

### [Del deporte se sale](#)

Enviado por cebo el Sáb, 12/05/2015 - 07:00

Antetítulo portada:

EL TEMA

Foto portada:



Antetítulo (dentro):

EL TEMA

Sección principal:

[Culturas](#)

Cuerpo:

Pronador, supinador, macrociclo, microciclo, mesociclo... Habrá a quien esta jerga le resulte comprensible. Será sin duda alguien enredado en la alquimia del deporte, en sus supuestos beneficios para la salud. Son legión. Según datos del Anuario de Estadísticas Deportivas –editado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte–, en 2010, cuatro de cada diez españoles practicaban algún deporte. Los datos eran aún más alarmantes en el tramo de población entre 15 y 24 años: el 59,8% de los encuestados declaraba realizar algún tipo de ejercicio físico.

¿Por qué? Ésa es la pregunta que surge al observar a corredores nocturnos con mallas de colores, ciclistas de edades imposibles a punto de sucumbir en la cuneta, triatletas que boquean angustiados para alcanzar la costa. La respuesta estadística dice que el 34,4% tiene como motivación principal hacer ejercicio físico y que el 22,8% sitúa la diversión como factor desencadenante.

Más allá de los datos y sus decimales, la cultura del ocio –asociada al consumo de experiencias, a la conquista de metas– ha encontrado en la práctica deportiva un filón que no termina nunca. Pero quienes se adentran en esta senda tan saludable ignoran con frecuencia los riesgos que enfrentan.

El reciente estudio La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta (Nutrición

Hospitalaria, junio de 2015), firmado por Sara Márquez y Ricardo de la Vega, aborda el estado actual de los conocimientos sobre la adicción al deporte y concluye que “el ejercicio regular practicado en exceso puede generar comportamientos adictivos con consecuencias adversas sobre la salud y pérdida de la calidad de vida”. Según este trabajo, el riesgo de adicción “se estima en torno a un 3% de quienes practican ejercicio”, pero se han descrito valores de prevalencia en un rango muy amplio –variaciones que pueden responder a las distintas metodologías empleadas en los estudios-. Entre las referencias más llamativas citadas por Márquez y De la Vega figura la investigación realizada en España en 2013 sobre una muestra de 242 sujetos: el riesgo de padecer adicción, medido mediante el Inventario de Adicción al Ejercicio, se situaba en un 8,8% en deportistas universitarios y en un 17% en corredores de élite.

### Endorfinas

Las hipótesis que pueden explicar la adicción al ejercicio se clasifican, de acuerdo con lo expuesto por Márquez y De la Vega, en dos grandes grupos: mecanismos fisiológicos y mecanismos psicológicos.

Entre los primeros, “la hipótesis más conocida es la denominada runner’s high, relacionada con la sensación de euforia que sienten muchos corredores tras una carrera intensa y que se ha atribuido a efectos centrales de las endorfinas. Las beta-endorfinas y otros opioides endógenos pueden generar dependencia y los estudios en animales sugieren que el ejercicio reduce la sensibilidad a los mismos, siendo necesario aumentar la dosis de ejercicio para mantener sus efectos”. Pero no es la única hipótesis fisiológica: los efectos de sedación asociados al ejercicio aeróbico podrían también explicar la generación de dependencia.

En cuanto a los mecanismos psicológicos, la hipótesis de la valoración cognitiva sugiere que la adicción se activa cuando el ejercicio se emplea para enfrentar el estrés y comienza a sustituir las actividades y rutinas de la vida diaria.

### Fatiguita

El tratamiento para quienes han establecido una relación de dependencia con el deporte no difiere en exceso de la receta habitual para otras adicciones: contar con información sobre los riesgos, reconocer el problema, buscar el equilibrio entre el ejercicio y la vida social, y frecuentar a personas ajenas al trastorno adictivo.

Aquí, para concluir esta aproximación sin excesivos alarmismos, es oportuno sugerir un tratamiento de choque para todos aquellos que alguna vez se han sentido mal por llevar unos días sin moverse, sin quemar calorías, sin contar tiempos, sin batir marcas.

Busque la canción Del deporte también se sale, interpretada por La Pandilla Voladora en 2013. Déjese llevar por sus letras: “Del deporte me estoy quitando. Sumando, sumando, sumando... La fatiguita que me está costando”.

Si las tentaciones deportivas persisten, siéntese cuanto antes en un banco, contemple el horizonte y haga suyas las grandes cuestiones que Woody Allen –que acaba de cumplir 80 años esquivando la fatiga deportiva– se ha planteado siempre: “¿De dónde venimos? ¿Adónde vamos? ¿Hay posibilidad de tarifa de grupo?”.



Temáticos:

[Número 259](#)

Edición impresa:

Licencia:

[CC-by-SA](#)

Posición Media:

Cuerpo del artículo

Compartir:

Tipo Artículo:

Normal

Autoría:

[Javier de Frutos](#)

Formato imagen portada:

grande