

VIGOREXIA

DEFINICIÓN

La vigorexia es un trastorno mental en el que la persona afectada se obsesiona por su estado físico, afectando a su conducta alimentaria (ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos, acompañada del consumo de otras sustancias, como los esteroides anabolizantes) y a sus hábitos de vida.

La persona con vigorexia tiene la creencia de que su cuerpo es insuficientemente musculado y que debe mejorar constantemente su apariencia (esto también crea una dismorfia corporal). Por ello, se obsesiona por la actividad física, abandona las relaciones sociales y descuida otros aspectos de su vida. Esta patología afecta principalmente a hombres de entre 18 y 35 años. La vigorexia repercute negativamente en las relaciones personales de los afectados, así como en su salud mental y física.

CARACTERÍSTICAS

Entre las causas que llevan a que una persona se vea afectada por dicha problemática se encuentran fundamentalmente el tener una personalidad obsesiva, en especial consigo mismo, así como estar sufriendo diversos problemas emocionales en sus relaciones personales o profesionales.

Todo ello sin olvidar tampoco que, en otras ocasiones, los motivos que hacen que alguien sufre de vigorexia son problemas de tipo fisiológico. Concretamente se considera que la pueden provocar lo que serían diversas afectaciones en el Sistema Nervioso Central.

Entre los principales síntomas que indican que alguien tiene este trastorno se encuentran una baja autoestima, el que esté continuamente pesándose, el que se automedique, el que manifieste una absoluta obsesión por el culto al cuerpo, el que presente un cuerpo desproporcionado, el que tenga una visión absolutamente distorsionada de su estado físico o que comience a aislarse a nivel social.

Los vigoréxicos sienten que carecen de musculatura y de tonicidad; por lo tanto, tienen una obsesión con la realización de ejercicios físicos que les permitan mejorar su aspecto corporal. Estos ejercicios son realizados de manera compulsiva hasta que el cuerpo pierde sus proporciones normales.

La vigorexia es un trastorno grave y su recuperación dependerá de diversos factores como:

- El momento en que se inicie el tratamiento.
- La forma en que el paciente afronta el problema.
- Los medios que disponga el paciente para afrontar el problema.
- El apoyo que reciba por parte de la sociedad.
- La presencia de otros problemas emocionales asociados.

No hay que olvidar que se trata de una afección que puede llegar a cronificarse, dando lugar a síndromes más complejos, de manera que ya no se podría hablar de recuperación, sino más bien de control del trastorno y de evitar las recaídas.

CRITERIOS PARA DIAGNÓSTICO

La vigorexia se define en el Manual de Diagnóstico y Estadística (DSM-5) como un trastorno dismórfico corporal que desencadena una preocupación con la idea de que su cuerpo es demasiado pequeño o no lo suficientemente musculoso. Es decir que se desarrolla una obsesión con la idea de que hay algo mal con la apariencia de nuestro cuerpo.