

Vigorexia



Desde no hace mucho tiempo, la **vigorexia** ha comenzado a resonar en el vocabulario de muchas personas. Se la define como "una alteración del comportamiento, de tipo adictivo, caracterizada por una práctica abusiva de ciertas actividades gimnásticas encaminadas a potenciar la musculación más allá de lo habitual".

Varios fueron los términos que se utilizaron para denominarla, entre ellos podemos mencionar:

- Dismorfia Corporal (muscular)
- Anorexia reversa
- Complejo o Síndrome de Adonis

¿Qué características presentan las personas que la padecen?

- Exagerada preocupación por su estética corporal (pueden pesarse varias veces al día o mirarse al espejo de manera permanente).
- Se ven a sí mismos excesivamente delgados, aunque tengan un cuerpo musculoso.
- "Entrenan" o hacen varias horas de deporte en la semana.
- Consumen suplementos o drogas destinados a aumentar la masa muscular.
- Modifican su alimentación habitual, aumentando el consumo de hidratos de carbono y de proteínas para aumentar la masa muscular.
- Si bien afecta principalmente a los varones, también las mujeres pueden padecerla.

¿Qué tipo de consecuencias pueden padecer estas personas?

Si bien, es un trastorno nuevo, todo este tipo de patologías pueden generar:

- aislamiento social,
- disminución en los ingresos y aumento de los gastos económicos,
- alteración del estado nutricional,
- sentimientos profundos de fracaso y frustración que pueden llevar a la depresión,
- posibles alteraciones renales debido al alto consumo de proteínas de la dieta,
- entre otros.

Para poder tratar a estos pacientes se debe tener un diagnóstico específico. El tratamiento debe incluir a un médico clínico, psicólogo o psiquiatra, nutricionista y profesor de educación física.

Nutri Salud

www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Mercedes Gubin