

## Construyendo los cuerpos “perfectos”. Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia

### *Building “perfect” bodies. Cultural implications of the cult of the body and feeding megarexia*

Javier Eloy Martínez Guirao<sup>1</sup>  
j.eloymartinez@um.es

#### **Resumen**

El fenómeno del culto al cuerpo se ha hecho cada vez más presente en las sociedades complejas contemporáneas, y la alimentación y el ejercicio físico se han convertido en dos de los medios más destacados para seguir los valores hegemónicos sobre el cuerpo. En este texto partimos de la idea del cuerpo como realidad simbólica en el cual la sociedad y la cultura se manifiestan, y de la alimentación como hecho social total. Analizamos el fenómeno de la vigorexia, como el reflejo de la radicalización y distorsión de lo considerado como deseable, y de las contradicciones que la misma sociedad presenta, y vemos las repercusiones que conlleva en las pautas alimentarias.

#### **Palabras claves**

Cuerpo, alimentación, vigorexia, cultura, antropología.

#### **Abstract**

*The cult of the body phenomena is ever more present in contemporary complex societies; feeding habits and physical exercise have become the two main paths for pursuing hegemonic guiding principles for the body. This article leads off with the concept of the body as a symbolic reality, a place where society and culture manifest themselves, as well as feeding habits as a social fact. We analyze the phenomena of megarexia as a reflection of the radicalization and distortion of what is desirable as well as society's contradictions and their repercussions in dietary guidelines.*

#### **Keywords**

*Body, feeding habits, megarexia, culture, anthropology*

**Forma sugerida de citar:** Martínez Guirao, J. E. (2014). Construyendo los cuerpos “perfectos”. Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia. *Univeristas XII* (21), pp. 77-99. Quito: Editorial Abya Yala/Universidad Politécnica Salesiana.

---

<sup>1</sup> Doctor en Antropología social y cultural. Profesor en la Universidad de Murcia, área de Antropología social, departamento de Filosofía, España.

## **Introducción**

El fenómeno del culto al cuerpo se ha hecho cada vez más presente en las sociedades complejas contemporáneas, presentándose como un hecho multifacético donde confluyen, entre otros, valores como la salud, la estética o el placer. Es común variar los hábitos para conseguir una mayor salud, una vida más longeva y un mejor envejecimiento; cada vez está más reconocida y ha dejado de ser censurada la búsqueda de placer corporal; y las formas corporales han seguido la tendencia de ser exhibidas como modo de ostentación adoptando modelos estéticos hegemónicos.

El hombre ha seguido los pasos de la mujer y se ha incorporado definitivamente a este culto, produciéndose un cambio en las masculinidades, en los modos de relacionarse y percibir el propio cuerpo y en los cánones estéticos.

La alimentación, y también el ejercicio físico y el deporte, se han convertido en dos de los medios más destacados para seguir esos valores que la sociedad impone, y tanto en las consultas médicas como en los gimnasios se prescriben actividades físicas y dietas encaminadas a estos fines.

No obstante, las metas perseguidas presentan algunas incompatibilidades que obligan a elegir y anteponer unas por delante de otras, que queden reflejadas tanto en el cuerpo como en alimentación. Así, la alimentación en nuestras sociedades, suele presentar una serie de problemas propios de la confusión existente entre los diferentes discursos contrapuestos. Si a esto le añadimos que un mismo discurso suele ser modificado una y otra vez con los nuevos estudios, los cambios socioculturales o los intereses económicos, entre otros factores, la desorientación es todavía mayor. Esto nos hace inferir la importancia que los aspectos culturales tienen en las pautas alimentarias y su incidencia en el cuerpo y concretamente en las conductas paradójicas que se producen en la actualidad.

El mensaje que relaciona la alimentación con la estética corporal es cada vez más determinante, elevándose muchas veces sobre la salud, provocando o, al menos, predisponiendo a problemas o desórdenes alimentarios como la bulimia o la anorexia. Sin embargo, existe otro “desorden alimentario”, en el sentido de que altera las pautas consideradas como saludables, relativamente nuevo, que se suele dar en el contexto de los gimnasios de musculación y se conoce como dismorfia muscular o vigorexia.

En este texto partimos de la idea del cuerpo como realidad simbólica en el cual la sociedad y la cultura se manifiestan en lo que denominamos *embodiment* o incorporación, y de la alimentación como hecho social total donde se expresan a la vez todas las instituciones de la cultura. Entendemos la vigorexia, como el reflejo de la radicalización y distorsión de lo considerado como deseable, y de contradicciones que la misma sociedad presenta.

En primer lugar trataremos de abordar las causas y orígenes socioculturales de la vigorexia, para después exponer algunas de las implicaciones que ésta suele tener en la alimentación.

Para la elaboración del artículo que presentamos nos basamos, además de la revisión conceptual y crítica de la literatura existente sobre la temática, en una investigación con trabajo de campo etnográfico en diferentes gimnasios de la provincia de Alicante (España), y que pensamos se pueden extrapolar a otros muchos contextos. No obstante, nuestra intención no es la de la exposición de los datos obtenidos a modo de etnografía, si no de la de teorización, síntesis y análisis a partir de algunos de los aspectos que consideramos significativos en los que concluye nuestro trabajo<sup>2</sup>.

---

2 Como en toda investigación etnográfica se ha realizado una observación participante, de modo discontinuo, que comenzó el año 2003 y prosigue todavía. Junto a ella se han utilizado las técnicas de la entrevista informal, la historia de vida y el grupo de discusión, y el análisis de algunas fuentes documentales, como la publicidad sobre dietética presente en los gimnasios, revistas que leen los usuarios, etc. Además de la información producida durante la fase de trabajo de campo, se ha procedido a la interpretación de los recuerdos y vivencias personales que nos ha permitido la presencia casi continua en uno u otro gimnasio desde finales de la década de 1980 hasta la actualidad. Este tipo de información nos ha resultado de gran utilidad para comprender cómo el culto al cuerpo se ha ido haciendo cada vez más presente en los gimnasios, la incorporación de cultura material o tecnología con la finalidad de la modificación corporal, la variación de los cánones estéticos reflejada, en muchos casos, a través de los pósteres presentes en las paredes de los gimnasios o la aparición, proliferación y estandarización tanto de dietas, como de productos de consumo alimentario, de distintas marcas con la finalidad de conseguir la silueta deseada.

