

# ¿Sed de bienestar o de perfección?

Por: **María Karla Varela Azniella**  
y **Alba Thalía Valle Gómez**  
(estudiantes de Periodismo)  
Fotos: **Tomadas de Internet**

Ser *fit* está de moda. Solo basta con mirar las estanterías de las tiendas o mercados foráneos, incluso en Cuba, para ver cómo han proliferado los yogures de proteínas y otros suplementos que buscan aumentar o disminuir la masa muscular. En las redes sociales, más de lo mismo; Instagram está lleno de influencers del deporte que se han hecho populares compartiendo rutinas de ejercicios y recetas saludables. En TikTok, *hashtags* como *#BodyBuilding* o *#fit* acumulan billones de visualizaciones.

Aun así, también los estilos de vida sanos pueden ser perjudiciales para la salud mental y el físico. Todo en exceso es malo, incluso algo tan beneficioso como practicar deporte. Es un hecho que se requiere de ciertos sacrificios para aumentar el número de repeticiones o correr un poco más lejos, pero el cuerpo humano no es indestructible y hay ciertos límites que es mejor no cruzar.

## CUANDO HACER MÁS ES MENOS

Detrás de la lógica *fitness* hay una adoración por el cuerpo y, especialmente, por el músculo. Pese a que no todo el mundo lo enfoca así, basta con repasar el día a día para visualizar dicha situación. En distintos horarios, preferiblemente en la mañana, multitudes de personas acuden a los gimnasios.

Si bien es cierto que la presión por la estética corporal casi siempre afecta más a las chicas, en este caso, la fijación por esculpir el músculo se ajusta mejor al otro sexo. Todo ello se asocia a lo que se conoce como «vigorexia», un trastorno mental basado en el físico.

Conseguir más músculo se convierte en una obsesión, hecho que afecta a la conducta alimentaria de la persona y su día a día. El individuo acaba construyendo su vida alrededor de mantener la musculatura que tiene o de crear más. Similar a la anorexia, quien la padece, también condiciona la ingesta de comida.

La nutricionista villaclareña Kenia Moscoso, graduada de la Universidad de Ciencias Médicas de la provincia, afirma que la vigorexia se ha vuelto un fenómeno popular, y que para su desaparición se hace necesario fomentar en los jóvenes apasionados por el ejercicio una alimentación equilibrada que supla las calorías consumidas durante las rutinas de entrenamiento; rutinas que deben ser supervisadas o estar orientadas por un personal cualificado, es decir, un entrenador.

Para los hombres, la adoración por el músculo se ha convertido en casi un ritual de madurez. Esto, sumado a la fiebre por el *fitness*, termina por afectar la autoestima



El *fitness*, más allá de sus bondades, también tiene un lado oscuro. En ocasiones resulta fácil perderse en él, cuando el objetivo deja de ser cuidar la salud para perseguir el cuerpo perfecto.

la salud mental. Esta búsqueda de estándares inalcanzables es, precisamente, la que ha llevado a toda una generación a sacrificar su bienestar psíquico, solo por conseguir la mejor versión estética de sí misma.

La perfección está en todos los cuerpos, medidas y tamaños; sin embargo, hay quienes parecen no entenderlo aún. Numerosos son los casos de muchachas que crean sentimientos de inferioridad e inadecuación por tener unas libras de más, o unos muslos flácidos. Así, el ir al gimnasio deja de ser un hábito saludable y se vuelve una actividad dañina. El sitio diseñado para mantenerse en forma se convierte en una cárcel, donde el delito por el que se paga es el de compararse con quienes tienen fisionomías más definidas y completas.

Meibis Martínez Moya, licenciada de Psicología en la provincia, comenta que estas comparaciones generalmente conllevan a la ansiedad y la baja autoestima, pues al no obtener los resultados que se buscan, las personas entran en un estado de desesperación, comienzan a odiar sus propios cuerpos, a encontrar defectos donde no los hay, y a obsesionarse de forma insana con esta forma de vida.

De ese modo comienza el aislamiento. Las reuniones con familiares y amigos pasan a un segundo plano. Solo importa ir al *gym* y completar las rutinas. Se deja de dormir pensando en que hay que entrenar, y en caso de faltar, el sentimiento de culpabilidad no tarda en aparecer.

Alejandra Jiménez y Lucía Fernández, jóvenes santalareñas de 19 y 20 años, respectivamente, coinciden en que hacer ejercicios es un compromiso más, como un trabajo o ir a la universidad. «Si a estos lugares asistimos, incluso, estando enfermos, ¿por qué no debería ser así con el gimnasio?», cuestionan.

Nunca es tarde para reflexionar, y llevar una vida *fitness* saludable. El primer paso radica en enfocarse en el progreso personal y celebrar los logros individuales por mínimos que sean. Cada escalón subido en la lista de metas debe considerarse una victoria.

Como entrenadora personal, Regla Martínez, trabajadora del gimnasio Voltus, sugiere realizar una rutina especializada para cada persona, según sus intereses y características físicas. Por igual, enfatiza en la importancia que tiene dormir alrededor de ocho horas y consumir un mínimo de dos litros de agua al día.

El seguimiento de estas orientaciones por parte de los interesados garantizará, en gran medida, el equilibrio saludable que todos buscamos al empezar en este mundo. La vida *fitness* debe ser un viaje hacia el autoconocimiento y el amor propio. Por tanto, es importante recordar

de muchos de manera tóxica. Las redes sociales que promueven la idea de que cuanto más fuerte, mejor, tampoco ayudan mucho. Estar más fuerte no significa, necesariamente, estar más sano o mejor preparado a nivel mental.

Madelyn Moon, modelo *fit* y activista del movimiento *#BodyLove*, apunta que cuando entrenaba para competir sólo pensaba en tener el cuerpo ideal. La obsesión le llevaba a duplicar su rutina por día y a restringir su dieta. Todo ello afectó gravemente su sistema hormonal y llegó a perder el período cuatro veces.

Los beneficios del deporte en nuestra salud están sobradamente comprobados. Sin embargo, someter al organismo a un entrenamiento extremo no parece sano. Una revisión de estudios publicada en *British Medical Journal* situó los límites máximos del ejercicio saludable entre 1,7 y 2,3 horas al día de actividad física moderada, o alrededor de una hora de actividad física intensa.

De acuerdo con sus conclusiones, cuando la intensidad resulta muy prolongada salen al torrente circulatorio unas células llamadas monocitos, las cuales bloquean la función protectora de los leucocitos. Además, el cuerpo libera hormonas del estrés, como cortisol, que pueden suprimir la función inmune; también suelen aparecer daños musculares, deficiencias cardiovasculares, alteraciones en el sistema endocrino e inflamaciones por el deterioro de las articulaciones.

Cada una de estas afecciones tiene una consecuencia final: que el templo sagrado que es nuestro cuerpo sufra daños irreparables, y, por consiguiente, los resultados buscados queden a medias o no lleguen a concretarse nunca.

## CUERPOS PERFECTOS, MENTES DAÑADAS

En un mundo donde la cultura del *fitness* promueve cuerpos ideales y tonificados, muchas son las personas que se ven atrapadas en una espiral de obsesión que termina por afectar

