



LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

Amador Cernuda

Universidad Rey Juan Carlos

amador.cernuda@gmail.com

RESUMEN

Las personas que sufren vigorexia viven obsesionadas por su imagen y tienen fobia a mostrar su cuerpo, un físico que consideran enclenque y flácido y que intentan corregir a base de una dieta estricta y de extenuantes jornadas en el gimnasio que les aíslan del mundo. Este trastorno va en aumento, implica una obsesiva preocupación por el aspecto físico y una visión distorsionada de la propia imagen. Afecta principalmente a hombres jóvenes, con poca autoestima, muy obsesivos y controladores y que en muchos casos han recibido burlas en su infancia debido a su aspecto, pero recientes sondeos nos han permitido conocer que en las mujeres también es un problema en alza.

Objetivos: Hemos querido conocer la situación de la vigorexia femenina en nuestro país.

Método: Hemos aplicado el Cuestionario del Complejo de Adonis de Pope y cols. (2002) y una encuesta de elaboración propia a

1.115 usuarias, entre 17 y 61 años, de importantes gimnasios de siete comunidades autónomas de España.

Resultados: Se ha encontrado una preocupante realidad: 123 usuarias, 11,03% de las analizadas, muestran una preocupación patológica de la imagen corporal y reconocen haber recurrido a los anabolizantes para superarla, 233 usuarias, el 28,15% de la muestra, tienen una preocupación grave por la imagen corporal y el 53% conoce la existencia de traficantes de anabolizantes.

Conclusiones: Estamos ante un fenómeno que repercute en la salud pública por los problemas que generan los anabolizantes.

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

Los problemas de imagen corporal son muy comunes en nuestra sociedad y comienzan a alarmar a especialistas de diferentes ámbitos. Se está dando una moderna obsesión por la perfección del cuerpo que tiene distintas formas de manifestarse, aunque una sintomatología común en el deseo de una imagen corporal perfecta.

Los cánones de belleza corporal son una realidad en la historia de la humanidad. Pero nuestra época está marcando la cima de esta realidad, hoy el culto al cuerpo cobra una dimensión relevante con implicación social, económica y sanitaria. Tanto que estamos ante un grave problema de salud pública. No es raro observar cómo se establecen unos cánones estéticos como símbolo de triunfo social, más allá de cualquier otra cualidad personal, pudiendo llevar a consecuencias graves e irreversibles para alguno de los sujetos que se ven envueltos en tales mecanismos de presión.

La Dismorfia Muscular, también conocida como Vigorexia es un trastorno descrito por primera vez en 1993 por el doctor Harrison Pope (1). Es un desorden emocional que se caracteriza por una obsesión enfermiza por ganar masa muscular que afecta principalmente a varones jóvenes, pero que también lo pueden sufrir las mujeres. Los afectados ven su cuerpo poco desarrollado, enclenque, por lo que acuden asiduamente al gimnasio, se observan frecuentemente al espejo y llevan un control estricto tanto de su peso como del perímetro de sus bíceps y torso.

Cuando el constante ejercicio hace el efecto esperado (crecimiento de la masa muscular) quienes sufren de Vigorexia no lo ven así, creen que siguen débiles, por lo que recurren entonces a una alimentación rica en proteínas y carbohidratos, prescinden de las grasas y, en algunos casos, llegan a consumir hormona del crecimiento, esteroides y anabólicos.

Los síntomas de las personas que sufren de adicción al ejercicio o la práctica de la musculación son evidentes, los que la padecen tienen tal obsesión por verse musculosos que se miran constantemente en el espejo y se ven delgados, sentirse de este modo les hace invertir mucho tiempo en los gimnasios y centros de acondicionamiento físico para aumentar su musculatura.

Este tipo de personas se pesan varias veces al día y hacen comparaciones con otros compañeros de gimnasio. La enfermedad va derivando en un cuadro obsesivo compulsivo que hace que se sientan fracasados, abandonen sus actividades y se encierren en gimnasios día y noche. También siguen dietas bajas en grasas y ricas en hidratos de carbono y proteínas para aumentar la masa muscular y tienen más riesgo de abusar de sustancias como hormonas y anabolizantes esteroides.

Estos trastornos derivados de la excesiva preocupación por el cuerpo se están convirtiendo en una verdadera epidemia. Desear una imagen perfecta no implica padecer una enfermedad mental, pero sí aumenta las posibilidades de que aparezca.

