

# Deporte y verano: ¿Salud, obsesión o adicción?

Jesús de la Gandara. Elmundo.es 9 de junio de 2009.-

Llega el verano. Te despojas de la ropa y contemplas aterrorizado ese cuerpo lirondo que el invierno de sillón y cuchara te ha dejado cargado con tan pesadas certidumbres. Y te miras al espejo, y te comparas con las diosas y dioses de las portadas de las revistas de salud, moda y corazón, y entiendes que Borges odiara a los espejos: ¡Mañana mismo empiezo a hacer dieta y deporte, gimnasio y bicicleta...! Y rayos UVA y más dietas, y la estática, y el gimnasio, y luego te duele todo, y qué hambre... pero el espejo se niega a concederte una tregua.

Los seres humanos no sabemos vivir sin obsesionarnos con algo, sin drogarnos con algo. Ya sea sustancias o actividades, drogas o comportamientos. Por eso hay tantas adicciones, tantos hábitos anómalos que acaban siendo dependencias. **Las adicciones se caracterizan siempre por tres cosas:** uso excesivo y desproporcionado de algo (abuso); repercusiones sobre la vida cotidiana (interferencias, complicaciones, deterioros), y pérdida del control (abstinencia y reiteración).

Si te suceden esas tres cosas cuando consumo una sustancia o practicas una actividad, es que eres adicto. Por eso hoy traigo al blog una de las obsesiones o adicciones que más se observa con la llegada del verano: la de [hacer deporte](#), ya sea correr, deportes de gimnasio, bicicleta, o pesas, como en la famosa vigorexia de ciertos culturistas.

Y es que en la sociedad actual el deporte es tan importante que casi podría considerarse como uno de los rasgos típicos de la postmodernidad. **Parece que si no haces deporte eres perezoso, o insano, o incapaz, e incluso inmoral** o culpable de no sé qué deber para con a salud y el cuerpo.

De hecho, se ha observado que la práctica deportiva puede llegar a convertirse en algo más que un ejercicio saludable, en una obsesión, compulsión o adicción. Se han publicado bastantes artículos científicos serios demostrando la existencia de la 'Running addiction' (adicción a correr) y otras semejantes, y ya disponemos de escalas de 'adicción al deporte' en inglés y español.

Precisamente en este momento estamos en fase de validación de una '[Escala de Adicción al Deporte](#)' (SAS) en nuestro grupo. Un resumen de la misma es el siguiente cuestionario que puedes autoaplicarte. **Si respondes dos o más preguntas positivamente puede que estés en riesgo** de ser adicto al ejercicio físico. Si es así, ya sabe, a descansar en la playa; más leer y menos correr.

1. ¿Alguna vez ha sentido que es adicto o dependiente del ejercicio físico o de algún deporte?
2. ¿Alguna vez ha tenido lesiones o problemas de salud por practicar demasiado ejercicio físico o deporte?
3. ¿Alguna vez ha sentido que sobrepasaba sus límites físicos por su necesidad compulsiva de hacer deporte?

4. ¿Alguna vez ha tenido problemas laborales por culpa de la cantidad de deporte o ejercicio que hace?
5. ¿Alguna vez ha contravenido las indicaciones de su médico o entrenador deportivo de que debería limitar la cantidad de ejercicio que realiza?
6. ¿Alguna vez ha tenido problemas matrimoniales por culpa de practicar ejercicio o deporte excesivamente?
7. ¿Ha perdido amigos o relaciones por culpa del deporte o ejercicio físico?
8. ¿Alguna vez ha tenido problemas económicos por culpa del deporte o ejercicio?