

PON A DIETA TU mente

¿Quién domina a quién? ¿Vas detrás de tu mente intentando no zamparte una hamburguesa y diciéndote que la ensalada es muy sana? Mejor ponla a tu servicio. Aquí tienes tres formas de conquistarla: el SISTEMA SILVA (basado en las visualizaciones), el MÉTODO BECK (en la terapia cognitivo-conductual) y el PROGRAMA RAVENNA (en el apoyo del grupo). Y los tres funcionan.

■ por Carmen Sabaleta

Direcciones

-Método Silva

España. Cursos en todo el país. Telf. 918 58 75 66; metodosilva.com.

-Beck Institute.

beckinstitute.org; en España, Centro de psicología.

Aaron Beck, telf. 956 27 08 73.

-Clínica Ravenna.

clinicaravenna-madrid.com; telf. 915 93 09 80.

No te creas todo lo que piensas', dice el psicólogo estadounidense Wayne W. Dyer en *Piensa diferente, vive diferente* (Debolsillo, 8,95 €). Y es que la mente puede tendernos trampas que nos pasan completamente inadvertidas ya que ¿quién duda de sus pensamientos? Pues habrá que hacerlo... Porque, por ejemplo, según nos explica Bernardo Bernal, responsable del Método Silva España, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que los males psicosomáticos -aquellos en los que la mente influye sobre el cuerpo- son los que más nos perturban y alteran. Nada escapa a la influencia del entendimiento, y menos aún nuestra determinación a la hora de seguir una dieta (el 98% de las personas con sobrepeso que ha seguido una dieta ha fracasado en al menos cuatro de ellas, señalaba el Centro ABB -especializado en trastornos alimentarios- en 2008). Y no sólo eso: la mayoría de los regímenes son un fiasco en gran parte porque no tienen en cuenta al cerebro cuando nuestro cuerpo y forma de sentir y actuar sí lo tienen (y mucho). Así que aquí tienes tres métodos para que vayas 'controlando la máquina'.

METAS CONCRETAS
Y PROGRESIVAS, mejor
que a largo plazo, ya que
estimulan y afianzan el carácter.
Las grandes pueden hacernos
creer que no nos superamos
y agotarnos.



En los grupos de ayuda y estímulo mutuo entre quienes siguen la dieta se comparten experiencias y técnicas. Y siempre se puede contar con un amigo.

PROGRAMA RAVENNA el apoyo del grupo

Trabaja qué hay detrás de las adicciones a la comida para comprender su dinámica psicológica. Las redes de apoyo mutuo son vitales para cambiarla.

Qué te dices cuando haces una dieta y no logras llevarla a cabo, algo así como que 'tampoco es para tanto' y que 'un día es un día'? Pues se acabó. "El objetivo del programa es que la persona conozca su patrón de funcionamiento con respecto a las dietas o a estar en su peso: qué cosas piensa, qué siente, su historia personal o familiar", informan los expertos de la Clínica Ravenna (clinicaravenna-madrid.com, telf. 915 93 09 80), especializada en el tratamiento de la obesidad y que incide en el autoconocimiento y la autorregulación. En este centro insisten desde el primer momento en que comprendamos a qué obedecen esos pensamientos y a responsabilizarnos de nuestro peso. "No dejaremos a ningún paciente conformarse con menos de lo que se merece", avisan!

Pero no estamos solos frente a nuestra meta. Porque este sistema global, ideado por el doctor Máximo Ravenna, hace hincapié sobre todos los aspectos del sobrepeso. Y eso significa que se cuenta con el apoyo de cuatro especialistas durante el proceso: un médico (estudio clínico), un nutricionista (establece la dieta, que suele ser hipocalórica y basarse en cuatro comidas al día), un psicólogo (nos ayuda a reconducir nuestros pensamientos y conductas) y un profesor de

gimnasia (¡en forma, ya!). Todos coordinan enfoques y necesidades entre sí y siguen la evolución mediante tres consultas al mes.

