

V Foros Provinciales de Atención a las Adicciones “Las otras voces “(Mar del Plata - 18 y 19 de Abril)

Subsecretaría de Atención a las Adicciones
Ministerio de Salud
Subsecretaría de la Gestión Pública – Secretaría General de la Gobernación.
Gobierno de la Provincia de Buenos Aires

- Deporte y adicciones -

Idea central: Reflexionar acerca de la relación entre deporte y la salud mental.

Se ha expresado, acerca de la presencia de resultados positivos. De lo que se desprende una complementariedad y enriquecimiento mutuo, resumido en los beneficios que otorga la práctica regular de actividad física y deporte en la salud psicofísica del ser humano en general. Es así, que surgen efectos tales como:

Disminución del estrés.

Mayor control de la ansiedad.

Disminución sintomática en cuadros de depresión moderada.

Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares

Fortalecimiento de la autoestima

Inclusive, el deporte como herramienta en programas de prevención de las adicciones, particularmente en niños y adolescentes.

Sin embargo, debemos preguntarnos y pensar cuando el resultado de dicha interacción, puede resultar negativo y derivar en posibles efectos perjudiciales.

La presencia de un tipo de trastorno relativamente nuevo, que podríamos deducir una consecuencia de los tiempos que corren, donde la exacerbación del cuerpo perfecto suele estar cada vez más presente.

Su nombre: **vigorexia**. Los gimnasios es uno de los ámbitos donde se lo observa de manera más frecuente. Científicamente se ha llamado a dicha afección “*dismorfia muscular*” (distorsión de la imagen corporal). Las personas que la padecen se consideran siempre demasiado pequeñas, por tal motivo aumentan continuamente el volumen de su cuerpo, particularmente de su masa muscular.

Realizan prácticas compulsivas de ejercicio, dietas hiperproteicas.

Utilizan determinados tipos de fármacos: esteroides, anabolizantes, testosterona, hormonas del crecimiento, entre otros.

Por último se trató el abuso de sustancias en el deporte de alto rendimiento (Doping).

La utilización, cada vez más frecuente de las llamadas drogas potenciadoras del rendimiento, como ser: esteroides para aumentar la fuerza, analgésicos para combatir el dolor, betabloqueantes para calmar los nervios, diuréticos en deportes donde el peso juega un rol fundamental.

El uso de drogas recreativas sociales o de la calle (cocaína, alcohol, etc.) para huir de presiones e inclusive, en el deportista retirado, como intento para lograr sensaciones y emociones que luego de dar fin a su actividad deportiva, en la vida cotidiana sienten haberlas perdido.

Todo esto provoca en definitiva, un claro riesgo para su salud, e inevitablemente un deterioro físico y psíquico en su persona.

Lo expuesto nos pone en presencia de una paradoja, dado que la misma actividad – el deporte - sin un adecuado control y seguimiento, puede producir resultados opuestos, que por supuesto no derivan de la práctica deportiva sino de sus deformaciones.

Lic. Romina Plataroti
(Ex deportista olímpica. Actual Licenciada en Psicología especializada en Clínica y Deporte)
www.rominaplataroti.com.ar
Asesora de la Dirección de Deportes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires