

Arquitectes del múscul

Lluents com el betum, llueixen cossos d'«apol·los» i de «nimfes». Són culturistes, adeptes al «body building» i en molts casos, a tot tipus d'apòzema dopant. Són, en definitiva, sectaris d'una nova filosofia de vida: el culte al múscul.



Remei Blasco

Lentrenament físic i una dieta adequada haurien de ser, *fifty-fifty*, els fonaments de qualsevol atleta. Però, convençuts que amb això no n'hi ha prou, els esportistes han recorregut a l'ús de substàncies dopants. Tot i que el Comitè Olímpic Internacional prohibeix, explícitament, el consum d'estimulants, narcòtics, esteroides anabolitzants, beta-bloquejants i diürètics per considerar que «augmenten artificialment i de forma deslleial la *performance* d'un atleta de cara a la seua participació en una competició», aquests productes són components indefugibles de l'arquitectura corporal.

Si bé és cert que els casos més sonats de dopatge positiu ens arriben des de competicions professionals o des dels Jocs Olímpics (valga com a exemple el de l'atleta Ben Johnson a Seül), aquest frau és intrínsec a totes les activitats esportives, fins i tot a nivells d'amateur. El fisioculturisme, sense qüestionar si és o no un esport, és, possiblement, el que tothom relaciona amb el dopatge. Són molts els que creuen que les enormes musculatures que s'exhibeixen en alta competició tenen una bona càrrega d'esteroides anabolitzants, és a dir de clostebol, boldenona o testosterona, per exemple.

Hi ha culturistes que es declaren enemics públics de les substàncies dopants, però la majoria asseguren haver pres alguna cosa perquè «els esteroides anabolitzants permeten augmentar la força muscular, escurcen la recuperació d'un entrenament a un altre i maximitzen el metabolisme de la proteïna per a construir músculs».

Les conseqüències poden ser, tal com assenyala Luís García del Moral, especialista en medicina esportiva, molt greus per a la salut de l'atleta. «En l'home, provoca disminució de la libido, ginecomàstia, acne, icterícia i pèrdua de cabell. En la dona, es produeix un augment del clítoris i apareixen un gran nombre de trets secundaris masculins. A nivell intern, i en tots dos sexes, el consum de substàncies dopants provoca alteracions hepàtiques i leucèmia».

A més, continua García del Moral, «els anabolitzants augmenten la massa muscular, però, paral·lelament, no hi ha ni una millora de l'os, ni una millora de la potència dels tendons. Hi ha, per tant, un gran desequilibri entre els òrgans de sustentació i els de tracció, que incrementa el risc de lesions». Els adeptes al *body building*, obviat els consells mèdics, ingereixen bona cosa d'anabolitzants que, gràcies a d'altres substàncies emmascaradores, no són detectats per les proves antidopatge.

La comissió mèdica del COI s'entesta a afegir noves substàncies al llistat de productes prohibits i a promulgar mètodes de detecció cada vegada més eficaços, però se suposa que el ritme de la investigació sobre l'ús de les drogues en l'esport és més ràpid entre els usuaris que entre els encarregats d'estudiar els nous mitjans de detecció. Com a alternativa al dopatge, la medicina esportiva proposa una important promoció de la dietètica, l'estudi de nous mètodes d'entrenament i una racionalització de l'esforç físic.

Per a lluir músculs voluminosos i d'alta definició, principal objectiu dels culturistes, cal una dieta sense greixos ni

dolços, poca sal, molts líquids i una enorme gamma de compostos vitamínics, de carbohidrats, proteïnes i aminoàcids. Ara bé, cal no abusar de l'ús de proteïnes tal com ho estan fent alguns culturistes. Salvador Ruiz, per exemple, consumeix quatre vegades més proteïnes que qualsevol persona del seu mateix pes, 89 quilos. En total, 360 grams diaris, que equivalen a menjar-se dos quilos i mig de formatge de Burgos cada dia o a devorar 35 quilos de vedella en una setmana.

Aquest tipus d'alimentació hiperproteica, heretat del *body building* nord-americà, pot ser contrarestat per un esforç físic moderat, continu, de llarga durada i a baixa intensitat. Però, mentre es milloren les proves de detecció del dopatge i els atletes prenen consciència de la importància de la dietètica i de l'entrenament, l'única arma que queda per a lluitar contra el frau a l'esport és el poder sancionador del Comitè Olímpic Internacional que, de moment, ha donat fruits positius. □

Made in USA

Dinen que això del fisioconstructivisme muscular modern ho va inventar un anglès que es deia Joe Sandow. Però, qui va elevar l'invent a la categoria de negoci va ser un americà, Bernar Macfaden. A començament del segle XX, Macfaden edita la revista *Cultura Física* que, amb l'eslògan «La feblesa és un crim. No sigues un criminal», es converteix en la Bíblia dels practicants del culturisme. Però, la Bíblia necessitava promoció i per aconseguir-la es va organitzar, a l'antic Madison Square Garden de Nova York, el primer concurs físic per a elegir l'home més perfectament desenvolupat d'Amèrica.

Inventada la criatura, el país del Pentàgon l'ha feta créixer a base de còmics, cinema, telefims i una bona col·lecció de publicacions que fan apologia del múscul.

Al capdavant de les revistes especialitzades en el *body building* hi ha Joe Weider, reconegut magnat internacional de les peses i propietari d'una autèntica multinacional relacionada amb el culturisme. A més de comercialitzar roba i aparells esportius arreu del món, controla botigues especialitzades en la venda de suplementes proteïnics i alimentaris i edita les revistes *Muscle and Fitness*, *Flex* i *Shape*. Aquestes publicacions, amb una tirada de cinc milions d'exemplars al mes, presenten el culturisme com la panacea universal.

A més de proporcionar un bon estat físic, baixa la pressió arterial, dona prestigi social, disminueix l'ansietat i fins i tot cura la impotència sexual. Tots aquests avantatges té, segons la premsa de Joe Weider, l'esport de fabricar músculs.

El cinema, per la seua banda, ens ha presentat uns herois-culturistes capaços de perseguir els infractors de la llei en les terrasses dels gratacels de Manhattan. Steve Reeves, un clàssic del culte al cos i anterior als anabolitzants, ja circulava per les pantalles allà pels anys cinquanta. Després, Lou Ferrigno, el superhome verd de la sèrie *The Incredible Hulk*, i Arnold Schwarzenegger, interpretant *Conan, el bárbaro*, han seguit els passos del primer Hèrcules cinematogràfic. □