## Orígenes socioculturales de la vigorexia<sup>3</sup>

### *El cuerpo “sagrado”*

El surgimiento de la vigorexia ha venido de la mano de lo que se suele denominar como culto al cuerpo, fenómeno que se da con un aumento continuo aproximadamente desde los últimos treinta años.

La presión social que se ha ejercido sobre el cuerpo en otras épocas y que lo demonizaba, especialmente sobre el femenino, se fue relajando en lo que Le Breton (1995, 2002) sugiere como una ilusoria liberación del cuerpo. Porque más que una liberación lo que se ha producido es un cambio de la forma de presión, que ha pasado de la negación al culto, que se manifiesta sobre él a través de diferentes discursos, muchos de ellos paradójicos.

En efecto, la historia de “Occidente” nos muestra que durante siglos se dio una demonización del cuerpo, siempre visto bajo sospecha, y que no comenzó a valorizarse hasta entrado el Renacimiento. A partir de entonces diversos sucesos tuvieron que concurrir para que se gestara el actual culto al cuerpo. El interés de la ciencia, el auge del individualismo y la aparición del deporte inglés y de la gimnasia, fueron algunos de ellos. El resultado fue que a partir de los años 70 del siglo XX, pero, sobre todo, a partir de los 90, se dio una valorización sin precedentes, en lo que se ha venido a denominar culto al cuerpo.

Como ya hemos señalado en otra ocasión (Martínez Guirao, 2010: 120) “El ‘culto al cuerpo’ se podría encuadrar dentro de lo que autores como Bellah (1967) o Giner (1993) denominan ‘religiones civiles’, formas que, en sociedades modernas secularizadas han venido a sustituir a las tradicionales ‘religiones sobrenaturales’ en declive y que lo hacen incorporando a lo profano lo ‘numinoso’”. De este modo:

El cuerpo se vuelve el centro de atención: cómo, cuándo, dónde y qué se come, las actividades motrices que se realizan, y el tiempo libre o de ocio, se ven enormemente condicionados, si no determinados, por el cuerpo o los efectos desea-

---

3 En relación con la etiología de la vigorexia, existe consenso de que se trata de un fenómeno multicausal, entendiendo que hay factores socioculturales, psicológicos y biológicos, en continua interacción, que predisponen a su desarrollo y mantenimiento (Adams y Kirby, 1998; citados por Rodríguez, 2007; Carrillo, 2002, 2004, Baile, 2005, citados por Fanjul, 2006). En este artículo indagaremos en los factores socioculturales, abordándolos desde una perspectiva antropológica.

bles o indeseados que pueden producir sobre él. La ingesta de algunos alimentos se considera tabú porque los discursos médicos hegemónicos los califican como nocivos para la salud o porque van en contra de los cánones morfológicos ideales. (...) Se crean rituales de alimentación, de entrenamiento, de higiene, de estética que giran en torno al cuerpo (Martínez Guirao, 2010: 121).

El cuerpo se ha vuelto objeto e instrumento en tres aspectos fundamentales: la salud, la estética y el ocio. Todos ellos coexisten con mayor o menor tensión anteponiéndose en función del contexto unos por delante de otros.

### *La alimentación y el deporte en el cuerpo*

Podemos afirmar que, actualmente, la ciencia ha sustituido a la religión en las proscipciones que se hacen en torno al cuerpo, especialmente a través de las ramas de las ciencias naturales y de la medicina.

Y de este modo, bajo sus preceptos, la alimentación, convertida en ciencia de la dietética y nutrición, y el deporte y la gimnasia, ahora ciencias de la actividad física y del deporte, diseñan las pautas que deben seguirse a la hora de ingerir alimentos o de realizar actividades motrices.

De este modo, el hecho de que la salud se puede mejorar o disminuir, por medio de la nutrición y del deporte, ha pasado a formar parte de la mentalidad colectiva de la mayoría de las sociedades complejas actuales.

Lo mismo sucede con la estética, el cuerpo se ha hecho cada vez más maleable. No sólo mediante la cirugía, cada vez con más oferta, podemos conseguir los cuerpos "soñados", sino que en función de las pautas nutritivas que sigamos, o de los ejercicios físicos y deportes que realicemos, podremos moldear los cuerpos adaptándolos a nuestros deseos.

Hoy en día es algo frecuente que la gente asista al médico o al nutricionista, o incluso al monitor del gimnasio a que les prescriba las dietas que deben seguir para conseguir una mejor salud, o los planes de entrenamiento que deben realizar para modificar sus formas corporales.

El desarrollo de la tecnología y la industria, además, se ha puesto al servicio de estos fines, creándose todo tipo de productos. Pastillas y batidos concentran proteínas, aminoácidos o glúcidos en cantidades masivas; sustancias que se considera que favorecen una mejor salud se añaden a los alimentos, toda clase de maquinarias están presentes en los gimnasios para desarrollar diferentes cua-

lidades físicas, cada uno de los músculos del cuerpo o para quemar las grasas del organismo. Junto a aquellas, se publicitan y se venden a diario aparatos de electroestimulación o gimnasia pasiva, que “permiten hacer ejercicio sin levantarse del sofá”, otros se basan en someter al cuerpo a vibraciones a gran velocidad (*vibropower*, *vibroplate*, etc.) y prometen conseguir en pocos minutos los mismos resultados de entrenamiento corporal que con métodos más “convencionales” tardaríamos horas en alcanzar.

### *La delgadez: de la salud a la estética*

Con esta panorámica, con la ciencia, la alimentación y el deporte puestos al servicio del cuerpo sacralizado, existen diferentes motivaciones que llevan a adoptar pautas en busca de un cuerpo ideal, y a que los ideales sobre el mismo vayan variando con el tiempo.

Algunos autores (Contreras y Gracia, 2005: 345) señalan que nos hallamos inmersos en un proceso de secularización del cuerpo, donde la belleza o el erotismo a través del cuerpo adquieren una especial relevancia, quedando la alimentación actual subordinada a ellos.

De esta forma, la estética y más concretamente la estética basada en la delgadez, se ha convertido desde hace años en un fenómeno que modifica nuestra alimentación. En algunos ámbitos se come de una manera determinada con el único fin de mantener o conseguir un aspecto físico delgado.

