

Adelgazar con vitalidad

Cuando los alimentos frescos, crudos o sin refinar presiden las comidas es fácil sentirse ligero y lleno de energía. Combinar una **dieta** de ese tipo con técnicas **mentales** permite adelgazar de forma duradera.

Se considera que para adelgazar es necesario comer menos. Se afirma también que la clave para perder peso es quemar más calorías de las que se ingieren. A partir de ahí, los expertos no se ponen de acuerdo sobre si hay que disminuir el consumo de carbohidratos, de grasas y proteínas o de todo a la vez. En cualquier caso, se insiste en que hace falta constancia para conseguir resultados duraderos. Sin embargo, sea cual sea el régimen elegido, las probabilidades de que funcione a largo plazo son bajas.

Jon Gabriel, autor de *El Método Gabriel*, cuestiona estas ideas. Según él, no se trata de comer menos, sino mejor. La cantidad de calorías no es crucial. La clave no radica en las grasas o los hidratos de carbono, sino en la calidad de los alimentos. Más que voluntad, hace falta

comprender las necesidades del cuerpo y satisfacerlas. En cuanto a los resultados, a falta de un estudio sobre su método, se propone como demostración: él mismo ha perdido 104 kg en tres años (ver recuadro inferior).

Gabriel asegura que probó múltiples dietas, pero solo perdió tiempo y dinero en vez de peso. Su cambio llegó cuando decidió dejar de luchar contra su cuerpo y comenzó a preguntarse por qué estaba obeso. En su búsqueda de respuestas fue fundamental su encuentro con el Dr. José Rabinowitz en el Hospital de Veteranos de Filadelfia, que le enseñó bioquímica. Con su orientación, se lanzó a leer los estudios científicos más recientes sobre obesidad y pérdida de peso, al tiempo que se formaba en diversas técnicas mentales (meditación, hipnosis, PNL o programación neurolingüística...), pues estaba convencido de que las respuestas a sus preguntas podían encontrarse «en algún lugar en el espacio que separa la mente del cuerpo».

Como si estuviese delgado

COMO SI ESTUVIESE DELGADO

Un concepto básico del método Gabriel es que el obeso debe pensar y comportarse como si estuviera delgado para no convertir la relación con la comida en un problema. A continuación debe comer lo que le apetezca y en la cantidad que desee, pero centrándose en los alimentos que mejor ayudan al cuerpo a funcionar correctamente.

Ahora bien, ¿por qué es tan común equivocarse al realizar esta elección? Una razón es que la persona obesa escoge alimentos demasiado ricos en calorías y pobres en nutrientes y en vitalidad. Como no contienen una proporción generosa de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales ni aminoácidos en sus formas naturales, el cuerpo sigue sintiendo carencias.

Gabriel asegura que el hambre puede tener un componente de origen mental. En su caso, estaba hambriento de contacto con la naturaleza, pero al seguir encerrado en la oficina y en su piso de la ciudad, ese apetito se enfocaba hacia los alimentos. A ese tipo de hambre pueden sumarse necesidades de orden emocional y afectivo que piden ser satisfechas, y que se intentan aplacar comiendo. La obesidad puede ser así una solución pa-

ADIÓS A AQUEL TRAJE DE GRASA



Jon Gabriel pesaba 187 kg en el año 2001. Tras probar en vano múltiples dietas, aprendió bioquímica, optó por seguir una alimentación lo más ecológica posible y la combinó con técnicas mentales inspiradas en la hipnosis o la programación neurolingüística. Gradualmente empezó a adelgazar (foto infe-

rior) y al cabo de tres años estaba en 83 kg (foto superior), peso que mantiene en la actualidad. Los exámenes médicos muestran que su salud es excelente y no encuentran los problemas que aparecen en otras personas que han perdido tanto peso, como por ejemplo la flacidez y las estrías.

