

## **Vigorexia o dismorfia muscular**

Lucía Bruno; Nicolás Campodónico; Marina Fogola; Patricia Manzanares;  
Cristian Parellada

**Resumen:** El objetivo del presente trabajo es indagar las características fenomenológicas de las perturbaciones de la experiencia y percepción que recaen en el cuerpo y particularmente en su forma y apariencia, en donde la alteración de la imagen corporal es el componente principal de dichas perturbaciones: los denominados “Trastornos Dismórficos Corporales” o “Dismorfofobias”. La principal característica es una preocupación por el aspecto físico, siendo tal, excesiva en relación con el posible defecto presentado. Se recorta de entre éstos la “Dismorfia Muscular” o “Vigorexia”, descrita como la preocupación crónica por verse pequeño e insuficientemente musculado, lo que alcanza su máxima expresión en actividades como el fisiculturismo y el fitness. Dicha preocupación conlleva un malestar clínico y un deterioro social, laboral, etc. Algunos se reconocen como personas musculosas, y aún así manifiestan no estar tranquilos sabiéndolo. Otros no manifiestan tal conocimiento y están convencidos de que son pequeños y flacos. En muchos casos, esta situación les lleva a desarrollar conductas de evitación ante el hecho de que puedan mostrar su cuerpo en situaciones sociales, plantear estrategias de entrenamiento y dietas muy estrictas, altas en proteínas, bajas en grasas y muy controladas en calorías diarias.

En la sociedad contemporánea, el culto al cuerpo cobra una nueva dimensión que se manifiesta en un aumento de la oferta de planes de adelgazamiento, dietas estrictas, incremento de la actividad deportiva desmesurada y sin supervisión, proliferación de gimnasios, consumo de suplementos dietarios, esteroides anabolizantes, etc. La presión que hasta hace poco se centraba en la mujer, se extiende hoy al hombre. En este contexto la Vigorexia se presenta como una problemática de suma actualidad, que plantea la necesidad de un abordaje sistemático tanto a nivel teórico como clínico.