Pero, la relación directa entre alimentación adecuada y estética es un fenómeno relativamente reciente que surgió a partir de los binomios estética-salud o salud-delgadez. Hasta principios del siglo XIX, la delgadez no era considerada ni atractiva ni saludable y fue por entonces cuando se comenzó a percibir como indicio de salud.

Como afirman Contreras y Gracia (2005: 343), la gordura era sinónimo de “corpulencia” y se asociaba a la salud, prosperidad y honorabilidad, en contraposición a la delgadez, que se asociaba al hambre, la enfermedad y pobreza, algo que sigue sucediendo en muchas culturas.

Por su parte, Brumberg (1988) (citado por Gracia, 1995a) “explica que la asociación tradicional entre gordura, prosperidad y buena salud desaparece a principios de este siglo (XX) potenciada por dos colectivos: el estamento médico y la industria aseguradora”, de forma que las compañías establecieron una

relación entre el peso y la mortalidad, lo que hizo que fuera revisado el discurso médico.

A partir de aquí, comenzó un cambio en los cánones estéticos tendente hacia la delgadez, y que ha ido variando a lo largo de los años, pero en los que siempre subyace el discurso médico, que se sigue manteniendo, compensando en la alimentación los hábitos desencadenados por los cambios socioculturales de las que han llegado a ser llamadas "las sociedades de la abundancia". El consumo excesivo de ciertos alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas ha dado lugar a enfermedades frecuentes en la actualidad.

En este sentido, autores como Fischler (1990) (citado por Contreras, 1993: 49-50) sugieren:

(...) que la estética de la línea delgada y la dietética que le acompaña podría constituir una respuesta a la crisis del régimen alimentario provocada por la sobrealimentación y por los desequilibrios alimentarios. La preocupación por la línea y por la forma podría responder a un proceso de reequilibrio, un ajuste adaptativo, en respuesta a los trastornos provocados por la abundancia. La proliferación de dietas adelgazantes, así como algunos cambios de signo en la estética culinaria ('ligereza', 'natural', 'nueva cocina', etc.) remiten a la cuestión de los reequilibrios, de las regulaciones, de los ajustes culturales (Contreras, 1993: 49-50).

Sin embargo, y aunque coexistiendo con el argumento salud, la estética cada vez tiene más importancia en la alimentación y desde hace algunos años la delgadez comienza a mantener una relación más estrecha con la estética que con la salud. La vigorexia, como veremos, aunque bajo otro concepto de la estética, es un ejemplo de ello.

### *La estética masculina y sus repercusiones en la vigorexia*

No hay más que observar las tendencias estéticas que nos transmiten, desde hace más de dos décadas, los medios de comunicación y las tendencias en la moda, para apreciar que la figura del hombre ideal ha ido cambiando desde la delgadez al volumen muscular. Pero debemos hacer una matización sobre el concepto de delgadez, que puede adoptar diferentes interpretaciones. Desde que ésta se relacionó con la salud se establecieron unos patrones y medidas que

se consideraban adecuadas. Así, el peso corporal y las medidas corporales nos clasificaban en función de estos cánones. De ahí podemos deducir que, por un lado, tiene que ver con el volumen y peso del cuerpo y con la morfología corporal. Junto a ello, también existe la interpretación que la relaciona con la cantidad de grasa presente en el cuerpo. De esta forma, una persona puede estar delgada porque pesa poco y no presenta grosor en su silueta, pero tener una cantidad relativamente elevada de grasas. Y es posible que alguien tenga un volumen considerable, incluso desproporcionado, y un peso muy elevado, y ostentar una proporción mínima de tejido adiposo que es sustituido por masa muscular.

Los cánones estéticos propios de la masculinidad, actualmente enfatizan la masa muscular por encima de otros aspectos y de manera secundaria, a veces eclipsada por la primera, dan importancia a la proporción de grasa.

Si bien los gimnasios y el ejercicio físico se han utilizado tradicionalmente para mantener una línea delgada, ahora las pesas y aparatos de fisioculturismo se han hecho indispensables en ellos, ya que constituyen el único camino posible para adquirir el cuerpo que la moda y la sociedad imponen. Y la radicalización de estos aspectos produce nuevos trastornos conductuales en algunos sujetos que, como veremos, también se reflejan en sus pautas alimentarias.

En efecto, el modelo hegemónico de cuerpo masculino dista mucho en la actualidad de ser ese cuerpo delgado que se puso de moda a principios del siglo XX.

Si bien, el músculo nunca ha dejado de ser, en alguna medida, símbolo de la masculinidad, la relevancia que se le ha dado en los cánones estéticos hegemónicos ha variado en el último siglo.

Los cuerpos de iconos de algunas épocas, como pudieron ser Humphrey Bogart, Paul Newman, etc., son considerados por las generaciones actuales como demasiado delgados, poco entrenados, excesivamente descuidados e incluso escasamente decorados. Podemos decir que en aquellos tiempos la atención actual por el cuerpo quedaba relegada a las mujeres.

Fue durante los años 80 del siglo XX cuando se produce, en una aparente contradicción, por un lado lo podríamos denominar una “feminización” del cuerpo masculino, con la exaltación de un cuerpo andrógino (como se puede apreciar en los modelos de las campañas publicitarias<sup>4</sup> de aquellos años de Calvin Klein),

---

4 Autores como Fanjul (2008) han realizado interesantes análisis de la representación de los cuerpos masculinos en la publicidad, concluyendo en que la musculación es uno de los rasgos que aparecen más destacados.

y por otro la exaltación del músculo como símbolo de la virilidad y de los cuerpos masculinos deseables ya por muchos en las figuras cinematográficas de actores como Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger o Jean Claude Van Damme.

Desde entonces el primer factor se ha traducido en la incorporación de adornos corporales, pendientes o *piercings*, tatuajes, etc., la depilación de todo vello que aparezca en cualquier parte del cuerpo (piernas, espalda, pecho, brazos, etc.), el uso de cremas, cosméticos, maquillajes, etc., junto al hecho de que sea lícito mostrar una mayor emotividad (es mucho más frecuente actualmente ver a los hombres llorar)<sup>5</sup>.

