Luis Fernando Aragón Vargas, Ph.D, M.Sc., Director, Aptitud Física ERGON, S.A.

Apartado 686, 2350 San José, COSTA RICA

Teléfono y FAX +506-227-9392

e-mail: laragon@cariari.ucr.ac.cr

**CUERPOS EN ACCION**

**Programa Nº 29: Adicción al ejercicio.**

*Puente: En algunos programas de Cuerpos en Acción hemos mencionado que no es conveniente practicar el ejercicio en forma exagerada, pero no hemos profundizado en los detalles de los problemas que puede acarrear el ejercicio excesivo. En la sección de hoy vamos a hablar acerca de la adicción al ejercicio, y también de dos problemas relacionados llamados anorexia nerviosa y bulimia.*

*Tomas de Gabi en el Versa Climber.*

La cantidad de personas que se han involucrado en el ejercicio físico de una u otra forma ha aumentado considerablemente en los últimos veinte años. Hay más conciencia en el público acerca de la necesidad de la actividad física, así como de los muchos beneficios que de ella se derivan. Sin embargo, en un pequeño número de personas, la afición por la actividad física se convierte en un fanatismo.

*Tomas de Gabi en la bicicleta estacionaria.*

Este problema ha sido descrito por diferentes autores y llamado de diversas formas. Aunque también se le conoce como deporte compulsivo y neurosis atlética, nosotros usaremos el término "adicción al ejercicio". El ejercicio en exceso puede provocar fatiga crónica, desórdenes en la alimentación, deficiencias vitamínicas, cambios de peso considerables, e insomnio. Por ello, la adicción al ejercicio debe ser evitada de la misma manera que se evitan otros tipos de adicción más claramente destructivos.

*Tomas de Gabi en la máquina de gradas. Al decir el narrador* **primero***, se congela la imagen de Gabi y se le superpone el rótulo Nº1 hasta que dice* **patrón de ejercicio.** *Luego aparece Gabi haciendo la clase de aeróbicos, se congela la imagen al decir* **preocupación excesiva***, y se superpone el rótulo Nº2. Vuelve a la clase de aeróbicos hacia el final del párrafo.*

*Rótulo Nº 1* **Señales de adicción al ejercicio.**

**Cantidad exagerada de ejercicio.**

**Síndrome de abstinencia si tiene que interrumpir patrón de ejercicio.**

*Rótulo Nº2* **Señales de adicción al ejercicio.**

**El ejercicio continúa a pesar de dolor, lesiones o enfermedad.**

**Prioridad al ejercicio sobre la familia, el trabajo o el estudio.**

**¿Cuándo se convierte una persona fiel y constante en su ejercicio, en una persona adicta?** Aunque no es posible definir un límite claro y exacto, hay varias características generales que son signos de que hay problemas. Primero, existe un patrón regular de ejercicio que va mucho más allá de lo que se recomienda para desarrollar y mantener una aptitud física normal. En segundo lugar, se experimenta el síndrome de abstinencia, manifestado en ansiedad, depresión, irritabilidad o culpabilidad de uno a dos días después de que se interrumpe el patrón de ejercicio. Tercero, es típico que se siga haciendo ejercicio a pesar de experimentar dolor, lesiones o enfermedad. Además, se nota una preocupación excesiva por el ejercicio y la tendencia a darle mayor prioridad al ejercicio que al trabajo, el estudio o la familia. En resumen, la persona ha llegado a ser controlada por sus hábitos de ejercicio. (Pausa mientras sale clase de aeróbicos).

*Tomas de Gabi en el Pace. Hacia el final del párrafo, insertar imágenes de la pelirroja delgada en Eurospa (8/3/95), sin que se le vea la cara.*

En algunas ocasiones, la adicción al ejercicio se ve acompañada por desórdenes alimenticios graves. El más común y serio de éstos es el llamado anorexia nerviosa, que consiste en la disminución voluntaria exagerada en la ingesta de alimentos, llevada a tal extremo que se pierde más del 25% del peso corporal original con serias repercusiones para la salud. **(Aquí las imágenes de mujer delgada).** Hay una sobrepreocupación por la figura, y la persona se siente siempre gorda aunque haya perdido y siga perdiendo peso. La persona se resiste a comer y esta condición la puede llevar a la muerte. Es notable y preocupante que la anorexia es mucho más predominante en mujeres adolescentes que en varones de cualquier edad.

*Tomas de Gabi haciendo abdominales.*

Un problema que a menudo se confunde con la anorexia pero que es muy distinto es la bulimia nerviosa. Puesto en términos muy sencillos, la bulimia nerviosa empieza como un intento por controlar el peso, y termina en la pérdida del auto-control o dominio propio. Se caracteriza por ocasiones frecuentes en que la persona come desaforadamente, totalmente fuera de control. A menudo, estos episodios terminan en sentimientos de culpabilidad, y la persona se obliga a vomitar para compensar lo que comió de más. El patrón se repite una y otra vez y lleva a serios problemas de salud.

*Gabi otra vez haciendo Pace y aeróbicos.*

¿Qué hay de nuestra modelo? Esta modelo es una joven deportista y sana, que aprovechó un día de vacaciones para hacer bastante ejercicio y para ayudarnos a llamar la atención sobre los problemas mencionados. Tanto la anorexia como la bulimia son problemas serios que requieren atención médica y psicológica. Por sí misma, la adicción al ejercicio no es tan grave, pero se puede complicar. Parte del problema se origina en la imagen falsa de éxito, salud y bienestar que nos venden los medios de comunicación. Recuerde: es bueno mejorar su aspecto físico, pero eso nunca debe ser una obsesión. Tenga Ud cuidado si siente que el mundo se le viene abajo cuando se altera su horario normal de ejercicio, o si sus hábitos de actividad física y la sobrepreocupación por su figura empiezan a dominar su vida.

Referencias:

Casper, Regina C.: The pathophysiology of anorexia nervosa and bulimia nervosa. Annual Review of Nutrition 6:299-316. 1986.

Fletcher, Lisa: Exercise addiction. Kinesiology 606, The University of Michigan. 1990.