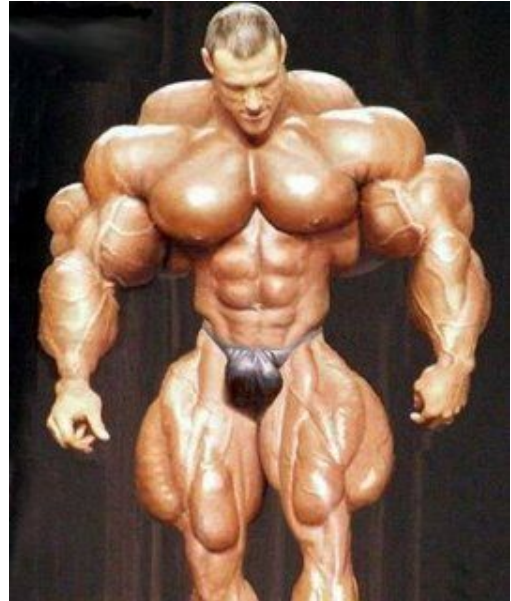


Vigorexia:

quando a musculatura nunca é suficiente

A **Vigorexia**, também conhecida como Dismorfia Muscular ou Síndrome de Adônis é um transtorno menos conhecido, porém muito comum, no qual os exercícios físicos, principalmente a musculação, vão além da capacidade do corpo de recuperação, somando-se ao fato da pessoa apresentar uma auto-imagem distorcida, se achando sempre “fraco”, mesmo quando os músculos estão hipertrofiados e em sua máxima definição.



Esse distúrbio, ao contrário da Anorexia e Bulimia Nervosa, é mais comum em homens de 28 a 35 anos de idade. Acredita-se que cerca de 10% dos frequentadores assíduos das academias sejam portadores da doença.

Uma das principais características da Vigorexia é a incansável busca pelo aumento da massa muscular associada à percepção errônea do próprio corpo.

Além do exercício exaustivo, o portador da doença utiliza, em sua maior parte, doses altas de suplementos anabólicos, hormônios anabolizantes e outros métodos que prometem aumento do volume muscular. Porém, normalmente esses métodos adotados não são feitos com acompanhamento nutricional e/ou médico.

Dentre as principais características dos portadores de Vigorexia, destacam-se:

- Excesso de exercício que visam aumento e definição muscular
- Auto—imagem distorcida, acreditando ser sempre muito mais fraco do que realmente é
- Uso abusivo de suplementos anabólicos, “queimadores de gordura” e esteróides anabolizantes
- Isolamento social

- Imunidade alterada
- Recusa e não aceitação de acompanhamento de um profissional para elaborar um plano adequado de suplementação e farmacológico
- Sensação de cansaço, fazendo com que muitas vezes utilizem estimulantes como cafeína, anfetaminas e até mesmo cocaína
- Depressão

Ao contrário do que se pensa, a Vigorexia pode causar inúmeros problemas à saúde, como:

- Alterações nos ossos, tendões, articulações e músculos
- Sobrecarga renal e hepática (fígado)
- Envelhecimento precoce
- Queda de cabelo
- Aparecimento de problemas cardíacos
- Deficiência nutricional pela adoção de dietas restritas e com pouca variedade

Para fazer o diagnóstico dessa doença, é necessário primeiramente a percepção da família e dos amigos com relação ao comportamento adotado pelo portador da Vigorexia. Durante o tratamento dessa doença, não será proibida a prática de atividade física, mas sua intensidade deverá ser diminuída.