

[Redacción Periódico Girón](#)



Lo masculino siempre se ha asociado al dominio o la fuerza. Si bien no es intención de este trabajo abordar el trasfondo antropológico de tales ideas, no está de más aclarar que se apoyan en tabúes que reproducen la imagen conservadora del hombre como “sexo dominante”: gran proveedor familiar o “eslabón fundamental” de la vida en sociedad.

La idea de una estética afín al “sexo dominante”, genera malestar social y cultural. Poder también es sinónimo de fuerza en la contemporaneidad, y en nuestras sociedades patriarcales implica una agotadora lucha aquella que se establece por incrementar no solo la potencia muscular, sino lucir al estilo de un “gladiador”: bíceps y tríceps voluminosos, hombros cargados, pecho hinchado, “botín de acero” para referirse a los glúteos con todo lo que lleva un tren inferior tonificado.

Uno de los recursos en los que más se apoyan hombres y mujeres para alcanzar los estándares de belleza dominantes, es el fitness. Ir al

gimnasio o gym -anglicismo asentado en Cuba y otros países de habla hispana-, es más que una práctica común en boga, se trata de un evento de socialización marcado por la actuación de influencers, especialistas y diferentes usos de las redes sociales como la formación de grupos en Facebook para el intercambio de experiencias.

Intentar tapar el sol con un dedo, es un peligro que se corre cuando hablamos de los beneficios de la práctica continua y regular de ejercicios físicos de alta intensidad; es preciso cuestionar también los patrones de perfección promovidos desde industrias que promocionan la violencia simbólica al ritmo de sus propósitos lucrativos.

Muchos de los modelos fit son consumidores activos de esteroides, hecho no desprovisto de consecuencias. Al mismo tiempo, en Cuba, encontramos un panorama interesante: ni todos los jóvenes pueden comprar la testosterona y los energizantes industriales, ni pueden sobrevivir a las demandas de una dieta natural tan exigente en las condiciones ajustadas de vida que prevalecen.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

La palabra fitness, procedente del idioma inglés, significa “bienestar”, pues la raíz *fit* equivale a sano y saludable. En su sentido más amplio y aplicado, este término alude a la búsqueda y mantenimiento de un buen estado mediante la práctica de ejercicios continuados y sostenidos, acompañados de costumbres de vida sanas.

La actividad física aumenta el suministro de oxígeno y nutriente a los tejidos; según el conocimiento científico acumulado, cuando esto sucede, las personas poseen más energía para enfrentar las tareas cotidianas. Asistir al gym no solo ayuda a mantener un peso saludable o a conservar una silueta perfecta, también reduce el riesgo de enfermedades.

De acuerdo con el Dr. C y profesor de la Universidad de Matanzas, Abel Gallardo Sarmiento, mejora la resistencia aeróbica, fortalece la condición física, tanto interna como externa; reduce el riesgo de desarrollar la obesidad, problemas cardiovasculares, el colesterol alto, hipertensión; evita el estrés y la depresión mediante la liberación de endorfinas.

Estas ventajas figuran expuestas por la OMS en su sitio oficial. El portal refiere que el ejercicio mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, por lo que recomienda a los adultos de 18-64 años, dedicar un mínimo de 50 minutos semanales a la práctica de la actividad física aeróbica.

Lea también: [Todos los esfuerzos contra la violencia de género](#)

MALESTAR SOCIAL E INDUSTRIA DEL FITNESS

Pese a los beneficios mencionados, entrar a un gym por primera vez, puede resultar una experiencia tortuosa. Algunos jóvenes no resisten la competencia por lograr esculpir un cuerpo bien proporcionado. Padecen los efectos del “complejo”, refiere Dennis Martínez Ramos, coach en el gym Esparta, en Jagüey Grande, al sur de la provincia de Matanzas.

“Siempre es incómodo entrar a un lugar que no conoces, especialmente cuando eres principiante y te ves por debajo de una mayoría con un físico formado. Todos no poseen la voluntad para soportar el dolor muscular y el cansancio, ni para asumir el estilo de vida que este proceso requiere: respetar los horarios de descanso, y sostener una dieta rica en proteínas”, confirma Martínez Ramos.

Hace cinco meses abrió sus puertas este centro, por un precio de mil pesos, cinco veces más caro que cualquiera de los gimnasios locales por el número de equipos que atesora. A menudo es normal que algunos jóvenes abandonen los ejercicios para no regresar, mientras otros persisten.

Inconformidades por estrías, delgadez extrema, poca musculatura, silueta corporal no deseada o percepción de un rasgo físico como defectuoso, marcan el autoconcepto de algunos y el rigor de las metas trazadas. Por lo que los ejercicios, en muchos casos, no funcionan como un antídoto contra el malestar emocional y la ansiedad, sino todo lo contrario.

