

¿Es arriesgado engancharse al ejercicio?

Laura Madruño
PERIODISTA



Julia Vidal
PSICÓLOGA

Por **Carlos Alcelay**
Fotos **Óscar Arribas**

El deporte es fuente de salud: tonifica nuestra musculatura, previene enfermedades, reduce el estrés y genera hormonas que nos hacen sentir mejor, aunque para muchos esta no sea la principal motivación a la hora de practicarlo. De hecho, el 80% de los españoles que acude al gimnasio lo hace por razones estéticas, según un reciente estudio del comparador de seguros Acierto.com. Todo parece positivo, sin embargo los psicólogos llevan tiempo advirtiendo sobre el peligro de convertir el entrenamiento en una adicción. Virginia Antolín, psicóloga clínica que trabaja en este campo, estima que un 18% de los deportistas aficionados no son capaces de controlar la cantidad de ejercicio que realizan, además de sufrir síndrome de abstinencia. Y un estudio encabezado por David González-Cutre, investigador de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Elche, ha comprobado que este riesgo es más elevado en las mujeres. ¿Estamos llevando demasiado lejos la necesidad de hacer ejercicio? Sobre ello

han debatido la periodista Laura Madruño, quien no concibe la vida sin deporte, y la psicóloga Julia Vidal, que aconseja moderación.

YO DONA. ¿Dónde está el límite de lo saludable en el deporte?

Julia Vidal No hay ninguna duda de que hacer ejercicio es sano, pero todo tiene un límite y es necesario advertirlo. El deporte genera endorfinas, que son neurotransmisores de la satisfacción y del placer. Es fácil acostumbrarse a ese efecto, más aún cuando el entorno refuerza su práctica: nos dicen que nos ven muy bien, se pierde peso, aplauden nuestro esfuerzo...

Laura Madruño No veo que acostumbrarse a practicar ejercicio pueda tener consecuencias negativas. Yo necesito hacer deporte porque me ayuda a regular el apetito y mis horas de sueño, me relaja y me hace sentir bien y feliz. ¿Dónde fijamos el límite? Pues supongo que depende de cada persona, pero cuando te da todo eso, ¿cuál es el problema?, ¿por qué no hacerlo?

Julia Me ha impactado lo que has dicho: «Necesito hacer deporte». En

realidad, no es así. Es una fuente de satisfacción, pero las personas deberían tener otras maneras de sentirse bien cuando les falta el ejercicio. No puede ser que si, por ejemplo, se lesionan lo pasen realmente mal.

Laura Pues reconozco que a mí me sucedería, pero es normal que te moleste no hacer algo que te gusta.

Entonces, ¿los deportistas pueden llegar a convertirse en adictos?

Julia Obviamente no todos, pero sí cuando pasa a ser la principal o la única fuente de satisfacción, más aún viviendo en un entorno donde tener una buena imagen es una exigencia social. De modo que cuidado, porque el deporte además de ser una fuente de salud puede serlo también de insatisfacción, de malestar, de estrés, de culpa... Incluso podríamos también hablar de patologías serias.

Laura Las personas que llevamos años practicando deporte hemos aprendido a controlar y conocemos nuestros límites. Probablemente el peligro lo sufran quienes lo toman como una moda, es decir, los que comienzan sin saber muy bien qué hacer, quizá maltratando

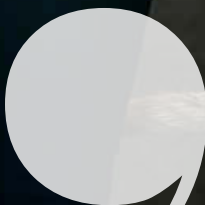


No hay que demonizar el deseo de mejorar el físico y superarse, siempre que se haga con moderación y sentido común”

LAURA MADRUEÑO

JULIA VIDAL

“El deporte es saludable pero necesita un límite. La gente tiene que hallar otras formas de encontrarse bien”



su cuerpo, provocándose lesiones y, además, siguiendo dietas drásticas y poco beneficiosas. Muchas de esas personas lo dejan al poco tiempo y se sienten insatisfechas y estresadas al no ser capaces de lograr sus objetivos.

