



# El que ens ha ensenyat Simone Biles sobre la salut mental

Si estàs seguint els Jocs Olímpics de París hauràs notat que la gran Simone Biles ha tornat. I és que pràcticament mig món està pendent d'ella. Fins a París s'han apropat una gran quantitat de celebritats per veure-la i cada cop que apareix el pavelló es torna eufòric.

Biles és una gran esportista i una referent, sobretot també per la seva inspiració pel que fa a la salut mental. "No soc el pròxim Usain Bolt o Michael Phelps, soc la primera Simone Biles", diu l'esportista. Una frase que la defineix a la perfecció.

La gimnasta artística estatunidenca va ser una de les més de **90 dones que van denunciar Larry Nassar, exmetge de la federació de gimnàstica dels EEUU, per abusos sexuals**. Nassar, va abusar de més de 330 joves i compleix una condemna d'entre 40 i 175 anys, sumada a una altra de 60 anys per pornografia infantil.

Tot plegat, sumat amb la pressió que pateixen les gimnastes, durant el transcurs dels Jocs Olímpics de Tòquio 2020, Simone Biles, va anunciar **la seva retirada de la competició** per problemes de salut mental. Una decisió que va rebre moltes crítiques, especialment a les xarxes socials, on milers de persones deien que la gimnasta no s'havia pogut sobreposar a la situació.

Tot i això, Biles va ser un exemple de com sovint s'ha de **prioritzar la salut mental** per davant, en aquest cas, de la seva vida esportiva, una acció que també va ser aplaudida per milers d'esportistes.

Després de tots aquests fets, Simone Biles s'ha convertit també en un referent de la normalització dels problemes de salut mental i de com és possible afrontar-los. A més, en un món com el dels esports, no és fàcil aturar-se sobretot quan estàs en el moment àlgid de la teva carrera. La realitat és que després d'aquesta aturada per problemes de salut mental, Simone Biles ha tornat a aparèixer als jocs de París i a més de ser una de les clares favorites en diverses disciplines de gimnàstica rítmica, també és una **abanderada de la salut mental**. La seva història inspira milers d'esportistes, i ens ensenya que per ser la millor, també és necessari saber quan aturar-se.