



Waldo Vieira*

* Médico. Investigador Veterano de la Concienciología.

waldovieira@iipc.org

Palabras-Clave

Bigorexia
Conciencioterapia
Fisioculturismo
Parapatología
Psiquiatría
Somática

Unitermos

Bigorexia
Conciencioterapia
Fisiculturismo
Parapatologia
Psiquiatria
Somática

Keywords

Bigorexia
Conscientiotherapy
Parapathology
Physical-culturism
Psychiatry
Somatics

Bigorexia (Somática)

Bigorexia (Somática)

Bigorexia (Somatics)

Resumen:

En este artículo, se analiza la *bigorexia*, una patología caracterizada por la preocupación excesiva en la apariencia del cuerpo físico (soma), por motivos irrelevantes o incluso imaginarios. El autor expone los síntomas y características de este trastorno, sus consecuencias para la conciencia bigoréxica, la profilaxis con respecto a la enfermedad y los procedimientos para su remisión, mediante una correlación del tema con 11 especialidades de la Concienciología.

Resumo:

Neste artigo, analisa-se a *bigorexia*, uma patologia caracterizada pela preocupação excessiva com a aparência do corpo físico (soma), por motivos irrelevantes ou mesmo imaginários. O autor expõe os sintomas e características deste transtorno, suas conseqüências para a consciência bigoréxica, a profilaxia quanto à doença e os procedimentos para sua remissão, mediante uma correlação do tema com 11 especialidades da Concienciologia.

Abstract:

In this article, the author analyses *bigorexia*, a pathology characterized by the excessive preoccupation with the appearance of the physical body (soma) for imaginary or irrelevant motives. Through a correlation of the theme with 11 specialties of Conscientiology, the author exposes symptoms and characteristics of this disorder, its consequences for the bigorexic consciousness, the prophylaxis regarding the illness, and the procedures for its remission.

Definición. La *bigorexia* es un trastorno dismórfico orgánico o enfermedad mental caracterizada por la preocupación de un defecto pequeño o imaginario en la apariencia somática.

Sinonimia: 1. Anorexia regresiva; *bigarexia*; dismorfia muscular. 2. Fisioculturismo enfermizo.

Neologística. El término *bigorexia* es un neologismo técnico de la Psiquiatría.

Antonimia: 1. Anorexia nerviosa. 2. Auto-fagia. 3. Bulimia.

Coloquialismo. En el coloquialismo, la bigorexia es denominada "síndrome enemiga de los le-

vantadores de pesas".

Analogismo. Entre las personas que sufren disturbios mentales, los bigoréxicos relatan padecimientos de modo similar al de los portadores de 4 condiciones patológicas, aquí mencionadas en un listado en orden alfabético:

1. Ansiedad.
2. Comportamientos obsesivo-compulsivos.
3. Depresión.
4. Disturbios en la alimentación.

Antagonismo. La dismorfia muscular es la condición patológica exactamente opuesta a la ano-

rexia nerviosa.

Sutileza. Una sutileza que es importante observar es que los bigoréxicos son capaces de continuar ejercitándose físicamente incluso después de dislocarse, por ejemplo, un hombro.

Estadística. Se calcula hoy (Año-base: 2000) que de unos 10 millones de personas excesivamente preocupadas por el peso corporal, el 1% o 10 mil concins, sufra de dismorfia muscular.

Especialidades. He aquí 11 especialidades de la Concienciología, enumeradas en orden alfabético, que presentan informaciones para un mayor entendimiento de la bigorexia:

01. **Conciencioterapia.** La remisión de la bigorexia se alcanza por dos vías:

A. **Cerebro.** Desde el punto de vista específicamente orgánico, empleando una sustancia que neutraliza la serotonina.

B. **Mente.** Formación de neosinapsis a través de la higiene concienical.

02. **Convivenciología.** Teniendo en cuenta la Convivenciología, la bigorexia evidencia dos realidades:

A. **Sexo.** Alcanza a los hombres y a las mujeres.

B. **Estereotipos.** Pone a los hombres más vulnerables a causa de los *estereotipos sociales* que determinan la necesidad de que los machos deben presentar una musculatura visible o un *androsoma grande y fuerte*.

03. **Experimentología.** De acuerdo a la Experimentología, he aquí 12 *señales o síntomas* característicos de la persona portadora de bigorexia, mencionados en un listado, en un orden natural:

A. **Balanza.** Consultar el peso corporal en la balanza, dos o 3 veces por día, siempre insatisfecha.

B. **Espejo.** Examina detalladamente su soma, ante el espejo, una docena de veces por día.

C. **Ropas.** Incluso el día más caluroso del verano, se viste con ropas gruesas, inadecuadas para cubrir su cuerpo porque se siente delgada.

D. **Dieta.** Jamás come en restaurantes en función de la excesiva atención que le da a la dieta radical para aumentar sus músculos.