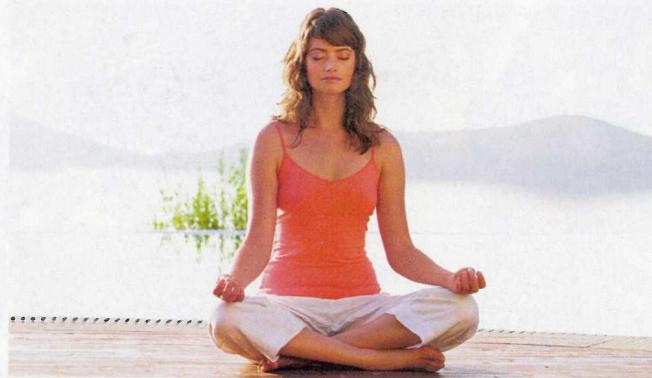


CÓMO REPROGRAMAR LA IMAGEN QUE SE TIENE DE UNO MISMO

Las técnicas mentales, como la visualización, intentan reprogramar el modelo que el cuerpo tiene de sí mismo y al que intenta mantenerse fiel a pesar de las dietas. Si se persevera en la visualización, adelgazar es más fácil.

Visualizarse con un cuerpo ideal no es una novedad en los métodos para adelgazar. Las imágenes mentales son un gran recurso a la hora de trazarse y alcanzar metas. Jon Gabriel afirma que puede incluso reforzarse esa visualización utilizando una foto de alguien con un cuerpo atractivo y reemplazando su cara por la propia. También es útil imaginarse saboreando y digiriendo bien platos saludables, o desdiciendo otros dulzones o grasientos.

- Cada mañana, inmediatamente después de despertarse, se permanece acostado, se respira profundamente y se visualiza la imagen. Se recorre mentalmente cada detalle del cuerpo diciéndose: «Soy capaz



GTRESOLINE

de crear el cuerpo que quiero». Al principio es común realizar esa afirmación sin mucha convicción, pero se irá reforzando con la práctica. Se repite la misma visualización cada noche antes de dormir.

- Se evita cualquier pensamiento crítico sobre el peso

actual. No se piensa en «perder kilos». Simplemente se disfruta con la imagen ideal del propio cuerpo.

- Cuando esa rutina forma parte de la vida se puede enriquecer la visualización. Con los ojos cerrados, se imagina un punto de luz que va rodeando cada

una de las vértebras de la columna, empezando por el sacro. La luz da diez vueltas alrededor de cada vértebra hasta ascender a la siguiente.

- A continuación conviene imaginarse disfrutando del propio cuerpo en diferentes situaciones: nadando en la playa, divirtiéndose con los amigos...

- Se termina respirando profundamente mientras se visualiza una luz que surge del corazón, baña el cuerpo y sale de él, iluminando todo lo que le rodea. La luz, que es muy agradable, representa el amor que nos hace felices y que es capaz de envolverlo todo.

- En total se puede dedicar a la visualización unos quince minutos diarios.

ra no enfrentarse a problemas mayores. Por ejemplo, una persona con dificultades para establecer vínculos emocionales y sexuales puede hallar en la gordura una coartada para alejar a los demás.

Cualquier tipo de estrés genera una respuesta en el cuerpo. Si es del tipo «necesito energía para afrontar eso» la consecuencia puede ser hambre y sobrepeso.

Las razones del cuerpo no son controlables por la voluntad. Así como no es posible dejar de respirar queriendo, tampoco lo es ordenar al cuerpo que queme las calorías o que no sienta hambre. Según Gabriel, decirle a un obeso que coma menos es como pedirle que respire menos o que duerma menos de lo que su cuerpo necesita.

Ir contra el cuerpo es la razón del fracaso de las dietas de adelgazamiento. Cuando la energía y los nutrientes comienzan a escasear, el cuerpo acumu-

la reservas deprisa. Por eso después de una dieta se suele recuperar pronto el peso perdido y en ocasiones algo más.

LAS TÉCNICAS MENTALES

El método Gabriel insiste mucho en cambiar la actitud vital. Pero no a través de lo que llamamos fuerza de voluntad o esfuerzo consciente, sino mediante estados de conciencia próximos al sueño.

Las imágenes son esenciales dentro de las técnicas mentales. Igual que dos personas que hablan idiomas distintos pueden entenderse fácilmente mediante dibujos o signos, para comunicarse con los centros de control más profundos del organismo las imágenes resultan mucho más eficaces que las palabras. Por eso Gabriel recomienda visualizarse con la silueta deseada u observar una foto propia o un fotomontaje con el peso óptimo (ver recuadro superior).