El segundo, el desarrollo muscular, se ha incrementado como deseable y necesario para alcanzar el ideal de cuerpo masculino, estableciendo unos cánones (no naturales genéticamente hablando) solamente factibles a través de un ejercicio físico continuo y una planificación alimentaria y suplementación dietética con productos especialmente diseñados para ello.

Los gimnasios, junto a las clínicas de cirugía estética, se han convertido en las "fábricas" o "templos" donde se modelan y, en cierto modo, se controlan los cuerpos. En ellos, siguiendo la idea de cuerpo político de Foucault (1976) o Schepperd-Hughes y Lock (1987), los sujetos descargan su energía, estrés, ansiedad y violencia emocional del día a día, se crea una disciplina a seguir, que se vuelve obligatoria y se aleja del ocio (Martínez Guirao, 2004), se realizan movimientos repetitivos para muchos aburridos, se consumen productos promocionados desde diferentes empresas o se siguen los patrones impuestos por la sociedad en relación con el cuerpo.

### *El cuerpo social "vigorético"*

Mary Douglas en 1970, entendiendo al cuerpo como uno de esos símbolos naturales, que podían ser reflejo y reflejar a su vez la sociedad y la cultura,

---

5 Son numerosos los ejemplos que se pueden apreciar sobre este hecho en los medios de comunicación españoles. Por ejemplo, durante de década del 2000, el programa de Operación Triunfo, mostraba continuamente llorando de emoción a cantantes ahora famosos como David Bisbal o David Bustamante, hasta provocar incluso la risa del presentador que intentaba consolarlos. Entre otros ejemplos que han pasado a formar parte de los imaginarios colectivos, destacan las expresiones del tenista Rafael Nadal en sus victorias deportivas, el llanto de Roger Federer tras perder la supremacía mundial mientras aquél trataba de consolarlo o el de Iker Casillas tras la victoria de España en el pasado mundial de fútbol. Todos ellos son personajes públicos de algún modo idolatrados y tomados como ejemplo a seguir por muchos españoles.

estableció dos niveles de análisis: por un lado, el cuerpo físico, y por otro, el cuerpo social. De manera que:

El cuerpo social condiciona el modo en que percibimos el cuerpo físico. La experiencia física del cuerpo, modificada siempre por las categorías sociales a través de las cuales lo conocemos, mantiene a su vez una determinada visión de la sociedad. Existe pues un continuo intercambio entre los dos tipos de experiencia de modo que cada uno de ellos viene a reforzar las categorías del otro. Como resultado de esta interacción, el cuerpo en sí constituye un medio de expresión sujeto a muchas limitaciones. Las formas que adopta en movimiento y en reposo expresan en muchos aspectos la presión social. El cuidado que le otorgamos en lo que atañe al aseo, la alimentación, o la terapia, las teorías sobre las necesidades con respecto al sueño y al ejercicio, o las distintas etapas por las que ha de pasar, el dolor que es capaz de resistir, su esperanza de vida, etc., es decir, todas las categorías culturales por medio de las cuales se le percibe deben estar perfectamente de acuerdo con las categorías por medio de las cuales percibimos la sociedad ya que éstas se derivan de la idea que del cuerpo ha elaborado la cultura<sup>6</sup> (Douglas, 1978: 89).

De este modo, el cuerpo saludable ofrece un modelo de totalidad orgánica; el cuerpo enfermo un modelo de desarmonía social, conflicto y desintegración. Recíprocamente, la sociedad enferma o saludable ofrece modelos para entender el cuerpo (Scheper-Hughes y Lock, 1987: 7).

Igualmente podríamos afirmar que la alimentación como hecho social es total y por tanto en ella (Mauss, 1991: 157) se expresan al mismo tiempo todo tipo de instituciones: “(...) las religiosas, jurídicas, morales –en éstas tanto la políticas como las familiares– y económicas, las cuales adoptan formas especiales de producción y consumo (...), y a las cuales hay que añadir los fenómenos estéticos a que estos hechos dan lugar, así como los fenómenos morfológicos que estas instituciones producen”.

Es decir, la alimentación se halla también en consonancia con la sociedad.

En la actualidad son distintos los sistemas ideológicos que giran en torno al cuerpo e influyen en las prácticas y conductas de los sujetos sociales (entre

---

6 En la interpretación de Honorio Velasco (2007: 57) se afirma que “Mary Douglas no habla propiamente de dos cuerpos sino de uno, el físico, y de su metáfora social. En realidad los dos cuerpos a los que se refería eran el yo y la sociedad, ‘Unas veces están tan cerca que casi llegan a fundirse y otras están muy lejos uno del otro’ (Douglas, 1978: 107)”.

ellas las tendencias alimentarias), entrando a veces en contradicción unos con otros, presentando una alternancia hegemónica condicionada por factores como la edad, el sexo u otros aspectos contextuales.

Por un lado, en las sociedades industrializadas o “de la abundancia”, donde la obtención de alimentos ha dejado, para muchos, de ser un problema, como hemos comentado han surgido enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de alimentos (especialmente de grasas saturadas y azúcares simples) y derivadas del sobrepeso, como la obesidad, el cáncer, algunas afecciones cardiovasculares, etc. Igualmente el culto al cuerpo ha derivado hacia un énfasis en la estética corporal y ha puesto la alimentación a su servicio. Junto a estos dos factores, se ha revalorizado el discurso gastronómico, que enfatiza el placer de la alimentación, con una atención a la alta cocina y sobre todo, a través de la revalorización de la cocina “tradicional” y “local”. De esta forma podríamos afirmar que:

(...) siguiendo a Gracia (1995b), tres son los mensajes que coexisten en nuestra sociedad: uno médico, que aboga por la buena salud, por una dieta sana, con un aporte de nutrientes adecuado; otro estético, que establece la delgadez como estado físico ideal; y, finalmente, el gastronómico, que engloba los aspectos relacionados con la degustación de los alimentos (Martínez Guirao, 2003).

Estos se muestran enfrentados en numerosas ocasiones, dando lugar a conductas paradójicas en función del contexto donde se produzcan, de forma que la prevalencia de unos sobre otros resulta circunstancial. Por ejemplo, podríamos adelantar la idea de que, a rasgos generales, el mensaje de salud podría estar más dirigido a personas “mayores”, el gastronómico al ámbito festivo y el estético a la gente “joven”.

