'Esport segur' i abús d'esteroides anabòlics: conseqüències i pressió a les xarxes socials

Els esteroides anabòlics (AAS) són substàncies que imiten els efectes de la testosterona i tenen certes aplicacions mèdiques. Tanmateix, l'abús d'aquestes substàncies sense supervisió sanitària per part de la població per a augmentar la massa muscular o millorar l'aspecte físic genera una preocupació que ha arribat a l'àmbit institucional.

Font: chatgpt



Al gener de 2026, l'Ajuntament de València va presentar una campanya titulada 'Esport Segur' que té com a objectiu conscienciar sobre els perills dels esteroides anabòlics i altres substàncies antidopatge. Amb aquest objectiu, pretén arribar a la població promovent una imatge corporal positiva, oferint alternatives que promoguen la millora personal sense riscos i reforçant l'autoestima. La iniciativa es va proposar com a resultat d'un estudi de la Universitat de València (Agulló-Calatayud et al., 2019), que es va centrar en l'accés a aquestes substàncies i la influència dels ideals físics difosos a internet. L'objectiu de l'estudi és examinar la proporció d'estudiants de secundària que informen de l'ús d'AAS, així com d'altres drogues, i determinar el perfil sociodemogràfic de l'ús d'AAS en estudiants valencians. Alguns punts clau que van motivar el projecte van ser el consum

per menors, ja que, en la mostra representativa d'11.162 estudiants, amb una edat mitjana de 16,26 anys, el 3,3% havia consumit AAS. Es va especificar un consum més alt en xics (86,2%) en comparació amb xiques (13,8%). A més, es van destacar els gimnasos com a centres de consum i la facilitat d'accés a aquestes substàncies a través dels mercats negres digitals.

Un factor influent actual en el consum d'AAS són les comunitats virtuals. Això es deu a fotos de transformacions físiques, rutines de gimnàs i vídeos, que es converteixen en tendencia i promouen resultats instantanis mentre que contribueixen a normalitzar ideals de bellesa que poden generar insatisfacció corporal. Ganson et al. (2026) van investigar l'associació entre l'ús de xarxes socials, el temps de pantalla i la intenció d'utilitzar AAS en una mostra de 1.515 homes que no havien utilitzat aquestes substàncies. Els resultats van destacar que com més temps es passa a les xarxes socials i, en menor mesura, navegant per internet, hi ha una associació significativa amb una major intenció d'utilitzar AAS en algun moment. A més, l'addicció a les xarxes socials, l'exposició a continguts que mostren cossos musculars i comparacions corporals en aquestes plataformes s'associen independentment amb una major intenció de consumir esteroides anabòlics. Per tant, aquest estudi destaca la importància no només de la durada, sinó també del contingut i el context de les xarxes socials amb què interactua.

Un grup especialment vulnerable a l'ús extrem de l'AAS són els culturistes, ja que el consum pot estar motivat pel desig d'augmentar el valor simbòlic i social del cos. La importància atribuïda a l'aparença física pot portar aquestes persones a racionalitzar els riscos per a la salut en favor d'assolir certs objectius estètics. En aquest context, els esteroides anabòlics s'associaven, més enllà de la seua funció fisiològica, amb ideals de bellesa, rendiment i reconeixement social. Aquest pensament ajuda a normalitzar el consum i afavoreix el desenvolupament de mercats informals i no regulats. Seguint aquesta línia, Çakmak (2026) ha publicat un estudi que destaca com, en aquestes situacions, el cos adquireix un valor simbòlic sostingut pels significats culturals i socials associats. A més, la recerca relaciona aquesta dinàmica amb patrons de consum problemàtic i addictiu d'AAS.

Aquest ús problemàtic de l'AAS comporta una sèrie de conseqüències que es pateixen tant físiques com psicològiques. D'una banda, Pahlavani & Veisi (2025) mostren

repercussions com danys hepàtics, alteracions hormonals, danys renals i condicions cerebrals, com ara anomalies en els neurotransmissors. Especialment, aquest abús té un gran impacte en el sistema cardiovascular i els vasos sanguinis.

D'altra banda, algunes de les conseqüències psicològiques són el deteriorament cognitiu, el deteriorament de la memòria (Pahlavani & Veisi, 2025), problemes en la qualitat i freqüència del son, i malestar psicològic (Klonteig et al., 2024). A més d'això, una revisió sistemàtica de Çinaroglu & Yilmazer (2025) va investigar la dismorfia muscular (DM) amb l'ús d'AAS. La DM és un trastorn de la imatge corporal caracteritzat per una obsessió obsessiva pels músculs i compulsions com l'exercici excessiu, la dieta rígida i les comprovacions constants del cos. Aquesta revisió conclou que l'abús de l'AAS està relacionat amb la dismorfia muscular, problemes d'imatge corporal i psicopatologia obsessiva-compulsiva.

Referències

Agulló Calatayud, V., Samper Gras, T., Aguilar Serrano, J., & Tomás Dols, S. (2019). The epidemiology of anabolic-androgenic steroids use among secondary students (Valencia-Spain). *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 19(2), 1-7. https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.423

Ayuntamiento de Valencia. (2026). Deporte seguro. https://www.valencia.es/cas/actualidad/-/content/presentaci%C3%B3n-campa%C3%B1a-deporte-seguro-*sensibilitazaci%C3%B3-anabolizantes

Çakmak, M. N. (2026). The Political Economy of the Body as Sign: A Sociological Study on Supplement Addiction among Bodybuilding–Fitness Practitioners. *Journal Of Economy Culture And Society*, 0(73), 123-146. https://doi.org/10.26650/jecs2026-1816755

Çınaroğlu, M., & Yılmazer, E. (2025). Muscle Dysmorphia, Obsessive–Compulsive Traits, and Anabolic Steroid Use: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1206. https://doi.org/10.3390/bs15091206

Ganson, K. T., Piatkowski, T., Testa, A., He, J., & Nagata, J. M. (2026). Social media engagement and anabolic-androgenic steroid use intentions among boys and men in Canada and the United States. *Body Image*, 57, 102057. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2026.102057

Klonteig, S., Scarth, M., & Bjørnebekk, A. (2024). Sleep pathology and use of anabolic androgen steroids among male weightlifters in Norway. *BMC Psychiatry*, 24(1), 62. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05516-6

Pahlavani, H. A., & Veisi, A. (2025). Possible consequences of the abuse of anabolic steroids on different organs of athletes. *Archives Of Physiology And Biochemistry*, 131(3), 393-409. https://doi.org/10.1080/13813455.2025.2459283