Hoy en día, no tenemos estudios epidemiológicos que aporten datos concluyentes sobre la incidencia de este trastorno, muchos autores consideran que aproximadamente sobre el 10% de los varones que practican físico culturismo, pesas y acuden al gimnasio por motivos estéticos podrían tener este trastorno.

La presión de los medios de comunicación ha desempeñado un papel esencial en la extensión de esta patología. Desde el cine y la publicidad se difunde el modelo de hombre fuerte y atlético, como prototipo de salud y éxito, lo cual puede causar una obsesión por el culto al cuerpo y una frustración

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

en adolescentes cuya complexión no se adopte a estos cánones. Las principales razones por las que se cae en la vigorexia son de tipo estético. Algunas personas cuya constitución no se corresponda al medio de cuerpo estereotipado pueden tener problemas de integración en un medio donde se valora en gran medida el aspecto físico. En La Universidad Rey Juan Carlos, realizamos un primer estudio para conocer la prevalencia del problema en la Comunidad de Madrid, Cernuda (2012a) (2), cuyos resultados nos resultaron preocupantes y nos llevaron a profundizar el estudio en el resto del país (Cernuda 2012 b) (3), para conocer si estamos ante otra epidemia de problemas de imagen corporal y trastornos alimentarios, más centrada en varones, y así era, pero con la profundización del estudio desde nuestro observatorio de problemas psicoalimentarios en la población española (Cernuda 2013) (4), hemos empezado a detectar que las mujeres que con este problema eran muy pocas las que lo sufrían se ha empezado a incrementar, sobre todo en ciertos ambientes en que la obsesión de Hollywood por el músculo y el gimnasio es un hecho a imitar. Algunas mujeres enmascaran el problema de la vigorexia en la modelación del cuerpo producida por un excesivo trabajo de pesas, sesiones maratónicas de algunos ejercicios de moda como el zumba.

Con el uso de estas sustancias no se obtiene ningún beneficio, sino todo lo contrario, ya que producen muchos trastornos en el organismo como masculinización e irregularidades del ciclo menstrual en las mujeres, acné, problemas cardíacos, y retención de líquidos, entre otros. Es importante tener en cuenta que estas drogas no aumentan la fuerza muscular, la agilidad ni la resistencia.

Se entiende por vigorexia la obsesión patológica por un cuerpo perfecto y musculado, lo que conlleva a una preocupación excesiva por su cuerpo, convirtiéndose en el principal objetivo de su vida. Podría decirse que es un comportamiento obsesivo-compulsivo, caracterizado por la preocupación de acudir al gimnasio, y la transferencia, de los principales valores de la vida, hacia el acto de entrenar o muscular su cuerpo.

Practicar Zumba se ha convertido en una de las formas de entrenamiento de preferencia de muchas mujeres latinas, sobre todo por su mezcla de alegre música muy rítmica, divertidos pasos de baile convertidos en rutinas de ejercicio, y lo efectivo de su entrenamiento a través del cual se pueden quemar hasta 800 calorías en una hora. Sin embargo, este método de actividad física, aparte de mantener el cuerpo en forma, podría estar también causando serias lesiones a aquellos que lo practican.

En los ideales que manejan muchas mujeres de la silueta ideal, por efectos de las celebridades existe la difícil combinación de lucir un trasero prominente (como el de Jennifer López o las hermanas Kardashian, contrastando con un vientre plano y duro como una piedra, el deseo de lucir "tableta" como se la denomina en el ambiente que han popularizado otras artistas mediáticas, como Cyrus o Rihanna ha disparado la venta de corsés moldeadores, algunos de marcas de cotizadísimo prestigio. No obstante los corsés hacen la función de contenedores, pero conseguir una aparente sujeción no contenta lo suficiente porque cuando hay que lucir cuerpo en situaciones de destape la cuestión se complica e inhabilita la vida social de las simuladoras. Por ello en una selva de ofertas de radiofrecuencia para reducir los michelines novedades de medicina estética y aparatos entrenamiento