E. **Personas.** Vive preocupada con respecto a que las otras personas puedan estar hablando de su *condición delgada*, una suposición falsa con respecto a su apariencia somática, ya sea androsomática o ginosomática.

F. **Autoestima.** Mantiene una caída acentuada o una baja evidente de la autoestima.

G. **Autoimagen.** Alimenta una autoimagen completamente distorsionada de la realidad somática.

H. **Terapéutica.** Rehusa buscar un tratamiento adecuado con psiquiatras, psicólogos, concienioterapeutas u otros profesionales del área de la salud mental.

I. **Ejercicios.** En la condición de atleta o deportista, gasta largas horas, cada día, levantando

pesas o *con una rutina* de ejercicios exhaustivos, excesivos e interminables en el gimnasio.

J. **Sociabilidad.** Su preocupación por el soma llega a generar conflictos, prejuicios y problemas en su vida profesional y en su círculo social.

K. **Exposición.** Evita situaciones donde su cuerpo humano tenga que ser expuesto públicamente.

L. **Salud.** Prosigue haciendo gimnasia compulsivamente, bajo dieta rigurosa para ganar peso y, en ciertos casos, hasta usando anabólicos (esteroides), incluso sabiendo que eso está afectando a su salud y a su bienestar.

04. **Holomadurología.** Según la Holomadurología, hay *límites racionales* en lo que respecta a la salud del soma y hasta con respecto a los ejercicios físicos.

Técnicas. Para todo en la vida moderna existen técnicas útiles y esas técnicas presentan límites en sus procedimientos.

Resoma. La vida intrafísica siempre es limitante en función del *estrechamiento resomático* de la concin.

05. **Mentalsomática.** Como esclarece la Mentalsomática, la resistencia del bigoréxico para tratarse convenientemente y en tiempo útil, evidencia la lamentable condición de la ignorancia crasa con respecto a la *inteligencia evolutiva*.

06. **Parahistoria.** En relación a la Parahistoria, la bigorexia solamente fue detectada y clasificada en la condición de entidad nosológica en el inicio del *Siglo XXI*.

07. **Parapatología.** Bajo la óptica de la Parapatología, hay bigoréxicos que se consideran muy flacos, no importa cuán grandes o aventajados sean sus somas, y presentan la tendencia de hacer ejercicios en exceso que llegan a perjudicar su vida, hasta interfiriendo en el mantenimiento del *empleo*, en su trabajo profesional y en su salud.

08. **Paraprofilaxis.** Por el análisis de la Paraprofilaxis, existen características muy comunes entre las personas que evidencian que corren riesgo de tornarse compulsivas con respecto a los ejercicios en exceso, una condición que puede llevar a la bigorexia, a modo de estos 8 indicios o señales, mencionadas en un listado, en orden natural, creciente, en cuanto a los acontecimientos:

A. **Carga.** Ejecución de ejercicios físicos ininterrumpidos por los menos 6 veces por semana.

B. **Autoculpa.** Cuando la persona no hace los ejercicios, se siente nerviosa, culpable.

C. **Interés.** Su interés por otras actividades intrafísicas disminuye.

D. **Entretenimiento.** Los ejercicios somáticos se tornan su principal fuente de recreación o entretenimiento.

E. **Endorfina.** La concin experimenta un alto

nivel de placer en las sesiones prácticas, en este caso ya dominada por la endorfina, la cocaína del soma.

F. **Monopensene.** La persona habla frecuentemente de sus actividades físicas cual una idea fija o monopensene.

G. **Estilística.** La rutina cotidiana y su estilo de vida comienzan a girar en torno a los ejercicios o al gimnasio. Ocurre la sujeción de la conciencia a la materia vitalizada del soma.

H. **Somática.** El soma, es decir, la Somática, se torna el materpensene del holopensene personal de la concin.

09. **Proexología.** En el ámbito de la Proexología, la bigorexia viene aniquilando innumerables *proexis promisorias* en distintos países, desde la década del 80, mucho antes de que sea identificada y clasificada como una entidad patológica definida dentro de los cuadros de la Nosología.

10. **Recexología.** Ante la Recexología, el bigoréxico es una de las concins que necesitan con urgencia del recexis, teniendo en cuenta su necesidad de creación de *neosinapsis* relativas al propio cerebro e, inevitablemente, al cerebelo, en función de la psicomotricidad. El recexis, en este caso, promueve la profilaxis de la incomplexis.

11. **Somática.** Por los conceptos de la Somática, legiones de gimnastas y fisiculturistas son víctimas de la *incomplexis* tan sólo debido a la bigorexia, siendo éste el motivo del asunto que se trata aquí, en sus pormenores, a modo de un alerta general.

