

El límite entre la salud y la adicción

Autor: Gabriel Omar Chaud
gchaud@umaza.edu.ar

El ejercicio físico es, tal vez, la actividad más saludable que puede realizar un ser humano. ¿Es posible que, de alguna forma, pueda llegar a perjudicarnos?

En la actualidad muchas personas sobreexigen su cuerpo sin darle su necesario descanso. Aunque parezca extraño, hasta algo tan saludable puede tornarse peligroso si no se realiza ordenada y adecuadamente. Algunos deportistas o atletas, tanto de alto rendimiento como amateurs, que quieren mejorar su capacidad física pueden caer en este problema. La Lic. Maria Cristina Estrella, Docente Investigadora de la Facultad de Educación de la Universidad Maza y coordinadora del Área Académica y Motricidad Saludable en la Universidad Nacional de Cuyo, estuvo estudiando el tema.

Los objetivos que se persiguen al realizar ejercicio han cambiado a través del tiempo y, en la actualidad, esta actividad se ha transformado en una herramienta para alcanzar bienestar personal, reconocimiento social, mejorar la autoestima y, también, estar más delgado y presentar una mejor imagen corporal.

En ese contexto se ha descubierto una adicción que se caracteriza por el desprecio hacia el propio cuerpo y la obsesión compulsiva de realizar ejercicio para alcanzar alguno de los objetivos mencionados. Esta dependencia no referida a sustancias aún no ha sido tipificada en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) editado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA)

El factor clave

Esta “adicción” al ejercicio no es prioritaria en hombres ni mujeres ya que a ambos les apetece verse bien y ambos disfrutan de la actividad. Justamente, uno de los elementos más importantes es el placer que el sujeto experimenta durante la actividad.

Por un lado está la endorfina, también llamada “hormona de la felicidad” y por otro, cuando se suma la competencia contra uno mismo o con otros, aparece la adrenalina, considerada como “hormona del rendimiento y la activación”. Esa combinación nos motiva a ir por más, sin tener en cuenta, por ejemplo, las lesiones o dolores musculares o articulares.

“Sucede que el límite es muy fino porque hay muchísimos casos donde se ponen de relieve los beneficios de estas prácticas. Por ejemplo: hay muchas personas que, para mejorar su capacidad aeróbica y resistir más kilómetros, han dejado de fumar u otras que ya no necesitan ansiolíticos para dormir porque llegan de hacer actividad física, se dan un baño y descansan muy bien”, explicó la Lic. Estrella.

Por otra parte, quienes hacen ejercicio tienen muy buena conducta alimentaria, ya que la necesitan para lograr sus objetivos. En ese punto debe tenerse cuidado cuando la motivación está en ser más delgado o más musculoso.

Actitudes que son síntomas

La búsqueda incansable por tener el cuerpo ideal, la multiplicación de las clases, el dedicar cada vez más tiempo a estas actividades, el dejar de lado a amigos y familia por ellos, son algunos de los comportamientos que ponen de manifiesto este problema.

Las mejoras para la salud son innegables, solo que el problema se manifiesta cuando el sujeto se empieza a lastimar o se ven afectadas sus conductas psicosociales.

“Tenemos que ser conscientes y poner una balanza del costo-beneficio que la actividad física produce. Son las casas formativas y los profesores los que deben encargarse de ello. El tema está en que los profesores y entrenadores sepan acompañar al sujeto para que lo haga consciente, enfocándolo en su salud y bienestar”, cerró la investigadora.