

## PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

## Taller sobre la seguridad social en México

La UNAM invita al Taller Internacional "Encrucijadas, prospectivas y propuestas sobre la seguridad social en México", que se llevará a cabo del 26 al 28 de septiembre, de 9:00 a 19:00 horas, en el Auditorio de la Coordinación de Humanidades, en Ciudad Universitaria. Informes y registro en [www.seguridadsocial.unam.mx](http://www.seguridadsocial.unam.mx)

60

por ciento de los usuarios de gimnasios entrevistados admitieron consumir suplementos alimentarios

2%

admitieron haber consumido alguna vez esteroides anabólicos

17%

de los integrantes del grupo de los obesos demostraron tener insatisfacción corporal

# DISMORFIA MUSCULAR: A DISGUSTO CON EL PROPIO CUERPO

En años recientes se ha observado en hombres y mujeres jóvenes una excesiva preocupación por obtener o mantener una figura delgada y/o musculosa. Esta obsesión por el cuerpo ha hecho que surjan infinidad de gimnasios en prácticamente todas las ciudades importantes del país, pero también que diversos investigadores estudien dicho fenómeno.

En 1993, un equipo de investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, integrado por Pope, Katz y Hudson, describió -en una muestra de ciento ochenta varones (jóvenes y adultos) que practicaban la halterofilia- sentimientos de ineptitud o incompetencia, y la sensación de carecer de atractivo físico y de fracasar constantemente. En un principio, el equipo bautizó este trastorno con el nombre de complejo de Adonis y, posteriormente, con el de vigorexia.

"Y en un artículo publicado a finales de 1997 en la revista *Psychosomatics*, el mismo equipo propuso los criterios para diagnosticar dicho trastorno, al que luego denominó trastorno dismórfico corporal, como se le conoce actualmente", dice la doctora Rosalía Vázquez Arévalo, investigadora de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, de la UNAM.

A diferencia de los sujetos con trastorno dismórfico corporal, que suelen estar preocupados por una parte específica de su cuerpo (los ojos, la nariz, la boca, la piel, etcétera), las personas con dismorfia muscular tienen una preocupación patológica por su cuerpo, en general, y por la musculatura de éste, en particular.

"Estos individuos están obsesionados por lucir grandes y musculosos; por eso no salen del gimnasio", afirma la investigadora universitaria.

#### Afecta más a los hombres

Aún no hay estudios concluyentes ni información epidemiológica o clínica que permita ubicar la dismorfia muscular en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV).

Se sabe que este trastorno afecta más a los hombres que a las mujeres, debido a las mayores presiones sociales y culturales que tienen éstos para estar fuertes y musculosos.

Las consecuencias de la dismorfia muscular incluyen angustia crónica por no estar lo suficientemente musculoso (aunque se esté más que los hombres y las mujeres promedio) o por tener que mostrar el cuerpo en público, deterioro de las relaciones sociales y de la actividad profesional, y abuso de esteroides anabólicos.

Si bien algunos individuos están conscientes de su problema e incluso reconocen que tienen los músculos muy desarrollados, otros piensan que son mucho más pequeños que otros de su misma talla, por lo que se niegan a alterar su régimen de ejercicios, aun

Este trastorno fue descrito en 1993 por investigadores de la Universidad de Harvard. Sus víctimas adoptan como centro de sus vidas el gimnasio y una dieta meticulosa

## Deporte saludable y deporte no saludable

En nuestra sociedad, el ejercicio físico es considerado algo favorable, gracias a que puede prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes y la obesidad, y servir como un apoyo para la salud psicológica. Sin embargo, el abuso de él puede ser un factor de riesgo para ciertas patologías.

Algunas investigaciones han identificado la preocupación por el peso corporal y el desarrollo muscular como un indicador de la insatisfacción corporal, lo que explicaría el incremento de usuarios de gimnasios para lograr el cuerpo del modelo masculino ideal: esbelto pero musculoso (*fitness*).

Está en marcha otro estudio que busca establecer la diferencia tanto entre el deporte saludable y el no saludable, como entre los deportistas y los sujetos con dismorfia muscular.

"Al inscribirse en un gimnasio para levantar pesas, no pocos individuos descubren que muchas de las personas que acuden a él quieren incrementar su musculatura con algún producto químico. Uno comentó que eso no



¡CUIDADO! El abuso del ejercicio puede ser un factor de riesgo para ciertas patologías

se da entre los auténticos deportistas, pues éstos alcanzan sus metas con esfuerzo y constancia, y por placer. Por eso, cuando lo pusieron a levantar tal cantidad de pesas, dijo que no porque él no quería estar 'lleno de músculos'", recuerda Vázquez Arévalo.

Las personas que practican una actividad deportiva pueden alcanzar una mayor calidad de vida, en tanto que las personas con dismorfia muscular no se sienten bien consigo mismas y viven obsesionadas por estar cada vez más musculosas.



#### » Consecuencias de los esteroides anabólicos

Debido al consumo de esteroides anabólicos, todos los músculos empiezan a crecer.