Correlaciones. Además de los asuntos abordados en este ensayo, he aquí otros 20 temas, mencionados en un listado, en orden alfabético, que pueden enriquecer las investigaciones del(la) investigador(a) interesado(a) en profundizar las investigaciones con respecto a la bigorexia:

01. Abuso en el empleo de las energías.
02. Actitud antisomática.
03. Amenazas al soma.
04. Animal humano.
05. Anomalía.
06. Antianatomía.
07. Antiestigma somático.
08. Antropolatría.
09. Autoasedio.
10. Autodestrucción.
11. Autofagia.
12. Autopreservación.
13. Autosugestión.
14. Bioenergética.
15. Ectopia concinencial.
16. Ectorrasfar.
17. Egocentrismo.
18. Excesos.
19. Manías.
20. Priorización evolutiva.

Interdisciplinaridad. La bigorexia presenta una relación más directa, entre otras disciplinas, con estas 10, mencionadas en un listado, en orden alfabético:

01. Androsomática.
02. Antropología.
03. Conciencioterapia.
04. Fisiculturismo.
05. Holosomática.
06. Macrosomática.
07. Psicología.
08. Psicoterapia.
09. Psiquiatría.
10. Somática.

Bibliografía Específica:

01. Arruda, Roldão; *Exercício em Excesso pode Causar Dependência; O Estado de S. Paulo*; Periódico; Diário; Año 121; N. 38.869; Sección: *Comportamento*; 3 ilus.; São Paulo, SP; 01.03.2000; página A 19.

02. *Gazeta do Povo*; Redacción: *Fisiculturismo pode Ser Doença, diz Pesquisador*; Periódico; Diário; Año 82; N. 25.695; Sección: *Ciência*; 1 ilus.; Curitiba, PR; Brasil; 25.02.2000; página 8.

03. Hamburger, Esther; *Obsessão pelo Corpo invade Shows de Auditório para Crianças e Jovens; Folha de S. Paulo*; Periódico; Diário; Sección: *Crítica*; 1 ilus.; São Paulo, SP; 21.06.93; página 1 - 12.

04. Limoli, Sérgio; *Malhação Doméstica* (Aparelhos de Ginástica); *Isto É*; Revista; Semanal; N. 1.440; Sección: *Consumo*; 3 ilus.; São Paulo, SP; 07.05.97; página 83.

05. Luz, Sérgio Ruiz; *O Falso Forte* (Fisiculturismo, Hormônios, Câncer); *Vêja*; Revista; Semanal; Año 31; N. 47; Sección: *Esporte*; 2 ilus.; São Paulo, SP; 25.11.98; páginas 78 y 79.

06. *Manchete*; Redacción: *O Risco de Malhar Além da Conta*; Revista; Semanal; N. 2.442; Sección: *Saúde*; Rio de Janeiro, RJ; 30.01.99; página 54.

07. *O Globo*; Redacción: *Obsessão por Forma Física pode Ser Distúrbio Mental*; Periódico; Diário; Sección: *Ciência e Vida*; Rio de Janeiro, RJ; 22.11.97; página 42.

08. *O Globo*; Redacción: *Os Perigos de Buscar o Corpo Perfeito para o Verão* (Moderação na Hora de se Exercitar); Periódico; Diário; Cuaderno: *Jornal da Família*; 1 ilus.; Rio de Janeiro, RJ; 29.11.98; página 3.

09. Pastore, Karina; *Em Forma* (Universidade Harvard; Bigorexia); *Vêja*; Revista; Semanal; Ed. 1.526; Año 30; N. 50; São Paulo, SP; 17.12.97; página 16.

10. Pastore, Karina; *Homens de Peito* (Anabolizantes x Cirurgia da Mama); *Vêja*; Revista; Semanal; Ed. 1.601; Año 32; N. 23.; Sección: *Saúde*; 1 ilus.; 1 enu.; São Paulo, SP; 09.06.99; páginas 84 y 85.

11. Pivetta, Marcos; *Pegue Leve no Verão* (Exercícios em Excesso: Pior para a Saúde do que Ser Sedentário); Entrevista: Victor Matsudo; *Vêja*; Revista; Semanal; Ed. 1.324; Año 27; N. 4; 1 ilus.; São Paulo, SP; 26.01.94; páginas 7, 8 y 10.

12. *Saúde & Energia*; Redacción: *Estresse Físico pode Provocar Fraturas*; Tabloide; *A Notícia*; N. 34; 2 ilus.; Joinville, SC; Brasil; 23.01.2000; tapa del cuaderno y página C 4.

13. Varella, Flávia; *Chega de Malhação* (Modismos do Esporte); Entrevista: Turibio Leite de Barros Neto; *Vêja*; Revista; Semanal; 1 ilus.; São Paulo, SP; 09.07.97; páginas 9 a 11.

Observación. Este ensayo inédito, especial para la revista *Conscientia*, es una de las entradas de la *Enciclopedia de la Concienciología*, en preparación.

Traducción: Lic. Maria Cristina Nievas.

Revisión: Luis Ignacio Lopez y Rosemere Victoriano.