

LA DEPENDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 72

Hoy en día, el ejercicio físico está muy bien visto en una gran parte de la sociedad. Las personas que hacen deporte se ven como más sanas, tanto física como psicológicamente, y estéticamente más atractivas, sobre todo si a la práctica del deporte se añade el cuidado personal. El ejercicio físico es muy saludable, reduce la posibilidad de sufrir enfermedades y nos procura también sensación de bienestar. Hay muchos estudios que corroboran el efecto positivo del ejercicio físico: previene la diabetes, la osteoporosis, y las enfermedades cardiovasculares (infartos, anginas de pecho...). Asimismo influye de forma beneficiosa en trastornos psicológicos, disminuyendo la depresión y la ansiedad y aliviando, en muchos casos, el estrés.

Cuando algo tiene tan buena “prensa” resulta extraño pensar que pueda ser perjudicial. No obstante, puede parecernos tan sano que queramos practicarlo uno y otro día sin perdonar un entrenamiento, llegándonos a obsesionar con progresar cada vez más. Si esto ocurre, el ejercicio físico puede convertirse en una adicción, como si de una droga se tratase. Es una de las adicciones “modernas”, como la adicción a internet, al móvil o a los videojuegos, y se sitúa dentro de la categoría de “dependencias del comportamiento”, tales como la ludopatía, adicción al sexo o a la comida.

Vigorexia y dependencia del ejercicio físico

Si alguna vez os habéis pasado por algún gimnasio, especialmente si éste es grande o tiene, al menos, una sala de pesas y musculación bien surtida, habréis visto a más de un “cachas” levantando peso mientras resopla y os habréis preguntado “con lo fuerte que está ¿para qué sigue forzándose tanto, si le sobran bíceps?”. Quizá también tengáis algún amigo o conocido que parece que nunca tiene bastante volumen en sus músculos y se machaca día a día en el gimnasio. Pues bien, algunas de esas personas puede que hayan desarrollado otro tipo de dependencia, también identificada recientemente, llamada vigorexia. Es como lo contrario a la anorexia: mientras las anoréxicas (hablo en femenino porque la mayoría son mujeres) sufren una distorsión de su imagen, viéndose gordas aún a pesar de marcársele los huesos bajo la piel, los vigoréxicos (ahora hablo en masculino porque aquí la mayoría son hombres) se ven flojos y débiles, por muy voluminoso y compacto que esté su cuerpo.

Hago esta introducción en el término vigorexia porque en principio se utilizó para designar a las personas dependientes del ejercicio físico, y de hecho popularmente los términos se confunden, pero son bien distintos. Entre las diferencias, cabe destacar que la distorsión al percibir el propio cuerpo no se da en dependientes del ejercicio, mientras que sí en vigoréxicos, y que el fin de la persona que siente que “no puede vivir” sin hacer deporte es el ejercicio en sí mismo, y no el conseguir un cuerpo “diez”. En sus definiciones se puede ver también la diferencia:

Vigorexia (Baile, 2005): *alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular del cuerpo –aún teniéndolo- y que se manifiesta en la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, con pensamientos obsesivos, así como comportamientos negativos relacionados con la apariencia (exceso de ejercicio, dieta inapropiada, consumo de sustancias peligrosas).*

Dependencia del ejercicio físico (Hausenblas y Downs, 2002b): *anhelo de ocio, tiempo de actividad física que ocasiona un comportamiento incontrolable en el ejercicio excesivo y que se manifiesta en alteraciones funcionales y/o síntomas psicológicos.*

Diferencias entre dependencia y compromiso con la actividad física

Se habla de **compromiso** con la actividad física (también denominado dependencia positiva) cuando dicho compromiso *resulta de una actividad que aumenta la fortaleza mental y que, sin embargo, cuando deja de practicarse, no produce dolor, tristeza y frustración.* Los efectos son muy distintos en caso de la **dependencia** del ejercicio físico (también llamada dependencia negativa), que se da cuando, al dejar de practicar ejercicio físico, *aparecen sentimientos de culpa, depresión, irritabilidad, agitación, tensión e inquietud (Glasser).*

Otra de las diferencias es que en la dependencia aparece el **síndrome de abstinencia** en aquellos sujetos dependientes cuando, por algún tipo de problema, tienen que dejar de practicarlo. Sí, si, habéis leído bien, he escrito síndrome de abstinencia, el mismo de las drogas, a nivel psicológico los síntomas son similares (como aparece en la definición, irritabilidad, tensión, insomnio, etc.) .

