord directament amb els serveis de la Mútua, a través de:

mutua@mutuaassociacio.com

Tel. 93 418 81 70

www.mutuaassociacio.com