

Muskulární dysmorfie

Muskulární dysmorfie je *duševní onemocnění*, které se řadí mezi poruchy příjmu potravy. Postihuje především muže, ale ženy nejsou výjimkou. Týká se chorobné závislosti na cvičení a snahy zmožutnit vlastní tělo svalovou hmotou.

Příčiny

Bigorexie vychází ze **syndromu malosti**. Bigorektici mají pocit, že jsou drobní, slabí a málo svalově vyvinutí. Tento komplex pak řeší neúměrným cvičením, kdy se snaží své sebevědomí najít v posilovnách a usilovném cvičení.

Příznaky

Jedinci postiženi touto poruchou jsou schopni trávit v posilovně několik hodin denně. Jídlo je často hlavním a zároveň jediným zájmem. Konzumují nadměrné množství potravy podporující tvorbu svalové hmoty na bázi bílkovin, aminokyselin a anabolických steroidů. Mezi ně patří proteinové koktejly, gainery, kreatin, BCAA a jiné doplňky stravy.

Rizika bigorexie

Kvůli náročným tréninkům, přetěžování organismu a malého množství regenerace dochází k poškození hybného systému. Nadměrné množství svaloviny má pak negativní dopad na lidské tělo a svou váhou svaly zatěžují klouby a kosti. Vysokým příjmem energie a bílkovin také ničí svá játra a ledviny.

Odkazy

Související články

- Bílkoviny
- Aminokyseliny
- Poruchy příjmu potravy

Použitá literatura

- PROCHÁZKOVÁ, Lenka a Jana SLADKÁ ŠEVČÍKOVÁ, et al. *Poruchy příjmu potravy : Odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat*. 1. vydání. 2017. ISBN 978-80-88163-46-6.
- JIŘÍ, Mach. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. - vydání. Grada Publishing a.s., 2013. 128 s. ISBN 9788024746180.



Kulturisté