Asimismo, en la dependencia, como en la adicción a las drogas, se da el fenómeno conocido como **tolerancia**. Se crea cuando algo te gusta mucho y te cebas con ello, porque con la “dosis” habitual no tienes bastante y necesitas más. Tenemos en el cerebro una droga natural: las endorfinas, que se liberan para aliviar el sufrimiento que produce forzar tu cuerpo para progresar en el deporte. Una vez que has subido un peldaño más en tu forma física, estás más fuerte y ya no hay tanto sufrimiento, por tanto se liberan menos endorfinas. Si quieres volver a sentir las buenas sensaciones al final de o durante una salida fuerte con la bici, necesitas hacer más que la última vez. Y así se va incrementando cada día la intensidad. Pero el cuerpo llega un momento en que dice “basta”, y para entonces la mente ya ha saboreado mucha endorfina y se queda con ganas de más. Y por aquí también aparece el síndrome de abstinencia.

¿Qué es lo que marca la diferencia entre lo saludable y lo nocivo?

Hay pocos estudios aún sobre la dependencia del ejercicio físico, puesto que se trata de un fenómeno relativamente reciente. Se ha observado en corredores, especialmente los que corren maratones, bailarinas y halterófilos. En el caso de estos últimos, puede estar relacionado también con la percepción de cuerpo débil de los vigoréticos, en cambio, en corredores y en bailarinas el componente está más relacionado con el esfuerzo extremo y la búsqueda de la perfección. No he encontrado aún un estudio con ciclistas o cicloturistas, pero podría ser posible que entre aquellas personas que están dedicando horas y horas a montar en bici con vistas a competir en máster, marchas, o a realizar ciclomaratones cada vez más largos puede darse algún caso. Ojo, no estoy diciendo que las personas que compiten o que hacen ciclomaratones sean dependientes, sólo en el caso de que el entrenamiento requerido suponga una necesidad y no una elección, es cuando existe el peligro de caer en la dependencia.

Lo que marca la raya en cualquier dependencia es el hecho de ser capaz de dejarla o no ser capaz. En esto, el ejercicio físico no es diferente. Cuando practicamos deporte de forma habitual aumentan nuestros niveles de dopamina y serotonina, que nos producen sensación de bienestar. Es normal, por tanto, que si estás acostumbrado a hacer deporte y tienes que parar por causa de una lesión, la reducción de los niveles de estas sustancias puede hacerte pasar por un pequeño “bajón”, que, no obstante, remite con el

tiempo, hasta que el cuerpo y la mente vuelven a acostumbrarse al nivel que existía antes de practicar deporte. Pero si ese estado de ánimo bajo se convierte en depresión y sientes que te resulta muy difícil encarar el día a día sin tener ese desahogo que supone darse una vuelta en bici, puede que tengas un problema.

Como prevenir y combatir la dependencia

Lo primero que hay que tener en cuenta cara a la prevención es tomar conciencia de esa necesidad compulsiva de realizar ejercicio físico, y conocer nuestro cuerpo para saber donde están sus límites. Si se llega a ellos, lo mejor es descansar y bajar el pistón y las endorfinas volverán a liberarse cuando, pasado un tiempo, volvamos a entrenar fuerte. La recuperación del cuerpo es tan necesaria como el entrenamiento, porque si no llega un punto en que la mente va por delante del cuerpo y por mucho que quieras tus músculos tienen un límite y si lo sobrepasas puedes tener una lesión o vaciarte tanto que tengas que guardar reposo de forma obligada.

Para saber si puedes desarrollar una dependencia del ejercicio físico, conviene que te hagas las siguientes preguntas:

- ¿He dejado de atender a mi familia por practicar deporte?
- ¿No soy capaz de cancelar una sola salida en bici o de no acudir al gimnasio por un compromiso social?
- ¿He estado saliendo en bici a pesar de estar lesionado y de que esa lesión pudiera agravarse?
- ¿Siento que si no pudiera practicar deporte mi vida sería horrible, triste o muy aburrida?
- ¿He fingido una enfermedad para no ir a trabajar y poder entrenar más?
- ¿Pienso que no puedo tener salud sin practicar deporte?
- ¿Considero que la única forma de “desestresarme” es practicar deporte y si no puedo hacerlo estaré siempre “atacado”?

Si contestas afirmativamente a la mayoría de estas preguntas, puede que estés metido de lleno en la dependencia. Si estás lesionado, te resulta imposible dar pedales y necesitas como el sol darte una vuelta, lo mejor es que busques actividades alternativas. No te quedes en casa mirando el televisor y pensando lo mal y aburrido que te encuentras sin poder salir en bici, busca otras aficiones. Ve al cine, pasea, queda con los amigos, disfruta jugando con tus hijos. Coge papel y lápiz y haz una planificación diaria de tu tiempo libre, recordando viejas aficiones (leer, pintar, escribir, cocinar platos exóticos...) y procurando obtener placer de ellas. Y si no consigues, pese a todo, quitarte de la cabeza el seguir practicando deporte, acude a un psicólogo, te ayudará a superar tu problema.