Practicando diariamente las técnicas mentales se influye positivamente sobre los pensamientos que causan preocupación. Se gana habilidad para evitar las emociones negativas y se reduce la carga de estrés que el cuerpo debe soportar. Asimismo, cultivar los sentimientos amorosos, de perdón, autoaceptación, aprecio y alegría debe formar parte de la estrategia de cualquier persona para aumentar su bienestar, pero en los obesos es además una clave para adelgazar.

LA DIETA VITAL

El otro pilar es la elección de alimentos adecuados. Olvidándose de la báscula, de las calorías y del peso, se trata de elegir los alimentos que proporcionan lo que se necesita para potenciar la salud y experimentar el máximo bienestar físico y mental. La obesidad es, en muchos casos, consecuencia de una búsqueda a ciegas de los nutrientes y de la vitalidad que escasean en los alimentos convencionales. Los regímenes de adelgazamiento basados en restar calorías o en suprimir los hidratos de carbono y comer carne o pescado (proteínas) con

Las imágenes mentales son el lenguaje que entienden los centros de control del metabolismo. De ahí la importancia de realizar las visualizaciones.



BOKELBERG

ensalada no solo no arreglan el problema, sino que pueden agravarlo.

Aunque la industria alimentaria ha realizado grandes avances, muchos productos pierden nutrientes y otros elementos beneficiosos a fin de que se conserven más tiempo con buen aspecto.

Según Gabriel, en vez de comer menos hay que comer más, mientras se trate de alimentos realmente nutritivos. Lo importante no es que el alimento tenga pocas calorías, sino que sea fresco y posea proporcionalmente muchos nutrientes. Cuanta más calidad tenga la alimentación, más fácil será sentirse bien, dejar de sentir hambre y de acumular reservas. Si se consumen los alimentos adecuados, simplemente no quedará lugar para los inconvenientes y además el cuerpo no los demandará. En la práctica, basta con sustituir unos ingredientes por otros en las recetas habituales.

Se sabe que no todas las grasas son iguales. Otro tanto sucede con los hidratos de carbono o las proteínas. Deben encontrarse los elementos necesarios, en la forma adecuada, para que el cuerpo pueda combinarlos fácilmente.

¿POR QUÉ HACEN FALTA MÁS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3?

La deficiencia más grave y frecuente de nutrientes afecta a determinados ácidos grasos esenciales. En una dieta convencional hay demasiados ácidos grasos saturados y poliinsaturados de la familia omega-6. En cambio, se consumen pocos ácidos grasos omega-3. La proporción en Occidente llega a ser de 30 a 1, cuando lo óptimo es que sea de 6 a 1.

El exceso de omega-6 se debe a la ingesta de productos elaborados con grasas vegetales poliinsaturadas obtenidas a partir de los aceites de girasol o maíz. Es el caso de margarinas, bollería, salsas, platos preparados y postres dulces. Todos estos alimentos aportan muchas calorías y pocos micronutrientes.

Los alimentos poco o nada elaborados son idóneos para obtener ácidos grasos omega-3. La fuente más habitual es el pescado azul, por ejemplo la sardina, menos contaminada que el atún, el salmón o el pez espada. Las principales fuentes vegetales de omega-3 son las semillas y el aceite de lino, que pueden usarse en ensaladas y aliños. El aceite

no sirve para cocinar y se enrancia fácilmente al entrar en contacto con el calor y el oxígeno. Por tanto, conviene adquirirlo en botellas pequeñas, fijarse en la fecha de caducidad y guardarlo en la nevera. Entre los frutos secos, la nuez es el único realmente rico en omega-3.

Jon Gabriel recomienda tomar suplementos que proporcionen de 5 a 10 gramos extra de ácidos grasos omega-3. Esta dosis es muy superior a la recomendada por la OMS, que se sitúa entre 0,5 y 1,5 gramos, pero la considera necesaria para corregir el fuerte desequilibrio en la dieta de la mayoría de personas. También aconseja tomar vitamina E, porque ayuda a prevenir una posible oxidación de los ácidos grasos.

