

## Los riesgos de un cuerpo perfecto esculpido con química | Diario Sur

- El uso de anabolizantes, una práctica cada vez más extendida como atajo goloso para ponerse cachas, puede destrozarse tu salud



Historias visuales, Dietética y nutrición, gimnasia

<https://www.diariosur.es/deportes/riesgos-cuerpo-perfecto-esculpido-quimica-20230813003545-ntrc.html>

Isaac Asenjo

Domingo, 13 agosto 2023

Leticia Aróstegui (gráficos)

Los esteroides anabolizantes hace tiempo que dejaron de ser monopolio de culturistas y actores hipermusculados de Hollywood. No hace falta más que entrar en algunos gimnasios o darse una vuelta digital por las redes sociales, donde el físico ha terminado por condicionar los estándares de belleza de la sociedad, para comprobar que se han convertido en un espacio donde muchos manifiestan las sustancias que consumen sin ningún tipo de pudor. Un atajo muy goloso para ponerse cachas pero con un peligro y evidente riesgo para la salud. Son **drogas** que tienen una estructura y acción similar a la hormona masculina: la testosterona. Tienen una doble acción: el efecto anabólico que propicia la creación de músculos sin grasa, y el efecto androgénico, que potencia el desarrollo de las características sexuales masculinas. Lo mismo que se hipertrofian los músculos, las paredes del corazón crecen de forma concéntrica hacia dentro y eso aumenta el riesgo de sufrir cardiopatías. Y en parte dependiendo de la edad y el sexo: Al margen de los problemas estéticos, el consumo de anabolizantes puede favorecer que aparezcan enfermedades cardiovasculares, al propiciar la arteriosclerosis, aumentando los niveles de colesterol malo (LDL) y reducir los de colesterol bueno (HDL). Además, el uso de anabolizantes puede favorecer la formación de coágulos y trombos, están relacionados con la posible aparición de quistes hepáticos y con la de algunos tumores. Algunos no se plantean agilizar estos progresos corporales para competir en algún deporte de manera profesional sino que solo con verse fuerte y grande es suficiente. Un ejemplo de ello es el youtuber e influencer Villano Fitness, popular en estos ámbitos deportivos y que explica sin

problemas qué sustancias consume y en qué cantidades.«Desde pequeño me fascinaban los cuerpos musculados como Schwarzenegger y entrenaba calistenia en un parque, pero se me quedaba pequeña esa forma de ejercitarme. Un día vi en una cristalera de un gimnasio a unos tipos con el físico que yo quería. Tenía fuerza, movía buenos pesos pero no era suficiente. Me interesé por los anabolizantes y de cómo puedes modelar tu cuerpo a tu antojo mediante hormonas. Lo natural llega a lo que llega y esto era mucho más divertido, era progreso», explica en un vídeo en el que presume sobre la información que se puede recopilar en los foros de Internet. Usó química por primera vez en 2016 después de estar cinco años entrenando pesas en un gimnasio.«Sabía lo que usar y lo que tenía que tomar para combatir los efectos secundarios de lo que tomaba. Si vas a usar sustancias que perjudican tu salud lo primero es saber entrenar, comer y conocer todas las posibilidades y consecuencias», expone.Principalmente son dos los motivos para el uso de estas sustancias. El primero es porque aumenta el rendimiento muscular, pues permite al aumentar la fuerza muscular tener más velocidad, resistencia y explosividad. Estos son los resultados que se buscan en el mundo del atletismo. El segundo, que predomina en el mundo del fitness y culturismo es el aumento del volumen del músculo y la reducción de la grasa corporal. Obtener uno u otro resultado depende del producto empleado, la dosis y la combinación de distintos productos.Los esteroides estimulan las células musculares y óseas. Las células entonces comienzan a producir nuevas proteínas (bloques contruidos con capas de células, tejidos y órganos) que las hacen aumentar su volumen. Al crecer, los músculos ganan fuerza, lo que permite ejercitarse por más tiempo.Otra forma en que los esteroides actúan en el cuerpo, es mediante la estimulación del crecimiento del músculo por encima de la producción de grasa. Esto lo hacen mediante la imitación del funcionamiento de la testosterona que existe en el cuerpo de manera natural, pero con potencial de mejorar la resistencia, la fuerza y la masa muscular. No son igual de efectivos en todo el mundo, hay gente que responde mejor y otra que pese a utilizarlos no consigue llegar al punto que le gustaría.Los culturistas de competición toman estas sustancias bajo estricta supervisión médica, con análisis de sangre continuos, ciclos y dosis medidos al milímetro, y con todos los medicamentos necesarios para compensar los efectos secundarios, algo difícil para el joven estándar de gimnasio y seguidor de las múltiples redes sociales. Hay ciertos parámetros que se ven alterados en una analítica por el uso de esteroides como las transaminasas, que nos informan del estado del hígado, la creatinina, que hace lo propio sobre el riñón, el perfil lípido que se ve incrementado de manera notable, el valor que estudia la próstata o las hormonas que se producen a partir de la tiroides.Las edades medias de consumo están entre los 20 y los 22, pero en algunos casos llegan a los 16, cuando todavía no ha terminado la etapa de desarrollo del cuerpo. Según la Sección de Consumo, Medio Ambiente y Dopaje de la UDEV Central de la Policía Nacional, el consumo de anabolizantes ha crecido un 20% en España con respecto al periodo anterior a la crisis sanitaria, mientras que un informe de la Comisión Europea afirma que un 6% de las personas que van al gimnasio utilizan anabolizantes como complemento al ejercicio. Según la OMS, el mercado de medicamentos ilegales mueve 150.000 millones de euros en el mundo, 15.000 en Europa y 1.500 en España.«Para tener una sustancia como la testosterona en niveles óptimos en sangre, es mejor inyectarse con frecuencia alta en microinyecciones de insulina, repartiendo la dosis en más aplicaciones en lugar de una grande», explica en uno de sus vídeos Villano Fitness, en el que además indica qué tipo de jeringa utilizar y cómo aplicarla de forma intramuscular o subcutánea. La 'receta' de lo que toma en una de sus entrevistas se basa en dos gramos y medio de testosterona a la semana; 10 unidades diarias de hormona del crecimiento; y un gasto de 50 euros al mes en insulina. Unas cantidades en tomas que

