**La Bigoressia : quando i giganti diventano fragili**

Bigoressia" è un termine che trova la sua etimologia nell'inglese "big= grande' e nel latino "orex=appetito', ad indicare la "[fame](http://www.my-personaltrainer.it/dimagrire/attacchi-fame.html) di grossezza' ovvero il desiderio a tutti i costi di possedere un corpo più muscoloso, tonico e più asciutto.

Questo disagio è sentito particolarmente dai frequentatori di palestre, che passano quotidianamente ore e ore ad allenarsi nelle sale pesi, e che per avere un corpo letteralmente scolpito dai muscoli sono disposti a sottoporsi a diete iperproteiche, a sovra-allenamenti più del dovuto, e ad abusare di integratori alimentari, come creatinina e proteine che favoriscono, appunto, la crescita muscolare o il suo mantenimento, e nei casi più gravi di [steroidi anabolizzanti](http://www.my-personaltrainer.it/steroidi_anabolizzanti.htm) e uso di farmaci che danneggiano il fisico in modo importante.

A volte si parla di “anoressia nervosa” in quanto l'anoressica rifiuta il cibo in cerca di una costante magrezza, spesso fino all'auto-annichilimento fisico, mentre il "bigoressico' cerca i tutti i modi possibili un volume muscolare sempre maggiore, vivendo nel terrore di perdere anche un solo muscolo della mastodontica impalcatura che ha dovuto erigere a suon di sudore e di dolore.

Sforzandosi infatti il corpo è continuamente sollecitato e senza tempi di recupero e di riposo, si andranno a vivere situazioni di forte stress unito ad astenia e a seri problemi nel ritmo cardiaco.

A volte questi individui soffrono anche di fastidiose e dolorose tendiniti oltre a problemi muscolari diffusi e ad un indolenzimento cronico; anche alterazioni ormonali a carico dell’ormone adrenocorticotropo (ACTH), cortisolo e prolattina sono relativamente frequenti.

A lungo andare purtroppo si affiancano anche problemi della funzionalità epatica, renale e complicanze endocrine fino ad arrivare a complicanze nel sistema immunitario.

Le persone che fanno uso di steroidi anabolizzanti vanno incontro a complicanze quali, acne, alopecia, alterazioni cutanee e corneali, ginecomastia, ipogonadismo, alterazioni della funzionalità prostatica fino a quadri di grave blocco della crescita in pazienti in età evolutiva.

Prigionieri nel loro stesso corpo, questi atleti sfidano quasi le leggi della natura sforzandosi ogni giorno e specchiandosi innumerevoli volte per controllare se il proprio fisico corrisponde ai loro severi criteri.

I soggetti con Bigoressia, anche se visibilmente muscolosi, sono caratterizzati dalla preoccupazione di essere troppo magri e poco prestanti.

La distorsione dell’immagine corporea in soggetti affetti da dismorfofobia muscolare può predisporre ad avere pensieri ossessivi riguardo alla mancanza di muscolatura e per supplire a ciò, una significativa quantità di tempo è dedicata al sollevamento pesi ed è frequente la presenza di rituali ossessivo-compulsivi riguardanti la propria immagine, l’attività fisica e la dieta; quest’ultima è fatta di restrizioni e di piani alimentari completamente sbilanciati, troppo ricco di proteine e povero di grassi e zuccheri e con un attenzione eccessiva alle calorie assunte ogni giorno.

Non si cerca più di nutrire l’organismo ma di “pompare il più possibile” la massa muscolare.

Questa patologia è ricorrente soprattutto nel sesso maschile, ed in particolare tra i frequentatori di palestre

e appassionati di body-building.

Questi individui arrivano ad avere pensieri ossessivi del loro potenziamento muscolare anche per 5 ore e più ogni giorno

Ricordiamoci che questo disagio esattamente come i disturbi del comportamento alimentare, si caratterizza per la presenza di alterazioni della sfera senso percettiva (coloro che ne soffrono, allo specchio si vedono magri e flaccidi) e dello schema cognitivo con insistente e continua ideazione sulle forme corporee.

La loro autostima deriva dallo loro immagine allo specchio, se infatti si vedono flaccidi o poco muscolosi, quest’ultima viene intaccata e subentra in queste persone una forma d’ansia che li porta ad allenarsi sempre con maggior vigore senza dar peso alla fatica, e al dolore provocato dal sovra-allenamento.

La bigoressia ovviamente se protratta nel tempo porta inevitabilmente anche conseguenze nel campo della vita privata, sociale e lavorativa.

Molte persone infatti arrivano ad evitare tutte le situazioni, anche quelle più intime, in cui il corpo potrebbe essere esposto e, nel caso l’evitamento o addirittura l’isolamento non fosse possibile, viverle in una condizione di intenso disagio.

Vengono compromesse le intere giornate di questi individui che pensano durante tutta la loro giornata anche lavorativa all’allenamento in palestra il quale non deve mai mancare anche se il loro fisico dà comunque segnali di cedimento con le patologie sopra descritte.

Se pensiamo ai giocattoli che sono rimasti nelle menti di ogni ragazza/o troviamo la Barbie e il suo eterno fidanzato Big Jim; la prima magra a livelli assurdi con gambe stecchino e vita da vespa, mentre il suo fidanzato, negli anni lo hanno creato sempre più muscoloso rispettando l’estetica dei moderni body builder.

Anche in questo caso la società moderna non aiuta i giovani a ricercare un loro equilibrio interno indipendentemente dal proprio aspetto fisico.

Le giovani donne ricercano la magrezza e l’uomo se non è muscoloso non viene di fatto preso in considerazione creando un terreno fertile per lo sviluppo di importanti e gravi disturbi del comportamento alimentare e di dimorfismo corporeo.

Diventando il corpo, fulcro dell’attenzione anche mediatica, si dà molta meno importanza ai valori di una persona, ai suoi principi, alle sue risorse interne, alla sua personalità, tutti fattori che vengono sminuiti e relegati in un angolo per dare solo risalto all’involucro, e quindi alla propria immagine; si diventa un pò tutti narciso, si ricerca costantemente l’approvazione degli altri, e si ricercano mille pose in autoscatti da postare sui vari Social Network per contare i “mi piace” in modo da addormentarsi sereni perché sappiamo di piacere al mondo.

Non vi è modalità più sbagliata e più pericolosa soprattutto se coinvolge individui molto giovani; è infatti molto facile cadere in preda a questi comportamenti disfunzionali, ma è molto difficile saperne uscire e tornare ad una vita normale;