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

para poder lucir unos glúteos de pasión asegurada, en estas fechas se disparan las ofertas para conseguir un vientre plano. De hecho, la abdominoplastia (cirugía del abdomen), según datos de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, es de las operaciones más demandadas en España, ocupa el quinto puesto de la lista de operaciones con tendencia a subir. Igualmente la aparatología para mejorar el vientre, los chalecos de electro fitness y los cócteles de sustancias detergentes inyectables para disolver la grasa y las diatremonocontracciones basadas en radiofrecuencia con longitudes de onda muy bajas para disolver la grasa intraperitoneal tienen una demanda espectacular y en este mar de ofertas, por los comentarios de pseudoexpertos y traficantes ilegales algunas mujeres optan por las vías dudosas y peligrosas para la salud de los anabolizantes que se esconden tras el fenómeno de la vigorexia. Toda esta fenomenología es la causa de que la vigorexia fenómeno típicamente masculino casi inexistente en mujeres ahora esté subiendo en incidencia. Aunque la mujer vigoréxica no busca el desarrollo espectacular y casi monstruoso de los músculos de algunos varones víctimas de la vigorexia, entra en el mismo circuito de problemas y peligros para su salud que antes padecían únicamente los varones. Es importante que los profesionales sanitarios conozcan estos datos para ampliar sus puntos de vista diagnósticos ante problemas que nos vamos a encontrar cada vez más numerosos derivados de esta problemática e igualmente los profesionales de los servicios policiales tienen que conocer que el fenómeno del tráfico de sustancias anabolizantes ilegales pese a las redadas realizadas estos últimos años, como la importante operación Burn, realizada en junio de 2013 por La Policía Municipal de Madrid actuando en colaboración con las agencias españolas de Protección de la Salud en el Deporte, del Medicamento y Productos Sanitarios y para la Seguridad Alimentaria. , en la que se inmovilizaron 1.100 envases de anabolizantes, de los cuales 980 eran orales y 1.020 inyectables. Cada dosis se podía adquirir por un precio de entre 70 y 80 euros. En la primera fase de esta operación la Policía intervino 711 envases con más de 74.000 dosis de hormonas y sustancias anabolizantes y dopantes que, o eran legales pero se comercializaban ilegalmente, o eran productos aléales e incluso ilegales, las investigaciones se iniciaron a raíz de la muerte de dos personas en Cádiz por ingesta de este tipo de productos que provocaron un fallo multifuncional en el hígado de estas víctimas, mientras que otra persona en Madrid se encontraba a la espera de un trasplante de hígado por la misma causa. No obstante, los traficantes ilegales de este tipo de sustancias, con más precauciones siguen actuando, con productos de origen más incierto, ante la entrada en la demanda de un nuevo sector de clientes femeninos potenciales consumidores. Por lo tanto no se puede bajar la guardia.

Los esteroides anabolizantes multiplican los efectos del ejercicio sobre la masa muscular. No obstante el músculo que se logra no es igual que el que se logra con el entrenamiento natural y con esfuerzo, se genera un músculo hipertrofiado con diferentes características de resistencia, que lo hace más proclive a la rotura. Y además no solo afecta al músculo estriado, sino también al cardíaco lo que es un verdadero problema. El abuso de estas sustancias produce hipertrofia cardíaca con el consiguiente riesgo de sufrir miocardiopatía por insuficiencia cardíaca. Los anabolizantes producen retención de agua y sodio, con lo que se favorece la hipertensión arterial y se altera el perfil Lipídico, incrementando los niveles de triglicéridos y colesterol, aumentando los niveles de glucosa favoreciendo

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

la aparición de diabetes, y reduciendo el cortisol propiciando infecciones de diferente índole. A nivel de la visión propicia la aparición de cataratas y la presión intraocular con sus importantes consecuencias. Tienden a producir osteoporosis y alteran el desarrollo de los cartílagos.

A nivel psiconeurológico, favorecen la aparición de ansiedad, insomnio e incluso cuadros psicóticos. Con lo explicado está claro la peligrosidad de estas sustancias, su problemática en la salud pública. Con lo que la pseudo adquisición de un cuerpo más musculado por vía express, alterando los procesos naturales puede llevar a enfermedades e incluso la muerte.

La búsqueda del cuerpo fitness, también conlleva cambios y problemas en el entorno y relaciones sociales. La obsesión por el entrenamiento y la dieta, inhibe la convivencia y la vida social. Se rechazan muchas citas y acontecimientos sociales por no perder entrenamientos, o por no alterar la dieta, llevando a la persona a un autoaislamiento y a un ambiente muy cerrado monotemático y a la larga psicopatológico.