Julia La mayoría, sean muy deportistas o solo un poco, desconocen cuál es la justa medida de la actividad física. A menudo entras en una dinámica inversa: lo que ves en el gimnasio, en tu equipo o en tus compañeros de *running* te impulsa a no parar, a intentar superarte todo el tiempo, a compararte con los demás. Al final acabas con la autoestima por los suelos debido a que no tienes las piernas y el culo de tu compañera de gimnasio; te sientes culpable porque crees que deberías exigirte más y terminas agotada.

¿Las redes sociales contribuyen a aumentar ese riesgo?

Laura Reconozco que la obsesión por la imagen puede hacer que te enganches a cualquier cosa, también a la moda o a las dietas. Y es verdad que en eso las redes tienen mucha influencia. Ahora no necesitas ir al gimnasio para compararte con otra persona. Cada vez hay más *influencers* deportivos y crece también el número de gente que quiere ser como ellos.

Julia ¿Y para qué? Es que a veces perdemos el que debería ser nuestro objetivo principal: sentirte bien con tu cuerpo. Me refiero a un físico normal, de los que ahora son denostados porque no tienen un estupendo tono muscular o rebasan un determinado índice de masa corporal. Hacer deporte para lograr las formas perfectas no es saludable. Además, para muchas personas esas metas son inalcanzables.

Laura Estoy de acuerdo, pero tú hablas de quienes tienen problemas de autoestima o de seguridad en sí mismos. Es decir, el deporte no es el inconveniente, es su personalidad.

Julia Hay muchas personas así, que no admiten su cuerpo y se van a machacar por lograr algo que les perjudica física y emocionalmente.

Laura Tampoco demonicemos el de-



Laura Madrueño

Al frente de *El Tiempo* en Telecinco tras el informativo de la noche. Apasionada del deporte, escribe también el blog *Vitaminsea*, dedicado al ejercicio y al bienestar.



Julia Vidal

Directora del gabinete psicológico Área Humana y experta en imagen corporal, ansiedad, estrés y trastornos de la personalidad. Por su consulta han pasado numerosos pacientes con problemas adictivos relacionados con el deporte.

seo de mejorar el físico y superarse, siempre que se haga con sentido común y moderación.

Hablando de sensatez, se ha detectado un aumento del consumo de anabolizantes en mujeres.

Julia No me extraña, porque entran en una dinámica obsesiva que las lleva a cometer excesos. Por eso el deporte también es un factor de riesgo para desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. A menudo los que están enganchados padecen dismorfofobia [preocupación obsesiva por algún defecto físico, real o imaginario], que puede ser la antesala de la anorexia.

Laura El consumo de anabolizantes no tiene que ver con el deporte sino con la estética; todo el mundo sabe que no es saludable. Por lo que dices, parece que cualquiera que haga ejercicio corre el peligro de sufrir trastornos, y no es así. Hay personas más vulnerables a las adicciones.

Julia No digo que el deporte genere siempre esos problemas, sino que es un factor de riesgo para sufrir estrés y malestar y, por tanto, hay que ser cautos. Estaría bien que antes de comenzar una actividad física cada uno analizara las razones que le motivan y si su personalidad puede conducirlo a una adicción.

¿La obsesión por la estética hace que nosotras tengamos más posibilidades de engancharnos?

Laura Estamos más presionadas en general para todo y eso puede llevarnos a cometer abusos para alcanzar las metas que nos exigen.

Julia Desde luego. Durante meses he tratado a una paciente que sufrió un ataque de pánico en mitad de un entrenamiento y el motivo fue la enorme exigencia física a la que la sometía su entrenador para lograr los objetivos que ella misma se había impuesto.

Laura Ese es un ejemplo extremo. Los buenos programas de entrenamiento se adaptan a cada persona. En todo puede haber excesos, pero siempre será más arriesgado el sedentarismo.

Julia Claro que sí. Pero el deporte también lo es. ■