

Dismorfia muscular en el fisicoculturismo

Muscular dysmorphia in bodybuilding

Por Alberto Ángel Velázquez Reyes

Resumen: En el mundo del fisicoculturismo, cada vez se habla más sobre dismorfia muscular, un trastorno psicológico que se caracteriza por la falsa percepción de no tener suficiente musculatura, provocando prácticas peligrosas como obsesión por la dieta, ocultamiento del cuerpo, exclusión social y uso de esteroides anabólicos androgénicos, lo cual puede generar daños graves en las personas que realizan este deporte.

Palabras clave: dismorfia muscular, fisicoculturismo, trastorno alimentario, salud mental.

Abstract: In the world of bodybuilding, muscle dysmorphia, a psychological disorder characterized by the false perception of a lack of muscularity and, is increasingly heard of, causing dangerous practices such as obsession with diets, body concealment, social exclusion and the use of anabolic androgenic steroids, which can cause serious damage to the people who practice this sport.

Keywords: muscle dysmorphia, bodybuilding, eating disorder, mental health.

La dismorfia muscular es un trastorno psicológico definido por la preocupación y percepción de falta de musculatura o demasiada delgadez, que causa un deterioro funcional significativo. Las personas con esta psicopatología a menudo evitan la exposición de su cuerpo al público usando ropa holgada, también evitan asistir a reuniones sociales para prevenir interrupciones en la dieta y el entrenamiento (Foster *et al.*, 2015).

En el fisicoculturismo, a diferencia de los demás deportes, no se califica el rendimiento, sino la apariencia, razón principal de los trastornos dismórficos musculares y de alimentación. “Los resultados indican que el 53.7% de los fisicoculturistas tienen insatisfacción corporal y trastornos alimentarios” (Jordan *et al.*, 2023).

La mayoría de los atletas hace dietas rigurosas con un registro meticuloso de su consumo de calorías y macronutrientes. La baja autoestima y la comparación con otras personas a través de redes sociales han demostrado ser factores predisponentes para la dismorfia muscular (Foster *et al.*, 2015).

Los malos entrenamientos, o perdidos, que amenazan con descarrilar su progreso, les genera un deterioro agudo de su salud mental, por lo

que a menudo realizan ejercicio aun cuando están enfermos o lesionados. Las principales motivaciones provienen de mejorar la apariencia, así como la autoestima, regular el afecto y obtener una sensación de control. El ejercicio se considera parte central de la identidad (Devrim *et al.*, 2018).

Quienes experimentan esta condición, generalmente, se esfuerzan por lograr la máxima pérdida de grasa y la mayor construcción muscular, pero esto puede tener efectos potencialmente negativos en los procesos de pensamiento, incluidos estados depresivos, pensamientos suicidas y, en casos extremos, intentos de suicidio. Estos estados psicológicos también



se han relacionado con el uso simultáneo de drogas para mejorar la apariencia y el rendimiento, incluidos los esteroides androgénicos anabólicos, los cuales suelen tener consecuencias graves para la salud (Jordan *et al.*, 2022).

El tratamiento de esta psicopatología requiere un abordaje multidisciplinar en colaboración con nutriólogos, psiquiatras y psicólogos. Se debe prestar más atención a los síntomas del trastorno mediante un seguimiento estrecho de las conductas compulsivas de ejercicio y alimentación, además de realizar un diagnóstico precoz y revertir sus efectos sobre el rendimiento corporal y deportivo.

En términos generales, son necesarias más investigaciones y estrategias de prevención informadas, evaluaciones de riesgos y enfoques de intervención para los profesionales de nutrición, psiquiatría y psicología en los departamentos deportivos (Jordan *et al.*, 2023). 

Referencias

- Devrim, Asli, Pelin Bilgic y Nobuko Hongu (2018). "Is There Any Relationship Between Body Image Perception, Eating Disorders, and Muscle Dysmorphic Disorders in Male Bodybuilders?", en *American Journal of Men's Health*, vol 12, núm. 5, pp. 1746-1758.
- Foster, Andrew, Gillian Shorter y Mark Griffiths (2015). "Muscle dysmorphia: Could it be classified as an addiction to body image?", en *Journal of Behavioral Addictions*, vol 4, núm. 1, pp. 1-5.
- Martenstyn, Jordan A., Sarah Maguire y Scott Griffiths (2022). "A qualitative investigation of the phenomenology of muscle dysmorphia: Part 1", en *Body Image*, vol 43, pp. 486-503.
- (2023). "A qualitative investigation of the phenomenology of muscle dysmorphia: Part 2", en *Body Image*, vol 44, pp. 78-92.



Alberto Ángel Velázquez Reyes es estudiante de la Licenciatura en Nutrición, que se imparte en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México.