no se apunta a que estén prescritas por un profesional de la Medicina y que presuntamente estarían adquiridas en el mercado negro. La cantidad descrita supone en promedio, unas 30 veces la dosis administrada a los pacientes con necesidad de tratamiento sustitutivo de testosterona. Uno de los motivos del auge de la venta ilegal de anabolizantes es básicamente que es un delito fácil de cometer y que está castigado con penas muy bajas, la máxima es de cuatro años de prisión, muy diferente al tráfico de **estupefacientes**. «Jugar con el sistema endocrino es peligroso a medio plazo. No todos los organismos responden igual a estos fármacos; no hay dosis seguras, y menos para un usuario de gimnasio estándar. A todo esto le sumamos que dichos compuestos se suelen adquirir en el mercado negro, con los riesgos añadidos que esto conlleva», explica el divulgador y experto en nutrición deportiva Saúl Sánchez, que ahonda en el dato de que gran parte de las muertes por esteroides a medio plazo son por problemas en el sistema cardiovascular. Los anabolizantes se pueden administrar tanto oralmente como mediante inyecciones. El uso de una sustancia u otra dependerá de los deseos del deportista: si quiere ganar volumen muscular, si quiere ganar resistencia, si quiere perder grasa, si quiere aumentar la definición... Durante esos descansos hay que tomar otros medicamentos como el clomifeno y gonadotropinas, para que los testículos y la testosterona vuelvan a la normalidad. Son caros, y muchos usuarios se saltan este paso. No todos los músculos responden igual a los anabolizantes. Los músculos de los hombros, deltoides y trapecios, tienen mayor cantidad de receptores, y crecen de forma antinatural. Es una forma rápida de distinguir a los usuarios de estas sustancias. El autor del libro 'Cómo morir joven lo más tarde posible' explica que existen fármacos que se están poniendo de moda en los últimos tiempos llamados SARMS, en sus siglas en inglés, que son Moduladores Selectivos de los Receptores de Andrógenos. «Es un paso a medio camino, son fáciles de consumir porque éstos ni se inyectan ni se toman en pastillas, se hace por vía oral en forma de gotas, pero son tóxicos para el hígado y con el tiempo pueden provocar tumores». Además, se fabrican y distribuyen de forma ilegal y se trafica con ellos porque los beneficios que los grupos criminales obtienen son muy sustanciosos, ya que un frasco gotero puede llegar a venderse a un precio de 60 euros cuando el coste de producción no llega a un euro, si bien a esa ganancia habría que restarle los gastos de la distribución. Estas modificaciones a partir de la molécula de la testosterona, son medicamentos que actualmente están siendo sometidas a estudios científicos, según los cataloga la Agencia Española del Medicamento. Tanto la Guardia Civil como la Policía Nacional han llevado a cabo recientemente varias operaciones contra ese tráfico ilegal. Los SARMS, apuntan los expertos, pueden tener muchas ventajas para la medicina, toda vez que actúan de forma selectiva sobre el órgano que lo precisa, pero de los que están en ensayos clínicos, solo la ostarina es la que está más avanzada y puede ser eficaz para combatir la osteoporosis. Su uso recreacional o para mejorar el rendimiento deportivo no está justificado. Respecto a las secuelas del uso, los expertos coinciden en que el usuario se va a enfrentar a la abstinencia y a la dependencia, similar a la que se presenta con el consumo de opioides. «La disminución de la testosterona durante los descansos produce depresión, los resultados en el gimnasio ya no son los mismos, y muchos usuarios se ven abocados a comenzar un nuevo ciclo poco después, especialmente si basan su éxito personal o profesional en su físico», explica la doctora Elena Casado Pineda, conocida en redes sociales como @Medicilio. Aumento muscular, reducción de la grasa, aumento de la fuerza, aumento de la resistencia, disminución del tiempo de recuperación postesfuerzo. Aunque los esteroides y anabólicos reproducen los efectos de hormonas y sustancias que nuestro organismo produce, también acarrear graves problemas de salud, algunos irreversibles o mortales.