En esta tesitura, algunas veces las pautas alimentarias que favorecen la consecución de fines estéticos van en detrimento de la salud, o aquello que satisface los deseos del paladar se contradice con la salud y la estética, o los alimentos buenos para la salud y para la estética no son considerados como apetitosos. Se crea, así, una contradicción constante y sensación de confusión en el consumidor.

A estos tres mensajes que hemos señalado, habría que añadirles la percepción del tiempo y su inclusión en el sistema productivo, de donde surgen conceptos como el ahorro de tiempo, la idea de poder perderlo, etc. Debido a este

discurso ha ido surgiendo toda una serie de productos que tienen como finalidad el comer lo más rápido posible o la no necesidad de cocinar, en relación con la alimentación; y para entrenar el cuerpo en menos tiempo, con menos esfuerzo y con mayores resultados, en relación con el deporte. La vigorexia, como fenómeno social, estaría sujeta a todos estos factores.

Por otro lado, las investigaciones desde las ciencias naturales sobre alimentación y salud están dando lugar a datos contradictorios. Los productos que se suponen perjudiciales para el organismo, demuestran que son beneficiosos en otros aspectos, acentuando la sensación de incertidumbre que puede ser utilizada por algunos para desestimar el discurso médico.

Esta situación de confusión entre los diferentes mensajes alimentarios, junto a la sublimación de los nuevos cánones estéticos, muchas veces por encima del resto de discursos, es para muchos una explicación sociocultural a una serie de “malinterpretaciones” denominadas “trastornos alimentarios”. Estos se caracterizan, principalmente, por producir una modificación en las pautas alimentarias, supeditando la salud a la estética.

De este modo, el vigoréxico no se aleja del conflicto contextual, pero sí se posiciona disciplinadamente en el cuerpo estético y en la alimentación por la estética y sus rígidas dietas.

Pero también resulta peculiar que la radicalización de los ideales estéticos lleve a los afectados a alejarse de los mismos.

Parece ser que las causas de estos trastornos resultan de la confluencia de factores fisiológicos, psicológicos y culturales donde, hasta hace unos años, el género jugaba un papel destacado. Pero no cabe duda de la importancia de los factores culturales en la alimentación y en el rechazo de algunos alimentos, y así:

Desde hace varias décadas muchas personas –sobre todo las mujeres, aunque cada vez más los hombres– se han tenido que negar a aceptar una parte de la oferta alimentaria para solucionar problemas de formas corporales. Esta preocupación aparece en el momento en que la gordura empieza a condenarse socialmente, lo que coincide con el predominio de la estandarización del modelo de estética basado en la delgadez (Gracia, 1995a).

De esta forma “el estándar delgado aceptado culturalmente se formaliza y al difundirse genera descontento y ansiedad entre los individuos que no se encuentran dentro de los límites normales” (Gracia, 1995a).

Podríamos afirmar que este tipo de desorden viene precedido de un malestar impuesto culturalmente y una exaltación de los aspectos estéticos en detrimento de la salud, entre otros. Todo ello degenera en problemas psicológicos en torno a la radicalización de las medidas adoptadas para paliar esta tesitura y una distorsión en la percepción corporal. Las dos enfermedades más difundidas en relación con estos aspectos son la anorexia nerviosa y la bulimia, las cuales "(...) se manifiestan por una obsesiva preocupación por el peso y la línea y el esfuerzo constante de controlarlo, bien ayunando en el caso de la primera, bien introduciendo alternativas de vómitos y otras técnicas para disminuir los efectos del descontrol de las ingestas en el caso de la segunda (Raich, 1993)" (Gracia, 1995a).

Otro problema relacionado con estos aspectos es la vigorexia, como vamos a ver.

El hecho es que parece ser que, este conjunto de malinterpretaciones, tienden a producir discursos fundamentalistas que se hallan presentes en innumerables situaciones de la contemporaneidad, siendo la alimentación, en sus diferentes concepciones, uno de ellos.

Así pues, además del mensaje estético, también el médico sufre los efectos de este fenómeno, el cual, difundido por los medios de comunicación e incorporado a la industria alimentaria, ha producido una sacralización de la alianza alimentación-salud.

De esta forma la denominada ortorexia consistiría en la dogmatización de la relación entre la alimentación y la salud, convirtiéndose el "comer sano" en una obsesión extrema.

## **La vigorexia**

En las sociedades complejas industrializadas, hasta hace unos años, los trastornos alimentarios eran propios del género femenino. Aunque la delgadez también era un factor requerido en los hombres, la rigurosidad con la que se imponía a las mujeres era mucho mayor. Pero, la situación ha ido cambiando paulatinamente, y cada vez son más los hombres que sufren estos trastornos. Junto a ello, un nuevo concepto de la estética masculina y la masculinidad ha

canalizado el desarrollo de estas enfermedades, dando lugar a la denominada vigorexia.

El término vigorexia fue usado por primera vez en 1993 por el psiquiatra Harrison Pope profesor y especialista del Hospital Mc Lean y de la Facultad de Medicina de Harvard en Belmont (Massachusetts), cuando descubrió, mientras investigaba el abuso de sustancias anabolizantes por parte de los culturistas, que en algunos de ellos se daba una actitud obsesiva por aumentar el volumen en sus músculos.

En un principio la denominó anorexia inversa, como término antagónico a la anorexia, pues si en esta última se busca la delgadez, en la primera es el volumen. También se la llama complejo de Adonis y dismorfia muscular. Pero se popularizó con el nombre de vigorexia. Así, podríamos definir:

(...) la vigorexia, cuyo nombre científico es dismorfia muscular, es una distorsión de la imagen corporal caracterizada por que las personas que la padecen se consideran siempre demasiado pequeñas o enclenques por lo que intentan aumentar continuamente el volumen de sus cuerpos y, más en concreto, de su masa muscular. La vigorexia suele acompañarse de la práctica compulsiva de ejercicio, dietas hiperprotéicas y el uso de determinados fármacos que faciliten el aumento de la masa muscular (esteroides anabolizantes, testosterona, hormona del crecimiento, etc.) (Pope et al., 1997) (Portela, 2002).

