

# Runnorexia, cuando salir a correr se convierte en pesadilla

En casi todos los casos correr es muy saludable, pero a ciertas personas esta afición puede írsele de las manos

ILEON.COM @ILEONCOM

LUNES 26 DE OCTUBRE DE 2015



*Son las 6 de la mañana. Me da tiempo a salir a correr una hora, mañana madrugaré más porque en una hora no hago nada. Bueno, al salir del trabajo, antes de comer, me da tiempo a correr otros kilómetros... mejor le digo a Diego que no puedo quedar y así puedo hacer más..."*

En casi todos los casos correr es muy saludable, pero a ciertas personas esta afición puede írsele de las manos. El running se convierte en un problema cuando corona el centro de sus rutinas, de todo su mundo y de su vida. Sus metas, aspiraciones, temas de conversación y aspiraciones se fundamentan en lo mismo: correr más y más, más rápido, más tiempo y cada vez con una mejor marca y resultado. Los psicólogos Miguel Ángel Cueto, psicólogo clínico, y David Cueto, psicólogo sanitario, analizan esta nueva dolencia, la 'runnorexia', que ha aparecido mientras la devoción por 'el trote', más o menos profesional, sigue creciendo.

## **¿Cuándo aparece esta obsesión al running?**

"La obsesión por un deporte suele seguir un patrón determinado. Primero se hace por el placer y disfrute que produce, después por mejorar el rendimiento o liberarse del estrés, para más tarde, si no sabemos controlarnos, acabar entrenando de forma compulsiva. Correr o running no es una excepción y es en este punto, cuando sólo nos encontramos bien si hemos salido a correr, se puede convertir en una compulsión", analiza David Cueto.

## **¿Por qué se produce la adicción a correr?**

Hay estudios contradictorios al respecto. Algunos consideran que las adicciones tienen una base biológica que tiene que ver con la liberación de endorfinas, ya que en los análisis de sangre realizados a personas después de haber realizado un ejercicio intenso, se encontraron, en la mayoría de ellas, altos niveles de éstas. De ahí la sensación de bienestar después de una intensa sesión de ejercicio. Sin embargo, otras investigaciones no muestran ninguna correlación entre el ejercicio y las endorfinas, considerando los investigadores que lo que hace que se sienta el bienestar y la energía del ejercicio es la liberación de dopamina en el cerebro, y que es esa sustancia la que causa el sentimiento de bienestar en algunas personas que se vuelven adictas al ejercicio.

En otro estudio publicado recientemente, científicos de la Universidad de Heidelberg (Alemania), han demostrado que son las hormonas llamadas endocannabinoides las que influyen en mayor medida en la desaparición de la ansiedad y el "subidón" que se produce después de hacer deporte.

## **¿Cuáles son los síntomas de la runnorexia?**

El exceso de horas de entrenamiento es la señal más evidente. Pero hay otras como no tener otro tema de conversación, relacionarse casi exclusivamente con otros corredores, preocuparse en exceso por la alimentación o por el cuerpo (vigorexia), marcas, rutas o todo lo que se relaciona con correr.

## **¿Nos inventamos enfermedades en el siglo XXI? ¿Por qué nacen estas enfermedades modernas? ¿O ya existían?**

Repetir conductas agradables que nos producen beneficios físicos o emocionales es algo habitual en el ser humano. Todos deseamos obtener placer y evitar las molestias o el dolor. El correr o hacer ejercicio es una actividad que, si repetimos y nuestro organismo lo permite, suele ser placentera por lo que tendemos a repetirla. No obstante, como cualquier otra actividad, habría que hacerla con moderación. De hecho, muchos deportistas de élite presentan durante su vida deportiva o

después de ella consecuencias negativas e indeseables en su organismo por el abuso de la actividad física.

Siempre ha habido personas que han abusado de determinadas conductas gratificantes que les ha llevado a disminuir otras actividades sociales, laborales o familiares. Es ahí donde podemos poner límites para evitar una excesiva dependencia de dicha actividad.

### **¿La runnorexia es igual de peligrosa y grave que la adicción a una sustancia?**

Sí, porque las personas con runnorexia convierten el correr en lo más importante de su vida. El cansancio o las lesiones no les impiden realizar los entrenamientos y, si por cualquier circunstancia no pueden hacerlo, suelen presentar irritabilidad, ansiedad e, incluso, depresión. La obligación por correr puede limitar las actividades de la vida cotidiana e, incluso, puede presentar parecidos síntomas al síndrome de abstinencia de una sustancia física.

### **¿Por qué es peligroso sufrir este trastorno? ¿Puede desembocar en otros trastornos más graves?**

Porque puede tener graves consecuencias físicas y psicológicas. A nivel físico porque el exceso de entrenamiento puede producir lesiones graves y a nivel psicológico, como ya hemos comentado antes, produce los mismos síntomas que cualquier otra adicción (insatisfacción, ansiedad, depresión, conductas irresponsables...), pierden el control sobre sí mismos. Además estas personas suelen tender a abandonar las actividades sociales al dedicarse casi en exclusiva al hecho de correr.

### **¿Qué medidas debe adoptar un adicto al running para liberarse de esta obsesión?**

Como con cualquier otro hábito lo primero es reconocer que se padece un problema. Y a partir de ahí, comenzar un cambio de conductas que aumenten la sensación de control sobre la actividad física. Valorar los antecedentes que nos hacen repetir la conducta y modificando determinados hábitos de comportamiento (cognitivos, emocionales o conductuales) podría ayudarnos a superar este problema. En ocasiones más graves, el apoyo psicológico ayuda a superar este problema.