Como el corazón es un músculo y crece con ellos, bombea más sangre. El problema es que las arterias, que llevan esa sangre, no crecen. Por eso puede sobrevenir la muerte súbita a consecuencia de un infarto al miocardio.

Con los esteroides anabólicos, las mamas también crecen, pero de manera asimétrica; por su parte, los testículos disminuyen de tamaño y la producción de esperma baja, con la consecuente incapacidad para fecundar; asimismo, hay problemas de hígado que pueden terminar en cáncer.

"Los consumidores de estos productos están conscientes de tales riesgos, pero aun así siguen consumiéndolos. Por eso se dice que padecen un trastorno", comenta Vázquez Arévalo.

**“Por lo general, los individuos con dismorfia muscular desarrollan este trastorno entre los 18 y los 35 años de edad”**

Rosalía Vázquez Arévalo, investigadora de la FES Iztacala

cuando estén plenamente conscientes de las consecuencias negativas que ello les puede acarrear.

En resumen, para alcanzar la imagen corporal deseada, estos individuos adoptan como centro de sus vidas el gimnasio y una dieta meticulosa.

"Es común que sigan una estricta dieta baja en grasas y alta en proteínas, las cuales obtienen de la carne y los huevos, principalmente. Y si por alguna razón tienen que desviarse de esta dieta, experimentan tanta ansiedad que la compensan con una sesión extra de trabajo en el gimnasio", apunta Rosalía Vázquez Arévalo.

#### Proyecto de investigación

No se cuenta con información sólida y veraz, pero hay indicios de que la dismorfia muscular y el consumo de este-

roides anabólicos se han incrementado mucho en el país, en especial en los estados del norte, debido a la influencia estadounidense.

En 2009, Vázquez Arévalo y sus colaboradores empezaron un proyecto de investigación, con el objetivo de evaluar la imagen corporal y la insatisfacción corporal en hombres con diferentes niveles de ejercicio físico y con diferentes índices de masa corporal (fue la tesis de licenciatura de Araceli Otero).

"Queríamos saber qué tanto se sentían a gusto con su cuerpo, cómo percibían su imagen o, bien, qué tanto se sentían insatisfechos con su cuerpo y cuáles eran sus conductas dirigidas a modificarlo", explica la investigadora.

Se formaron cuatro grupos: de usuarios de gimnasios (40), de obesos (23), de personas con peso normal que hacían ejercicio (36) y de personas con peso normal que no lo hacían (36).

De los usuarios de gimnasios, 60 por ciento admitieron consumir suplementos alimentarios; y sólo 2 por ciento, haber consumido alguna vez esteroides anabólicos.

En los cuatro grupos hubo insatisfacción corporal, pero en el de los obesos el porcentaje fue más alto: 17 por ciento, lo cual resulta lógico porque a mayor índice de masa corporal, mayor insatisfacción corporal.

"Lo que no resultó lógico fue que 11 por ciento de las personas con peso normal que no hacían ejercicio seguían experimentando insatisfacción corporal. Ahora bien, la interiorización del modelo típico de musculatura lo encontramos en todos los grupos. No obstante, el riesgo de dismorfia muscular fue mayor en los usuarios de gimnasios; éstos presentan más dependencia del ejercicio y el perfeccionismo, y son más influenciados por la publicidad relacionada con un cuerpo musculoso", señala Vázquez Arévalo.

#### Alimentación

En relación con la alimentación, el grupo de los usuarios de gimnasios tenía la dieta más estricta.

"Cuando hay insatisfacción corporal, la alimentación de hombres y mujeres es muy diferente. Las mujeres ayunan y los hombres se abstienen de consumir, sobre todo, aquellos alimentos que hacen engordar, como tortillas, pan y grasas, pero no dejan de comer. Cuando vemos a un hombre ayunar, estamos frente a un problema muy serio", indica la investigadora de la UNAM.

En los trastornos alimentarios, los hombres presentan más bulimia que anorexia, es decir, consumen grandes cantidades de alimento, pero tienen conductas compensatorias. No recu-

ren tanto al vómito como al ejercicio físico, y, aunque algunos vomitan, no lo reconocen porque creen que éste es un problema de mujeres.

#### Proceso

Únicamente 20 por ciento de los usuarios de gimnasios aceptaron ser entrevistados mientras hacían sus rutinas. Fue entonces cuando Vázquez Arévalo y sus colaboradores se enteraron de que el entrenador era quien les surtía a aquéllos los esteroides anabólicos.

Cabe apuntar que, al contrario de lo que ocurre hoy en día en Estados Unidos, los esteroides anabólicos se venden en nuestro país como suplementos alimenticios, pues no hay una legislación que los prohíba.

"Como cualquier trastorno, la dismorfia muscular es un proceso. Unas veces observamos a quienes la padecen cuando están obsesionados por el ejercicio y otras cuando ya consumen esteroides anabólicos. En cualquier caso, los que están obsesionados por la musculatura van a terminar consumiendo, tarde o temprano, esteroides anabólicos", finaliza la investigadora de la Universidad Nacional.

Más información relacionada con este tema, en el siguiente correo electrónico: [rvamap@unam.mx](mailto:rvamap@unam.mx) (Leonardo Huerta Mendoza).