



Fármacos para mejorar el aspecto físico

André Silva, profesor adjunto del Instituto Piaget, Almada

¿Es nuevo?



Anima sana in corpore sano
(en inglés: healthy mind in a healthy body)

c. 100-127 EC



Co-funded by
the European Union

¿Es nuevo?

De hecho, los antiguos griegos y romanos popularizaron la idea de los gimnasios -del griego *gymnós* = ejercitarse desnudo-, que también empleaban a antiguos farmacéuticos y fisioterapeutas;



Co-funded by
the European Union

¿Qué ha fallado?

Con el tiempo, se produjo un cambio de enfoque: se trataba de ser más duro, mejor, más rápido, más fuerte, no (sólo) sano, y con estas presiones llegó la "necesidad" de atajos;

Luego están las presiones profesionales:

A los bailarines de ballet, por ejemplo, se les exige bailar durante más tiempo, en papeles más complejos y con movimientos más exigentes físicamente;



Co-funded by
the European Union

¿Qué ha fallado?

Luego están las redes sociales y la moda:

- Dado que atributos físicos como el peso, la estatura y el IMC se someten a escrutinio bajo estándares sociales de salud y atractivo, las percepciones corporales se deforman y el bienestar psicológico puede verse afectado (por ejemplo, de Valle et al., 2021; Merino et al., 2024);

¿La "solución" para todo esto? Fármacos, inyecciones, operaciones, adhesión a tendencias de alimentación poco saludables o innecesarias, entre otros factores.



Co-funded by
the European Union

¿Qué son las drogas que mejoran la apariencia?

PIEDs - *Fármacos para mejorar el rendimiento y la imagen*

Este concepto va más allá del deporte y el ejercicio: las personas pueden querer mejorar su cuerpo para aumentar su rendimiento, pero también para alcanzar objetivos estéticos, sociales, culturales y profesionales;

Incluye estimulantes cognitivos para estudiar, esteroides anabolizantes para aumentar la hipertrofia muscular, suplementos dietéticos para mantener un físico deseado...



Co-funded by
the European Union

Categorías de PIED

- Agentes dopantes tradicionales;
- Sustancias con efectos directos sobre la imagen corporal;
- Suplementos dietéticos.



Co-funded by
the European Union

Agentes dopantes tradicionales

Entre ellas figuran:

- **Esteroides androgénicos:** favorecen el crecimiento muscular y la recuperación rápida;
- **Crecimiento** **hormona** - utilizada para reducir cuerpo grasa corporal y aumentar la masa magra;
- **Eritropoyetina**, que aumenta la capacidad la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre;
- **Estimulantes** como la efedrina y las anfetaminas, utilizados para aumentar la concentración y la resistencia.

Muchos figuran en la lista de sustancias prohibidas de la Agencia Mundial Antidopaje, pero siguen utilizándose.



Co-funded by
the European Union

Sustancias relacionadas con la imagen corporal

Entre ellas figuran:

- **Esteroides anabolizantes** utilizados fuera del deporte de competición;
- **Diuréticos** para reducir la retención de agua y mejorar la definición muscular;
- **Laxantes** para adelgazar rápidamente;
- **Supresores del apetito** como la sibutramina, prohibida en varios países (pero no en Brasil, etc.);

El sitio foco es menos en
rendimientosino más en la apariencia, a menudo
influidos por ideales corporales poco realistas.



Co-funded by
the European Union

Suplementos dietéticos

Ocupan un espacio ambiguo:

Son legales, están pensados para complementar la nutrición - proteína de suero, creatina, cafeína, beta-alanina, etc;

Sin embargo, están poco regulados y algunos tienen composiciones poco claras o incluso están contaminados;

Psicológicamente, los suplementos actúan como **marcadores del compromiso** con el cuerpo ideal, utilizados no por sus efectos, sino como un ritual en los círculos centrados en el cuerpo.



Co-funded by
the European Union

PIED y motivación

Las PIED rara vez siguen una lógica puramente instrumental: **existe una profunda dimensión emocional** ligada al deseo de alterar el cuerpo;

El consumo de PEIDs se correlaciona con sentimientos de inadecuación corporal, baja autoestima o incluso percepciones erróneas dismorfia muscular;

Otros recurren a los PIED como forma de compensación psicológica tras experiencias de acoso, fracaso relacional y presión por el rendimiento (ya sea en el deporte, la sexualidad o incluso la vida profesional).

También existe una dimensión comunitaria.



