

VIENE DE PÁGINA 39

Mide 1,84, pesa 80 kilos y sólo tiene 18 años. Jorge Ruiz lleva apuntado al gimnasio desde los 16 y dedica a la actividad deportiva (práctica, además, *kickboxing*) más de dos horas al día. «Si tú te ves grande y fuerte, estás contento contigo mismo y, además, impones respeto», asegura Jorge. Diego también se toma muy en serio su imagen y, por la dieta, se levanta cada mañana a las 6 para comerse un kilo de pollo a la plancha.

La idea de basar la autoestima en la musculatura se asocia a una patología conocida como *vigorexia*. Aún no está reconocida de forma oficial, por lo que no se diagnostica ni existen programas de ayuda. Los que la padecen tienen una serie de síntomas comunes, aunque no es necesario que los reúnan todos.

«Los *vigoréticos* son mayoritariamente varones jóvenes, entre los 13 y 25 años aproximadamente, que se caracterizan por una búsqueda obsesiva del cuerpo musculado», asegura María Isabel Casado, psicóloga clínica de la Universidad Complutense de Madrid. Para ella, los síntomas más representativos son «una obsesión por el físico que les lleva a estar siempre hablando y pensando sobre el tema, la enorme cantidad de horas dedicadas al gimnasio y una alimentación obsesiva que les ayude a conseguir siempre un mejor cuerpo».

Esta patología comparte síntomas con otras, como la *anorexia* o la *bulimia*, como por ejemplo la imagen distorsionada de sí mismos. En el caso de los *vigoréticos*, se ven siempre débiles, lo que les lleva a convertirse en adictos al ejercicio físico para suplir esa *carencia*. «Les ocurre algo parecido a lo que les pasa a las personas con *anorexia*, que siempre se ven gordas. En este caso, por muy musculados que estén nunca se dan por satisfechos y quieren más y más», diagnostica Casado.

«Al principio no le daba tanta importancia al físico como ahora, pero a veces me miro al espejo y pienso que soy un *flaco*», cuenta Jorge. Precisamente, esa idea de complejo desde la infancia proviene del prototipo de hombre musculoso que reciben los niños desde muy pequeños. El *madelman* y el *superhéroe* han sufrido una transformación a lo largo de los años que les ha ido supermusculando, marcando así el canon de belleza masculino en las sociedades modernas.

«Yo desde pequeño siempre quise tener un cuerpo musculoso como el de los *superhéroes*. Era un niño gordo y cuando por fin me dejaron meterme al gimnasio lo cogí con ganas», cuenta Ángel López, que aspira a convertirse en militar en el futuro. Si no lo consigue, se dedicará a la preparación deportiva y a la suplementación, áreas en las que tiene varios títulos, además de a la competición en certámenes de musculación. Eso sí, tiene claro que logrará su modelo de cuerpo ideal de forma natural, sin utilizar químicos.

Pero hay quien no lo tiene tan cla-

ro. Cristian (nombre ficticio porque el protagonista no quiere identificarse) tiene 21 años, mide 1,76 y antes de meterse al gimnasio pesaba 57 kilos. Tras cinco años, su peso actual es de 102. Esta transformación es imposible sin que medie la química. «He tomado *anabolizantes* de todo tipo, *inyectables* y *orales*, y la verdad que son una gran ayuda. El cuerpo al que yo aspiro no se puede conseguir de manera natural», cuenta Cristian, que además ha ganado varios concursos de culturismo pese a su corta edad.

Los *esteroides anabolizantes* son sustancias que reducen la grasa corporal y aumentan la masa muscular. Pero, a cambio, entrañan graves peligros para la salud de quien los consume. En España sólo es legal adquirirlos con receta médica y en casos muy excepcionales. Suelen recetarse cuando una persona ha salido de una operación tras la que no se ha movido durante mucho tiempo y tiene que ganar masa muscular rápidamente.

Aun así, lo cierto es que son muy fáciles de conseguir para quienes deseen adquirirlos. Tanto por internet (este diario lo intentó y no tardó ni cinco minutos), como en los propios gimnasios donde es común el tráfico de estas sustancias.

Ángel López, por ejemplo, cuenta cómo desde muy temprano algunos compañeros de su gimnasio le ofrecieron tomar *anabolizantes* a cambio de unirse a un grupo de competición de culturismo. «Vieron futuro en mí, pero yo de momento sólo quiero alcanzar los límites de mi cuerpo de forma natural», asegura el joven preparador físico.

Jorge, sin embargo, sí que se plantea el uso de sustancias *anabolizantes* en el futuro: «Me lo he planteado porque el físico que yo quiero no se puede conseguir naturalmente. La verdad es que no creo que sean tan malos para mí».

LA QUÍMICA, UN RIESGO

Sin embargo, el presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte (Femede), Pedro Manonelles, no está de acuerdo: «El consumo de este tipo de sustancias, especialmente en jóvenes, tiene efectos muy adversos: cáncer de varios tipos, sufrimiento del hígado, mortalidad cardiovascular, alteración del metabolismo, fallos multiorgánicos... además de que tienen efectos adictivos como las drogas de abuso y alteran la fertilidad y la libido».

Desde el departamento de urgencias del hospital madrileño de La Paz, advierten que durante el último año han recibido el doble de casos de jóvenes con fallos hepáticos por consumo de *anabolizantes* con otras sustancias añadidas.

«Es increíble que nos vengan jóvenes de entre 18 y 24 años con este tipo de patologías que pueden conducirlos a necesitar un trasplante de hígado e incluso a la muerte», asegura Alberto Borobia, médico de la unidad toxicológica del hospital. Es más, la hipertrofia que producen no sólo se re-



Jorge Ruiz se plantea que el gimnasio pueda convertirse en una obsesión para él con sólo 18 años. ALBERTO DI LOLLI

LA SALUD FICTICIA DEL SUPERCUERPO

Personas cada vez más jóvenes quieren tener cuerpos perfectos y bien musculados. Se trata de aparentar un aspecto viril y saludable. Sin embargo, recurrir a *esteroides anabolizantes* sin indicación médica logra un efecto contrario: la enfermedad. Los *esteroides* aumentan la *testosterona*, lo que va a generar en los adolescentes un desarrollo madurativo

precoz y por alteración del eje hipotálamo-epifisario disminuye el crecimiento. Aunque se puedan sentir más fuertes y vigorosos, es una fuerza ficticia que va unida a daños en su organismo.

Los *esteroides anabolizantes* multiplican los efectos del ejercicio sobre la masa muscular. Pero el músculo que se forma no es igual que el que se logra con el entrenamiento exclusivo. La estimulación con estos medicamentos genera un músculo hipertrofiado pero con características contráctiles y de resistencia diferentes. Porque no sólo se produce hipertrofia muscular, sino también fibrosa. De ahí que estos músculos tienen mucho más riesgo de rotura y son menos funcionales, como puede verse en el culturismo, donde el crecien-

fleja en un bíceps o un pecho más grande, sino también en la expansión del corazón, que puede llevar a fallos cardiacos.

Quienes padecen *vigorexia* tienen dependencia de asistir al gimnasio y practicar deporte en gene-

ral. «Me gusta entrenar y si no voy, me encuentro más deprimido. El dolor de entrenar me hace sentir bien», asegura Ángel.

En una línea parecida va Marina García, de 17 años recién cumplidos, que cuenta cómo es para ella

no ir al gimnasio: «El día que falto me miro al espejo y me cabreo. Me noto las piernas flácidas y horribles y por eso procuro evitar mirarme en ellos porque sé que no me va a gustar». Marina dice no saber cuánto tiempo pasa al día en el gimnasio