Baile (2003), señalaba que por aquel entonces podía haber sólo en Estados Unidos casi 1 000 000 de afectados<sup>7</sup>. La particularidad de cada caso, la relativa novedad del fenómeno, así como la dificultad que puede encontrarse a la hora de delimitar cuándo esas conductas son patológicas y cuándo no, entorpecen la precisión de los datos cuantitativos en este tipo de realidad.

---

<sup>7</sup> Resulta muy difícil calcular el número de personas afectadas por este trastorno, tal y como se observa en las considerables variaciones en las estimaciones de diferentes autores, que no parecen ponerse de acuerdo. Así, autores como Pope (2002), sugerían que el 10% de los usuarios de los gimnasios eran vigoréxicos, Baile (2005) estimó el mismo porcentaje en México, la Unión Europea (2002) los situó en el 6%, mientras que Olivardia (2001) estimaba que en Estados Unidos habría unas 90 000 personas aquejadas gravemente de este problema. Las cifras de los estudios en España oscilan entre 20 000 (Alonso, 2002) y los 700 000 de la estimación del Consejo General de Farmacéuticos (García Gómez y Toledo, 2005) (Rodríguez, 2007: 291). Para autores como Rodríguez (2007: 291), esto es consecuencia, entre otros aspectos, de la propia indefinición y ambigüedad del concepto de vigorexia, y establece una amplia orquilla para España de entre 10 500 y 700 000 afectados.

### *¿Un nuevo trastorno alimentario?*

En la actualidad existe una tendencia a adquirir unos nuevos comportamientos alimentarios relacionados con el aumento de la masa muscular en función de los cánones estéticos. La vigorexia implica la radicalización de dichas pautas.

Muchos autores, desde la psiquiatría, no consideran a la vigorexia como un desorden en la alimentación, pero el hecho es que ésta modifica profundamente las conductas alimentarias de los sujetos. Como ya hemos afirmado guarda similitud con la anorexia en el fin de conseguir un cuerpo estéticamente ideal, pero se diferencia de ésta en que el ejercicio físico, y en concreto el culturismo, resulta fundamental para conseguirlo. Pero no podemos desestimar la importancia que la alimentación adquiere en este fin, cuando diversos productos nutricionales se consumen, las dietas están presentes en los gimnasios y los planes de entrenamiento de los culturistas van estrechamente unidos con la alimentación.

Así, los culturistas suelen seguir dietas hipercalóricas, con proporciones muy elevadas en proteínas y algo menos en hidratos de carbono, mientras que las grasas son completamente desterradas, alejándose de las recomendaciones que desde la medicina se promulgan para una alimentación sana y una dieta equilibrada.

### *Alimentación, estética y vigorexia*

Como vemos, los nuevos conceptos estéticos implícitos en la masculinidad, en continuidad con el "culto al cuerpo", han creado unas nuevas dietas y comportamientos alimentarios procedentes de los gimnasios. Estas dietas no afectan solamente a personas que pudieran estar aquejadas de vigorexia, sino también a simples deportistas, más o menos ocasionales que van al gimnasio fundamentalmente por motivos estéticos.

Las dietas procedentes de los gimnasios enfatizan la importancia de las proteínas y de su función plástica en el músculo, y de los hidratos de carbono como fuente de energía para poder mantener y aumentar la intensidad del ejercicio. Esto, por un lado modifica las dietas de los deportistas, elevando la ingesta de clara de huevo, pescado y carne, como fuentes proteicas, seguido de pan, ce-

reales y pasta, como fuente de hidratos de carbono, que ocupan la mayor parte de ellas. Por otro, estos alimentos suelen ser complementados con productos concentrados de proteínas y glúcidos en forma de batidos, polvos o pastillas, lo que provoca algunas veces una hiperalimentación basada en proteínas e hidratos de carbono.

Si revisamos el metabolismo de los alimentos, vemos que los hidratos de carbono, pueden ser utilizados por el organismo como fuentes de energía o almacenados como triglicéridos. Los aminoácidos (moléculas que componen las proteínas) por su parte serán utilizados para la biosíntesis de nuevas proteínas, es decir en masa muscular o, alternativamente, convertidos en glucosa o grasas (Zamora et al., 1992: 24).

Por ello, “las cantidades de proteínas y glúcidos ingeridas en exceso en la dieta se convierten fácilmente en ácidos grasos, almacenándose en forma de triglicéridos” (Zamora et al., 1992: 26). De forma que si estos nutrientes no son asimilados por el organismo se transforman en grasas.

Así, es frecuente la imagen en los gimnasios de hombres con una musculatura muy desarrollada, pero con una cantidad de grasa apreciable a la altura del abdomen. Ésta, pese a no ser tan importante, también trata de ser eliminada, mediante el uso de productos o la reducción de ingesta hasta casi el ayuno en algunas fases del entrenamiento.

Esta misma situación, en relación con la prioridad de la musculación en la construcción de los cuerpos masculinos, la encontró también Vázquez (2009: 897-898) en un estudio en gimnasios mexicanos, donde los monitores o instructores coincidían en un rechazo a la delgadez del cuerpo, la cual simbolizaba la debilidad, y una pretensión de engrosarlo o de amplificarlo.

### *Alimentación, salud y vigorexia*

La salud constituye un factor fundamental en el consumo de bienes y servicios y entre ellos se encuentra la alimentación. Según diversos estudios, llevar una buena alimentación es un factor determinante para la salud, así lo transmiten los medios de comunicación y es percibido por la sociedad.

Este argumento está dando lugar a los denominados alimentos funcionales o alicamentos, es decir, alimentos que pueden prevenir enfermedades o incluso llegar a curar. Numerosos ejemplos como los productos enriquecidos con cal-

cio, con Omega 3, yogures con bifidus o jamón con bifidus, etc., nos ilustran este hecho.

Paralelamente, un fenómeno similar se da en los gimnasios. Un gran número de productos como aminoácidos, proteínas, hidratos de carbono, l-carnitina, creatina, etc. ayudan a alcanzar los fines estéticos deseados. Podrían considerarse los alimentos funcionales o alicamentos del culturismo o, quizás más correctamente como alimentos-estética. Si bien, no se trata de alimentos enriquecidos, y nos pueden parecer más propios de ser considerados compuestos farmacéuticos, éstos llegan a ocupar gran parte de la dieta y confundirse en el lenguaje con los alimentos tradicionales. Se hace frecuente en los gimnasios escuchar frases como "voy a cenar hidratos de carbono", "mañana a la hora de la comida tomaré proteínas", refiriendo indiferentemente a batidos de proteínas, pescado o clara de huevo, entre otras, en el caso de la última o a un batido de hidratos de carbono, pasta o pan en la primera.