¿En qué consiste el acompañamiento psicológico? Sobre todo, en el dominio de las pulsiones, en el control de la mente para aprender "a realizar el corte con la comida de más, a conocer la medida -la cantidad- (primero en la dieta y, después, para mantenerse) y establecer la distancia con la comida", explican (lee el recuadro de la izquierda). Por eso, la línea psicológica de la que parten también es el método cognitivo-conductual (TCC), aunque pueden emplear cualquier técnica que estimen oportuna, en función de la persona. Las sesiones son individuales -semanales o quincenales- y grupales. En las primeras, se profundiza en la historia personal, y las segundas suelen ser más abiertas, lógicamente - se comparten experiencias, herramientas, etc-. Pero, y aquí viene gran parte de su novedad, en el momento en que se sientan deseos irrefrenables de comer algo indebido "se puede llamar al centro y pedir ayuda para realizar el corte con la comida en exceso. Siempre habrá un profesional para orientarle y podrá acudir a alguno de los grupos del día, pues la clínica está abierta los 365 días del año", aseguran.

¿La otra novedad? Compartir la experiencia, ya que uno de los objetivos es establecer redes de apoyo entre quienes siguen la dieta, para que unos y otros se sirvan de acompañantes, se estimulen y ayuden. Por ejemplo, llamarse en un momento dado (¡qué bien poder coger el teléfono y hablar en lugar de devorar la tableta de chocolate!).

El apoyo se reafirma en las sesiones de grupo, que es donde se asienta el método de corte-medida-distancia. Son momentos en "los que nos conocemos a través del otro. Un lugar donde aprendemos algunas técnicas para no saltarnos la dieta, donde vemos que es posible alcanzar nuestro peso porque otros lo están consiguiendo. Se trata de un espacio para el compromiso, la contención, el apoyo y la comprensión", explican. ¿A quién no le ayuda empatizar con los demás, ver cómo lo llevan, intercambiar técnicas, desdramatizar nuestros 'pecados' sin caer en la excusa irresponsable y oír un '¡bien hecho!' cuando se ha logrado perder el peso programado en esa fase? En esas sesiones, la fuerza de uno es la fuerza de todos.

Corte-medida-distancia DOMINAR 3 PALABRAS

Y con ellas la forma de pensar y actuar respecto a la comida. Se trata de comprender lo perjudicial que ha sido en la historia personal no tener el peso óptimo y 'programarse' para evitar los deseos irrefrenables de comer; enseñan a cortar con los excesos, a establecer la medida necesaria (el tamaño de un plato de postre o el centro de un plato llano) y a mantener la distancia tanto emocional como mediante horarios (ni volver a comer en menos de dos horas ni dejar pasar más de cuatro, así se deja trabajar al metabolismo y se evita pasarse en la comida siguiente). Quienes viven fuera de Madrid disponen del Vale Clave, una jornada intensiva de consultas y técnicas.

EN PRIMERA PERSONA

He bajado 4 tallas y sé que mantendré mi peso!

"Como la mayoría de la gente, me he pasado la vida haciendo dietas, consiguiendo más o menos resultados y aceptando el efecto yoyó como parte del juego (si fuesen reales podría decir que mi colección de estos juguetes es bastante amplia...). Por eso, ahora estoy más que satisfecho. He bajado cuatro tallas, perdido 23 kilos y, por primera vez, estoy seguro de que voy a mantenerme en mi peso. Tengo más seguridad y confianza que nunca. Sinceramente, no sé bien cuál es la clave, qué ha cambiado, pero algo ha ocurrido: veo bombones (me moría por ellos) y ya no me da un síncope. Estoy bien, muy bien", nos dice nuestro Subdirector de Moda y Belleza, José Pedrazuela, que ha seguido el método Ravenna durante cuatro meses (y lo corroboramos: es cierto).