La vigoréxia es una alteración de la imagen corporal que lleva a la persona que la sufre a creerse más débil y delgada de lo que objetivamente es. Esta situación le lleva a la búsqueda de ganancia de peso y volumen sin aumentar grasa, pudiendo lograr una musculatura excesiva y deformante. Las personas vigoréxicas practican ejercicio físico durante muchas horas al día, consumen suplementos dietéticos y vitamínicos y algunos recurren a los anabolizantes esteroides, con graves repercusiones físicas y psíquicas. De la misma manera que la anorexia asocia belleza a delgadez, la vigorexia asocia belleza a musculatura.

Es muy palpable la diferencia corporal que se observa entre los corredores de 100 metros lisos con respecto a los de maratón, la cual es debida a que los corredores de 100 m lisos entrenan de manera explosiva y en distancias muy cortas, ellos entrenan para alcanzar la mayor velocidad posible, en cambio los maratonianos entrenan la resistencia para aguantar horas corriendo. Numerosos estudios han comprobado que la quema de grasa y de agua en el cuerpo humano se obtiene cuando se hacen ejercicios aeróbicos a partir de los 20 minutos de actividad y culmina a los 40 minutos, cuando se pasa de ese tiempo el cuerpo humano libera sustancias y ya no se quema grasa y agua sino más bien las proteínas que están en los músculos, por ello los maratonianos están muy delgados, es tanta la actividad aeróbica que realizan que sus músculos se "autoconsumen" para poder continuar sus extenuantes jornadas de entrenamiento o competición, sin embargo los corredores de velocidad desarrollan músculos de gran volumen porque es lo que requieren para poder correr con explosividad y velocidad máxima en distancias cortas.

Por ello los vigoréxicos aunque cada vez están más musculosos por el excesivo ejercicio a veces también sienten los efectos del autoconsumo de los músculos de los maratonianos, lo cual les preocupa, deprime y les obsesiona y les hace buscar métodos rápidos de subir el volumen como los anabolizantes. En las mujeres, salvo las que se dedican al fisiculturismo, no buscan masas musculares tan voluminosas pero si estar duras, sin nada de grasa y muy definidas, y por ello presionadas por las influencias de estos ambientes han empezado a consumir anabolizantes y sustancias que les lleven al objetivo de un modo rápido y en este momento son también una importante clientela para los traficantes y comerciantes de estas sustancias ilegales.

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

No se disponen datos fiables acerca de la incidencia de este trastorno en nuestro país, ni en muchos otros países, aunque si se conoce que predomina fundamentalmente entre los hombres, en las mujeres está aumentando la incidencia. La vigorexia está infravalorada y apenas es diagnosticada porque las personas que la padecen no sienten que su hábito sea inadecuado, y como consecuencia no piden ayuda. A nivel delictivo ha surgido un nuevo tráfico ilegal de sustancias destinadas a este colectivo de personas preocupadas en exceso por su musculatura. En este estudio hemos querido hacer un seguimiento de la situación de la vigorexia en nuestro país.

El consumo de anabolizantes provoca: Repercusiones cardiovasculares, lesiones hepáticas por exceso de proteínas, aumento del colesterol, retención de líquidos y repercusiones renales.

En los hombres se produce: Disfunción eréctil, atrofia testicular, baja formación de esperma y mayor proporción de cáncer de próstata.

En la mujer se produce: Ginecomastia, voz ronca, reducción del tamaño de las mamas, aumento del tamaño del clítoris, redistribución de la grasa a formas andróginas, aumento del vello facial y pérdida de cabello en mujeres.

Problemas físicos y estéticos: Desproporción entre cabeza y cuerpo; problemas óseos y articulares; sobrecarga del músculo, lo cual influye negativamente en los tendones y huesos con mayor número de desgarros, esguinces y falta de agilidad.

En la dieta: Se eliminan grasas y se consumen proteínas en exceso lo cual requiere un trabajo extra del hígado. Se deben realizar análisis para controlar posibles alteraciones hormonales y en las enzimas.

MÉTODO

Método: Hemos aplicado el Cuestionario del Complejo de Adonis de Pope y cols. (2002) (5) adaptado a la población femenina , una adaptación del " Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale elaborado originalmente por el profesor Dr Keith Thompson del Departamento de Psicología de la Universidad de South Florida y una encuesta de elaboración propia a 1115 usuarias, entre 17 y 61 años, de importantes gimnasios de siete comunidades autónomas de España. (Andalucía, Aragón, Asturias,Cataluña, Galicia, Madrid, Valencia) para revisar la situación actual de esta problemática en la población femenina de usuarias de gimnasio.