Contreras (2005: 33) ha señalado que "la comida no es, nunca lo ha sido, una mera actividad biológica; constituye algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica", si bien, en la actualidad estamos asistiendo a lo que Poulain (2005) ha denominado nutricionalización de la alimentación, es decir, "la difusión de elementos nutricionales en el cuerpo social a través de diferentes agentes: prensa, televisión, campañas de educación para la salud" (Contreras y Ribas, 2012: 6).

La propia publicidad de los productos que se consumen en los gimnasios y que se acumulan en ellos en forma de folletos, anuncios en revistas de fitness y culturismo, o en las etiquetas de los mismos productos que muchas veces se hallan expuestos, complementa los discursos que hemos visto: "Haz que cada entrenamiento valga la pena. Repara tu cuerpo con 24g. de proteína de suero de leche, 5g. de BCAAs, 4g. de glutamina. Asimila cada gramo de proteína con aminogen. L-carnitina, potente quemador de grasas, etc.".

Así, en el caso del culturismo, y mucho más en la vigorexia, se puede apreciar este fenómeno en el que la nutrición está eclipsando los demás discursos alimentarios.

Pero, como ya hemos comentado anteriormente, en la tesitura que nos ocupa se otorga una mayor importancia a la estética que a la salud. De esta forma estas dietas producen una alteración de las proporciones adecuadas de nutrientes en pro de la estética. Por un lado, la ingesta desproporcionada de proteínas,

además de los efectos nocivos que pueden producir cuando se acumulan en forma de grasas, como todos conocemos, provoca un sobreesfuerzo en algunos órganos vitales, como en los riñones para su eliminación. Los hidratos de carbono por su parte, también ingeridos en exceso incrementan considerablemente las grasas en el organismo. Al problema de las proporciones se suma la cantidad de calorías que se toman diariamente, a veces muy superiores a las necesarias, y que en algunos casos se mantiene incluso cuando no se está entrenando.

### *Alimentación, ahorro de tiempo y vigorexia*

En las sociedades capitalistas contemporáneas, calificadas por algunos como “sociedades del estrés”, el tiempo adquiere una significación especial, elaborándose conceptos fundamentales como el “ahorro de tiempo”. Esto se ve reflejado también en la alimentación.

Así, “nuestra alimentación, en la actualidad está condicionada por factores como la distancia del hogar al lugar de trabajo o el escaso tiempo del que se dispone para comer durante el descanso del mismo” (Martínez Guirao, 2003).

En este contexto podemos encontrar, cada vez más, una serie de productos y de establecimientos que se adaptan a nuestras necesidades.

Por un lado, las tiendas de comestibles nos ofrecen una gran cantidad de comida precocinada y productos congelados que, pese a ser considerados como de menor calidad gastronómica, se hace uso de ellos frecuentemente. Por ello, estudios recientes demuestran una paulatina disminución en el tiempo que se dedica a cocinar.

Por otro, los restaurantes de comida rápida tienen cada vez más aceptación, derivándose de la denominada mcdonalización, término que Ritzer (1992) aplica al fenómeno que conllevan los restaurantes McDonald’s, ejemplo de las tendencias actuales en las pautas alimenticias. Así pues:

(...) encontramos en este tipo de restaurantes una solución para evitar la ‘pérdida de tiempo’ (...), descubrimos un lugar que se adapta a nuestras necesidades. Una serie de menús limitados, que ya forman parte de nuestra cultura gastronómica, como elementos conocidos en el ámbito de la alimentación, junto a la producción en cadena, hacen posible que el consumidor acceda al local sabiendo de antemano lo que quiere comer. En unos pocos minutos podemos tener la comida en la mesa. Si añadimos que muchos de estos locales han habilitado apar-

camientos para coches o han sido contruidos estratégicamente cerca, o incluso dentro de otros centros comerciales, el ahorro de tiempo se hace extensible al desplazamiento (Martínez Guirao, 2003).

A este tipo de alimentos se suele denominar "alimentos de conveniencia".

En el caso de los culturistas, los productos concentrados, si se les puede llamar alimentos (consideramos que sí) constituyen el más claro extremo de alimentos de conveniencia, en los cuales, no sólo se ahorran el tiempo de tener que cocinar, sino además también en el dedicado a comer. Junto a esto y debido a su concentración permiten ingerir una mayor cantidad de nutrientes ocupando menos espacio en el estómago.

#### *Alimentación, gastronomía y vigorexia*

La comida, desde siempre, se ha considerado como algo placentero y se ha disfrutado cuando ha sido posible. Pero, en la actualidad, que paradójicamente se da una situación de mayor accesibilidad y variedad de estos recursos el discurso gastronómico se ve obligado a convivir enfrentado en muchas ocasiones a otros. El disfrutar de la comida puede implicar tener una mala salud, ir en detrimento de la estética, o "perder" el tiempo que hemos de dedicar a otras actividades "más importantes".

La radicalización de la estética, personalizada en la vigorexia, no permite apenas el placer en la comida, que prácticamente deja de ser un fin. Los alimentos se conciben principalmente desde el punto de vista nutritivo y el aspecto desgustativo tan sólo se da muy tímidamente, en la adición de edulcorantes en los productos dietéticos, como en los batidos, que les proporcionan distintos sabores para adaptarlos a los gustos de los consumidores. Éste constituye un intento por parte de la industria de vender más productos acogiéndose al discurso gastronómico. A partir de esto, sólo en ocasiones especiales, dependiendo del grado de dogmatismo, se pueden permitir "el lujo" de ingerir una comida considerada de calidad gastronómica. No es infrecuente, tal y como hemos vivido, el que en situaciones festivas se renuncie a los placeres gastronómicos, sustituyendo los alimentos compartidos por batidos proteínicos o por la ingesta masiva de claras de huevo.

