



## VIGOREXIA.

### EL CULTO A LA IMAGEN EN UNA NUEVA FORMA DE ADICCIÓN.

LA PREOCUPACIÓN POR LA IMAGEN CORPORAL EN EXCESO PUEDE DERIVAR EN TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA O EN LA PRÁCTICA DESMEDIDA DE DEPORTE Y EJERCICIOS FÍSICOS, ESTO ES LO QUE SE LLAMA VIGOREXIA.

La Vigorexia es la contracara de la Anorexia, el individuo no se ve gordo si no falto de músculos.

Cuando las personas se obsesionan con la imagen corporal y el incremento en su masa muscular desarrollan una adicción llamada Vigorexia. La vigorexia es un trastorno mental en el que la persona se obsesiona por su estado físico hasta niveles patológicos. La desarrollan en su mayoría los hombres, estas personas se ven débiles, tienen una visión distorsionada de ellos mismos. Por tal razón, el trastorno incide directamente sobre su conducta alimentaria y hábitos de vida, al volcarse la persona en realizar una actividad física extrema, va abandonando las relaciones sociales y descuidando otros aspectos de su vida, para dedicar todo su tiempo a entrenar.

La adicción al ejercicio normalmente se acompaña de una ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos y el consumo abusivo de sustancias como esteroides anabólicos, con el fin de conseguir un cuerpo musculoso.

Sin lugar a dudas la práctica del deporte es muy importante por los beneficios físicos y psicológicos que otorga al ser humano, sin embargo hay que tener también en cuenta las consecuencias

negativas del ejercicio extremo, algunas de las que mundialmente se han informado son: problemas cardiovasculares, respiratorios y hormonales.

¿Cuándo el ejercicio sano se transforma en adicción?

La realización o práctica de deporte es algo que se debe disfrutar y generar satisfacción.

A nivel médico se estima adicción cuando se manifiestan tres o más dimensiones entre las siete variables de diagnóstico de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría: tolerancia, abstinencia, efectos deseados, pérdida de control, tiempo, conflicto y continuidad pese a un evidente perjuicio a la salud.

Un problema frecuente de los afectados por vigorexia, como pasa con la mayoría de las adicciones, es que quienes la padecen no se consideran enfermos, por lo que suelen buscar ayuda cuando el trastorno está muy avanzado, o ha progresado a un trastorno obsesivo compulsivo, anorexia o bulimia o cuando hay un abuso importante de drogas. En estos casos el objetivo del tratamiento se centra en el hecho de modificar la conducta y la percepción distorsionada que tiene el paciente sobre su propio cuerpo.