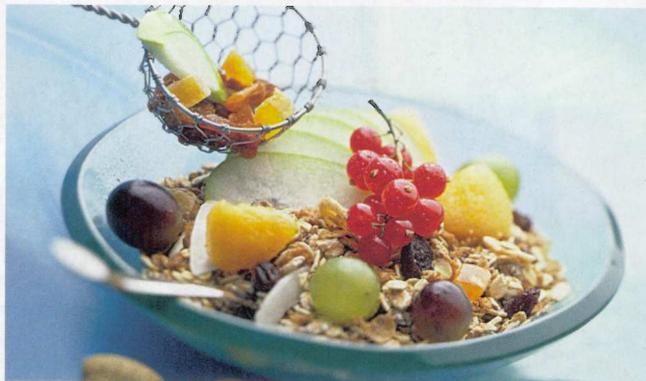
LOS HIDRATOS DE CARBONO

Es frecuente distinguir entre alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción rápida y lenta. Entre los primeros se halla el azúcar y los productos elaborados con harinas refinadas, que favorecen los altibajos de glucosa en la sangre y con ello la obesidad. Los de absorción lenta se encuentran en los cereales in-

UN PLAN DE CUATRO MESES PARA EMPEZAR A PERDER PESO

Reuniendo las propuestas de Jon Gabriel se puede elaborar un plan para reducir el peso de manera lenta y saludable. Los cuatro meses son solo el principio de una nueva relación con los alimentos y con uno mismo.

- A lo largo del primer mes, antes de dormir, se mira una foto real de uno mismo o bien otra retocada con el cuerpo deseado y se practica la visualización (ver recuadro de la página anterior). Se hace lo mismo al despertarse por la mañana.
- Se toma un gran desayuno, comiendo cualquier cosa que se quiera, aunque siempre son preferibles los alimentos ecológicos e integrales. Si es posible, conviene desayunar con calma y con la compañía de alguien de la familia.
- Se bebe un vaso de agua antes de cada comida y se incorporan nuevos alimentos sanos en el almuerzo y la cena.
- Cabe considerar la posibilidad de tomar suplementos de



GTRESOLINE

vitaminas, enzimas, ácidos grasos omega-3 y probióticos.

SEGUNDO MES

- Se practican las visualizaciones un minuto por la noche y 10 minutos por la mañana.
- Hay que centrarse en comer con más calma, masticando

con atención, y comer o cenar una gran ensalada con una variedad de ingredientes sanos.

TERCER MES

- A media mañana o media tarde se dedican al menos 10 minutos a un «descanso vital», que se puede dedicar a beber un

zum de verduras, realizar un ejercicio de chikung o tomar el sol con los ojos cerrados.

- Conviene disminuir la comida que se ingiere por la tarde y la noche y aumentar la de la mañana, pues se engorda más con cenas copiosas. Si no se siente hambre, no hace falta comer aunque sea la hora.

CUARTO MES

- Se multiplica el ejercicio físico al aire libre y se realizan actividades que siempre se habían querido hacer y se habían dejado para otro momento.
- Se pueden realizar visualizaciones específicas para aumentar el rechazo hacia alimentos inadecuados que no se han eliminado de la dieta.

tegrales, las legumbres y las frutas, alimentos más ricos en fibra, minerales y vitaminas. Son óptimos para el cuerpo y contribuyen a prevenir la obesidad, la diabetes y otros problemas metabólicos. Tomar menos galletas y más fruta (no su zumo) es una forma de decantarse por esa segunda opción.

Los hidratos de carbono también aportan fibras consideradas prebióticas porque nutren la flora intestinal y favorecen la inmunidad. Ejemplos son la inulina y los fructooligosacáridos, que se hallan en hortalizas como la alcachofa y frutas frescas como las bayas.

PROTEÍNAS SIN ALTERAR

Para las proteínas, Gabriel aboga por la carne procedente de la ganadería ecológica, poco hecha, tomada sola o en ensalada, y antes que los hidratos de carbono. Prefiere optar por el pescado de

aguas frías, no criado en piscifactorías, y preparado con poco aceite para no desvirtuar sus ácidos grasos. Buenas fuentes de proteínas, sobre todo para los vegetarianos, son las legumbres, así como los frutos secos y las semillas crudas. Entre los productos lácteos, da prioridad a los quesos frescos de oveja y cabra.

LA LUZ DE LA VIDA

Los alimentos aportan elementos que aún no podemos definir científicamente. Jon Gabriel coincide con los científicos que aseguran que esta energía se hace visible en los biofotones, una luz muy débil que es emitida por todos los seres vivos, que solo puede ser detectada a través de medios tecnológicos. Pues bien, ciertos alimentos emiten más biofotones que otros y curiosamente son los alimentos crudos y ecológicos los campeones.