## **Reflexiones finales**

Hasta no hace mucho, los trastornos alimentarios eran considerados como algo femenino, propio de las mujeres. La historia nos habla de la anorexia santa y más tarde de la anorexia nerviosa y la bulimia, con explicaciones médicas que se basaban en características genéticas, en la propia personalidad o en vivencias traumáticas. A su vez, las explicaciones culturales a partir de la década de 1970, se han centrado en el modelo de la delgadez y la atención al cuerpo que se impone a las mujeres, propio de una sociedad patriarcal, que las ve como objetos.

El caso de la vigorexia ha matizado estos planteamientos incorporando plenamente a los hombres en este tipo de trastornos. Aunque desde la psiquiatría no es considerada principalmente como un desorden alimentario, sino como una percepción alterada del cuerpo, sigue los mismos patrones que la anorexia o la bulimia. Es decir, una obsesión por la imagen corporal, poner todos los medios al alcance para conseguirla, un alejamiento final de los cánones estéticos primariamente perseguidos y una alteración completa de la dieta alimentaria que implica un deterioro paulatino de la salud.

El hecho de ser un fenómeno relativamente nuevo, inexistente antes del actual auge del culto al cuerpo y del desarrollo tecnológico puesto a su servicio, demuestra que las características psicológicas y de la personalidad de los individuos no dejan de estar sujetas a la cultura.

Con una perspectiva holística podemos analizar la interrelación de todos los elementos de la cultura, impregnada en el cuerpo y en las propias pautas alimentarias. Para así entender cómo la diversidad de discursos, que muchas veces se contraponen, complejizan la realidad dando lugar a confusiones. Y en esta tesitura el discurso imperante que relaciona la alimentación con la estética corporal, evidentemente creado o retroalimentado desde grupos dominantes y potenciado y difundido por los medios de comunicación, ha sido asumido por un gran número de sujetos y distorsionado por otros.

## Bibliografía

- Baile, Ignacio  
2003 Vigorexia y culto al cuerpo, alteraciones de la imagen corporal en hombres. *4º Congreso Virtual de Psiquiatría*. Mallorca: Interpsiquis.  
2005 *Vigorexia: Cómo reconocerla y evitarla*. Madrid: Síntesis.
- Brumberg, Joan Jacobs  
1988 *Fasting girls. The emergence of anorexia nervosa as a modern disease*. Cambridge: Harvard University Press.
- Contreras, Jesús  
1993 *Antropología de la alimentación*. Madrid: Eudema.
- Contreras, Jesús, & Gracia, Mabel  
2005 *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Contreras, Jesús, & Ribas, Joan  
2012 Los alimentos modificados. ¿El omnívoro desculturizado?. *Gazeta de Antropología*, 28 (3). Disponible en: <<http://hdl.handle.net/10481/22985>> [15 de abril de 2014].
- Douglas, Mary  
1978 *Símbolos naturales. Exploraciones en cosmología*. Madrid: Alianza.
- Fanjul, Carlos  
2006 *La apariencia y características físicas de los modelos publicitarios: códigos no verbales de la realidad del discurso publicitario, como factor de influencia social mediática en la vigorexia masculina*, Castellón: Universitat Jaume I. Tesis doctoral. Disponible en: <<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10463/fanjul.pdf?sequence=1>> [10 de marzo de 2014].  
2008 *Vigorexia: una mirada desde la publicidad: una mirada desde la publicidad*. Madrid: Fragua.
- Fischler, Claude  
1990 *L'omnivore. Le gout, la cuisine et le corps*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Gracia, Mabel  
1995a Las preocupaciones de la sobrealimentación: desordenes y enfermedades. *Alimentación, nutrición y salud* 4, oct-dic (Madrid).  
1995b *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria.
- Le Breton, David  
1995 *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.  
2002 *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Martínez Guirao, Javier Eloy

- 2003 Los McDonald's: homogeneización y sociabilidad. Un estudio antropológico, en *Gazeta de Antropología*, 19. Disponible en: <[http://www.ugr.es/~pwlac/G19\\_04JavierEloy\\_Martinez\\_Guirao.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G19_04JavierEloy_Martinez_Guirao.html)> [26 de abril de 2014].

Martínez Guirao, Javier Eloy

- 2004 Los gimnasios 'deportivos'. Del ocio a la obligación. En: Antón Álvarez Souza (Coord.), *Turismo, ocio y deporte*. La Coruña: Editorial Universidad de La Coruña.

Martínez Guirao, Javier Eloy

- 2010 El cuerpo en las artes marciales. Confluencias y divergencias entre Oriente y Occidente. En: Javier Eloy Martínez Guirao y Anastasia Téllez (Eds.), *Cuerpo y cultura*. Barcelona: Icaria.

Mauss, Marcel

- 1991 *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.

Olivardia, Roberto

- 2001 Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Journal of Psychiatry*, 9.

Pope, Harrison *et al.*

- 1997 Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics*, vol. 10, issue 5.

Portela, Henry

- 2002 Cómo problematizar la Educación Física desde la transición del concepto del cuerpo al de corporeidad, en *Lecturas de educación física y del deporte, Revista digital*, año 8, nº 48. Disponible en: <<http://www.efdeportes.com/efd48/cuerpo.htm>>. [26 de abril de 2014].

Poulain, Jean-Pierre

- 2005 De la dieta mediterránea a los modelos alimentarios mediterráneos: una herencia plural que hay que estudiar de cara a encontrar una denominación para el futuro. En Jesús Contreras, Antoni Riera y Xavier Medina (Eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*. Barcelona: Temed.

Ritzer, George

- 1996 *La Mcdonalización de la sociedad: un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona: Ariel.

Rodríguez, José Miguel

- 2007 Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y drogas*, 7, 2.

- Scheper-Hughes, Nancy, & Lock, Margaret  
1987 The Mindful Body: a Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 1, 1.
- Vázquez, Gabriel  
2009 Agentes de la salud. Percepciones sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas en una ciudad michoacana. *Estudios Sociológicos*, XXVII, 81, septiembre-diciembre. México: El Colegio de México.
- Velasco, Honorio  
2007 *Cuerpo y espacio. Símbolos y metáforas, representación y expresividad de las culturas*. Madrid: Ramón Areces.
- Zamora, Salvador *et al.*  
1992 Nutrición y dietética en la actividad física. En Javier González Gallego (Ed.), *Fisiología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana de España.

Fecha de recepción: septiembre 28/2014; fecha de aceptación: enero 5/2015