Co-funded by
the European Union

Pero... ¿se
dopan?

El dopaje se define como el **uso de sustancias** o métodos **prohibidos** con la intención de mejorar el rendimiento deportivo, **infringiendo normas** y reglamentos;

El uso de sustancias con fines estéticos o no regulados no se considera, en sí mismo, dopaje: especialmente cuando gran parte del uso de PIEDs se produce fuera del deporte y, por tanto, está poco regulado;

Entonces... ¿se pueden usar?



Co-funded by
the European Union

¿Son seguros los PIED?

Existe una creciente normalización de estas , especialmente entre los adultos jóvenes;

El uso de moduladores selectivos del receptor de andrógenos (SARM), péptidos sintéticos y microdosificación hormonal se basa a menudo en foros no científicos;

Los riesgos son importantes: hepatotoxicidad, infertilidad, ginecomastia, alteraciones cardiovasculares, atrofia testicular, acné grave e, incluso, la muerte.

También hay informes de dependencia psicológica, irritabilidad, impulsividad, etc.



Co-funded by
the European Union

Entonces... ¿qué
podemos hacer al
respecto?

Debemos ir más allá de la prohibición, el control y el castigo;

La regulación es importante, pero pasan por alto las motivaciones subjetivas de los usuarios;

Es importante invertir en una educación crítica sobre el cuerpo, la salud y la apariencia desde una edad temprana;

Las intervenciones psicosociales deben promover la autoestima, fomentar el pensamiento crítico sobre los ideales corporales impuestos, ofrecer apoyo y crear alternativas socialmente valoradas para la construcción de la identidad.



Co-funded by
the European Union



Veamos algunos casos.

Productos proteínicos

El uso de productos proteicos tiene algunos beneficios para el rendimiento, como el aumento de la masa muscular y la fuerza (hasta 1,6 g/kg/día) y la disminución del tiempo de recuperación (Cermak, 2012);

Sin embargo, la mayoría de la gente no necesita suplementos proteicos: el asistente medio al gimnasio, por ejemplo, no hace suficiente ejercicio como para obtener ningún beneficio (Morton et al., 2017);

Peor aún, el uso de suplementos dietéticos está relacionado con un aumento de las actitudes permisivas hacia el dopaje (Yager y O'dea, 2014).



Co-funded by
the European Union

Productos proteínicos

Algunos pruebas que ingestas de más de 1,5 g/kg/día tienen perjudiciales (homeostasis, función renal, función hepática, enfermedad coronaria) (Delimaris, 2013);

Para una persona de 70 kg, esto equivale a "sólo" 105 g/día.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 años

Anna entrena tres veces a la semana en un gimnasio local, centrándose en ganar una cantidad moderada de músculo. Es estudiante universitaria y sigue a influencers de fitness en Instagram y TikTok;

Utiliza suplementos de proteína de suero, caseína y cafeína para ganar músculo y aumentar la resistencia. Cree que tomar suplementos es una parte esencial de "estar en forma".

Pero ya consume suficientes proteínas en sus comidas y no tiene ninguna deficiencia proteica ni realiza entrenamientos de alta intensidad.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 años

Cree que tomar estos suplementos tiene sus ventajas: siente que está haciendo lo que otros hacen para alcanzar sus objetivos de forma física, y a su vez esto aumenta su sentido de pertenencia, aumenta su motivación y se compromete más a entrenar y a compartir sus experiencias;

Sin embargo, esto tiene un impacto económico en su presupuesto mensual, y está asociado al desarrollo de creencias erróneas sobre su imagen corporal ("si no tomo estos suplementos no soy capaz de tener un cuerpo deseable");

Si no consigue alcanzar sus objetivos, existe un mayor riesgo de transición a sustancias más potentes.



Co-funded by
the European Union

Steven McRae



Fotografía de Darian
Volkovo y The Royal
Ballet



Co-funded by
the European Union

Steven McRae

Steven se rompió el tendón de Aquiles durante una actuación en directo en la Royal Opera House; Afirma que durante años luchó contra las lesiones, y empujó y empujó e ignoró todas las señales de que algo peor podía ocurrir... "Había estado viviendo en un estado constante de agotamiento" y estaba "muy falto de energía";

Ahora es una de las voces que más abogan por cambios en el mundo del ballet;

Nota al margen: Ha aumentado mucho su masa muscular y su fuerza y... hubo críticos que dijeron que ahora es un bailarín menos interesante y menos agraciado...



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

Gracias.

Si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico andre.silva@ipiaget.pt