Según Gabriel, las personas podemos sufrir una falta de vitalidad que nos impulse a buscar energía en los alimentos. Si comemos productos que básicamente proporcionan calorías y algunos nutrientes, pero que están desvitalizados, no dejaremos de estar cansados ni de comer, y fácilmente ganaremos peso.

4 ELIXIRES DE SALUD

Para salir de esta situación hay que tomar alimentos naturales cargados de vitalidad, es decir, alimentos crudos, preferiblemente ecológicos, de temporada y cultivados en la región. Jon Gabriel tiene cuatro predilectos:

Pan de trigo germinado. Se elabora con brotes de trigo molidos en lugar de harina, sin hornear, y debe conservarse en el frigorífico. Es el pan más rico en nutrientes y enzimas. Puede obtenerse en tiendas de alimentación ecológica. Otros panes aconsejables son los de harina integral y levadura madre.

Suero de leche. Es un producto líquido de sabor ácido, que se obtiene tras fermentar el suero del que se extrajo la mantequilla. Carece de grasas y se cono-

Cada vez que nos encontramos ante un alimento nos podemos preguntar en qué medida nos aporta vitalidad además de nutrientes y energía.



JUMP

ce también como mazada (*buttermilch* o *buttermilk* en alemán o inglés). Se puede encontrar líquido o en polvo. Tiene una consistencia cremosa y se puede combinar con muesli, incorporar a batidos de frutas o tomar como bebida.

Clorofila. El cuerpo agradece los alimentos ricos en clorofila, como el zumo de brotes de trigo. Puede tomarse entre comidas o en el desayuno. Se puede mezclar con agua o zumo. Quienes no puedan cultivar trigo o licuar sus tallos con una máquina específica pueden sustituirlo por un zumo casero de verduras y hortalizas frescas.

Bacterias vivas. Los alimentos probióticos han sido tradicionalmente considerados salutíferos y los estudios científicos lo confirman. El yogur, el miso, el kéfir o la chucrut son algunos de ellos. Además de consumir estos alimentos, Jon Gabriel recomienda tomar cápsulas con millones de bacterias vivas, preferiblemente en ayunas.

LIBROS

EL MÉTODO GABRIEL

Jon Gabriel
Ed. Urano

ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

Isabel Menéndez
Ed. Grijalbo

ADELGAZAR COMIENDO

Lair Ribeiro
Ed. Urano

ENZIMAS DIGESTIVAS

Si se sufre una deficiencia de enzimas no se extraen todos los nutrientes de los alimentos y se necesita consumir cantidades mayores. Parte de las enzimas son aportadas por los vegetales frescos, pues se trata de los agentes que, por ejemplo, promueven la maduración natural de frutas y hortalizas.

Otro factor que influye sobre la calidad de la digestión es el estado de la flora bacteriana. De la misma forma que las plantas necesitan de bacterias en el entorno de sus raíces para obtener sus nutrientes, también una flora sana es imprescindible para las personas. Pero el uso de plaguicidas en los campos y de antibióticos en las consultas médicas amenaza estas formas de vida tan beneficiosas.

Los alimentos ecológicos y los ricos en fibra son los idóneos para favorecer la buena asimilación con la imprescindible participación de las bacterias.

LA ACTITUD HACIA LOS ALIMENTOS

También es necesario introducir nuevas actitudes en relación con la alimentación, para que el cuerpo reciba el mensaje de que el alimento no constituye un problema, sino una fuente de placer. Se trata de comer tranquila, pausada y conscientemente.

Hay que masticar bien la comida y saborearla de verdad, reconociendo los aromas y texturas. Con una buena masticación comienza la digestión capaz de extraer el máximo de nutrientes. Y, al permanecer más tiempo el alimento en la boca, también se come menos.

Una forma de alargar el placer de la comida es tener una ensalada cruda para ir picando. Cada bocado obligará a masticar un rato.

Tras el postre no hay que levantarse e irse corriendo. Conviene permanecer en la sobremesa por lo menos diez minutos, que pueden aprovecharse para disfrutar de una infusión digestiva y de la charla en compañía. ■

MANUEL NÚÑEZ Y CLAUDINA NAVARRO