El instrumento de evaluación Cuestionario del complejo de Adonis (ACQ), creado por Pope y colaboradores, data del año 2000. Este cuestionario tuvo mucho auge con la publicación del libro que acuña su nombre "The Adonis Complex" (Pope, Phillips y Olivardia, 2000) (6),. El cuestionario de Complejo de Adonis consta de 13 ítems, que exploran el grado de insatisfacción que tiene la persona con su aspecto, y hasta que punto puede llegar para cambiarla. Las respuestas se dividen en tres opciones "a" cuyo valor es de 0 puntos,"b" cuyo valor es de 1 punto y "c" cuyo valor es de 3 puntos. Se obtiene una puntuación de las respuestas que varían de 0 a 39 puntos. Las puntuaciones obtenidas se clasifican en función del valor numérico de la suma de las respuestas realizadas, (Pope, Phillips y

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

Olivardia,2000 (6); Baile, 2005 (7))

- Entre 0 y 9 puntos: Tienes una preocupación con tu imagen corporal, pero no afecta a tu vida diaria.
- Entre 10 y 19 puntos: Tienes una afección media-moderada de este Complejo de Adonis (Dismorfia Muscular). Probablemente esta afección no afecte seriamente a tu vida, no obstante si tú puntuación está más próxima a 19 puntos, deberías plantearte seriamente como afecta esta preocupación corporal a tu vida.
- Entre 20 y 29 puntos: Padesces el Complejo de Adonis e interfiere negativamente en tu vida, debes ponerte en manos de un especialista para empezar un tratamiento.
- Entre 30 y 39 puntos: Tienes un serio problema con tu imagen corporal. Consulta sin demora a un especialista mental con conocimiento en los TDC y empieza con un tratamiento.

RESULTADOS

Se ha encontrado una preocupante realidad: 123 usuarias, 11,03% de las analizadas, muestran una preocupación patológica de la imagen corporal y reconocen haber recurrido a los anabolizantes para superarla; 233 mujeres, el 28,15% de la muestra, tiene una preocupación grave por la imagen corporal y el 53% conoce la existencia de traficantes de anabolizantes. Además un 71% por ciento de la población estudiada no está contenta con su abdomen y un 67 % tiene problemas con sus glúteos.

DISCUSIÓN/CONCLUSIONES

Los resultados del estudio, nos indican que la problemática de la vigorexia es una realidad que está creciendo en nuestro país, y que también empieza a afectar a la población femenina de forma incipiente, pese a que hace unos años los casos en mujeres eran anecdóticos y estaban centrados en población competidora relacionada con el fisiculturismo. Ante esta situación los clínicos tenemos que estar preparados, siendo necesaria realizar un labor de prevención e información a la población, dado que el problema no solo es sanitario, sino que también existe un negocio de tráfico ilegal de sustancias anabolizantes con consecuencias muy negativas para la salud de los afectados debe ser también considerado por los responsables de seguridad y prestar una especial atención a este tipo de actividad delictiva que se mueve sin problemas de control en ambientes deportivos.

LA VIGOREXIA FEMENINA UN FENOMENO EN ALZA

REFERENCIAS

- (1) Pope, H.G., Katz, D.Y Hudson, J. Anorexia Nervosa and "Reverse Anorexia" Among 108 Male Bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 1993,34:6; 406-409.
- (2) Cernuda, A Incidencia de la vigorexia en usuarios de gimnasios de la Comunidad de Madrid. Comunicación presentada en el XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la actividad física y el deporte. Murcia. España 2012a
- (3) Cernuda,A. La vigorexia en España. Problema sanitario y legal. Libro de actas V Congreso Internacional de Psicología Clínica. AEPC Santander 2012b
- (4) Cernuda, A. La incidencia de la vigorexia en adolescentes. Un problema clínico y legal 14ª Congreso virtual psiquiatría .com 2013 <http://hdl.handle.net/10401/6129>
- (5) Pope, H. G. Adonis Complex: How to Identify, Treat and Prevent Body Obsession in Men and Boys. Boston: Touchstone Books.2002
- (6) Pope, H.G., Phillips, K. Y Olivardia, R. The Adonis Complex. How to Identify, Treat, and Prevent Body Obsession in Men and Boys. New York. A Touchstone.2000
- (7) Baile, J. I. Vigorexia: Cómo reconocerla y evitarla.Síntesis Madrid.2005