“¿No has notado las proporciones de los modelos fit? Esa es la meta de muchos jóvenes en este lugar, ser como Simeon Panda, Sergi Constance, Jeff Seid, Bradley Martyn, algunos de los influencers con más seguidores”, asegura el joven.

La euforia y el simbolismo manejado desde sitios como Instagram no se quedan atrás. Agrega Gallardo Sarmiento, quien también es miembro de la Academia de Ciencias de Cuba, que no es suficiente con consultar los materiales disponibles en la red.

“El iniciante en esta práctica debe saber que cualquier tipo de actividad física debe ser prescrita. Se reconoce la prescripción del ejercicio físico al acto médico que requiere diagnóstico, valoración cine antropométrica, nutricional y funcional, así como el seguimiento de un facultativo, lo cual evidentemente muy pocos cumplen a nivel mundial.

Salud vs. belleza, ¿otro paradigma para el fitness masculino?

Última actualización: Martes, 02 Mayo 2023 15:14

Visto: 269

“Al violar los requisitos de prescripción no se puede garantizar al ciento por ciento que este tipo de práctica no provoque daños a la salud sin el debido control biomédico, desde su cumplimiento ético fundamentado en la Declaración de Helsinki”.

Salud vs. belleza, ¿otro paradigma para el fitness masculino?

Última actualización: Martes, 02 Mayo 2023 15:14

Visto: 269



LOS ESTEROIDES Y SUS CONTRAINDICACIONES

De acuerdo con un estudio publicado durante el 2020 en la revista inglesa *Nature Medicine*, dirigido por investigadores de la Universidad de Cambridge y la Universidad de Exeter, en los hombres tener niveles más altos de testosterona incrementa los riesgos de desarrollar cáncer de próstata.

Los resultados de este trabajo, basado en los datos genéticos de 425 000 personas registradas en el Biobanco del Reino Unido, remite a una problemática de relevancia en la historia y popularidad del fitness: el consumo de la estrella de la ganancia muscular.

En Cuba, el esteroide anabolizante se comercializa en el mercado informal por un precio que ronda los 10 mil pesos. El consumo excesivo por hombres sanos, ya sea inyectable o en tabletas para que las fibras musculares crezcan y fortalezcan, implica graves consecuencias.

El Dr. C Abel Gallardo también advierte sobre sus efectos en el incremento de riesgos de infarto cerebral y la agresividad; la generación de tumores hepáticos; el aumento de la producción de sebo que origina acné quístico; su actuación negativa sobre la fertilidad con la disminución en la producción de espermatozoides, entre otras consecuencias.

En 1995, una investigación coordinada por la OMS en 357 voluntarios de nueve países, arrojó que “una inyección semanal de testosterona actúa en los hombres como anticonceptivo”.

LA NECESIDAD DE UN CAMBIO DE PARADIGMA

No obstante se origina una gran contradicción para cualquier cubano cuando trata de adaptar su dieta al rigor e intensidad de entrenamiento físico. Pese a ello se recomiendan energizantes como: plátano, avena, huevo, frutos secos. minerales y proteínas, reparadores y constructores. Acompañado de alimentos que favorecen el crecimiento muscular: carne roja magra, pechuga de pollo o de pavo, huevos, pescado, leche descremada.

La Creatina, uno de los suplementos más empleados, aunque también se comercializa a un precio excesivo en el mercado informal cubano, es más recomendable respecto al empleo de esteroides. La ingesta diaria de tres gramos de este energizante industrial, ayuda a mejorar el rendimiento físico en series de ejercicios de corta duración y de gran

intensidad.

Como es evidente, son varias las contradicciones que rodean y confluyen en el fitness, la variación de las condiciones es perceptible de un país a otro. Sin embargo, coincidimos en el predominio de valores sexistas agresivos que impiden la apropiación sana de esta práctica y sus beneficios para todos los grupos sociales, en la medida que cada vez se torna más excluyente y cara.

Si bien los valores hegemónicos no son siempre adecuados, es preciso estimular otro paradigma del fisiculturismo acorde a todos los escenarios y la variabilidad social. El fitness constituye una de esas actividades que pese a sus potencialidades exige todavía del manejo adecuado de la multiplicidad de información y conocimientos científicos desarrollados.

Estas, entre otras, representan responsabilidades que debieran asumir y comprometer a los diversos actores locales, privados o no, y al mismo tiempo considerar instituciones públicas como el INDER, en la promoción de espacios de recreación alternativos por su valor de uso y no de consumo.

(Por: Laura Vichot Borrego)